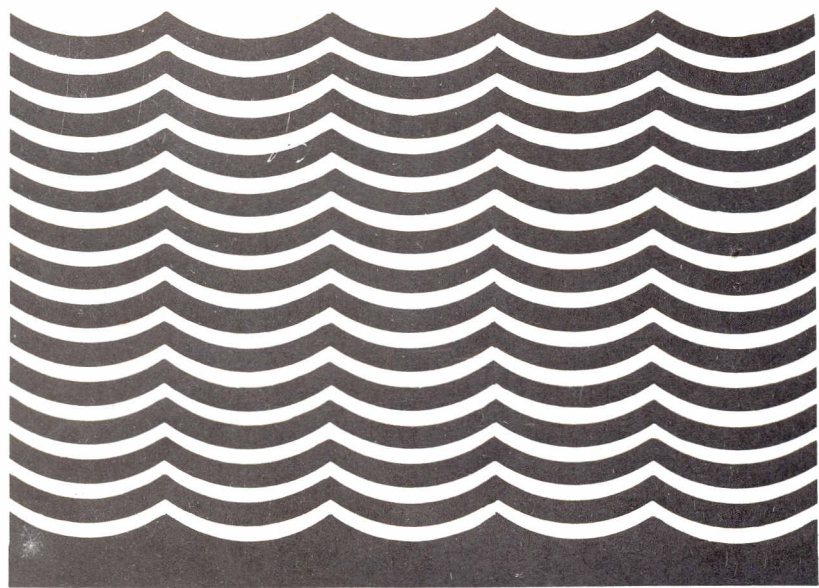


Себастьян  
КНЕЙПП

# ЛЕЧЕНИЕ ВОДОЙ

СОВРЕМЕННОЕ  
ЧУДО  
ВОДОТЕРАПИИ



NOVA-PRESS

**СЕБАСТЬЯН КНЕЙПП**

**ЛЕЧЕНИЕ ВОДОЙ:  
СОВРЕМЕННОЕ ЧУДО  
ВОДОТЕРАПИИ**

**НОВА-ПРЕСС**

К 53 Кнейпп С. Лечение водой: современное чудо водотерапии (Пер. с нем.) — М.: Нова-пресс, 1992. 80 с.

ISBN 5—85852—003—0.

Читателю предложена знаменитая система водолечения Себастьяна Кнейппа, завоевавшая за истекшее столетие популярность и признательность миллионов во всем мире. Простота, доступность и естественность лечения холодной и горячей водой, образно сравниваемая с переустройством и возрождением «заболевшегося» от болезней организма, высокая целебная действенность, обоснованная с точки зрения рефлексотерапии, делает водолечение С. Кнейппа современным и важным средством, нужным и больным и здоровым.

Автором изложены проверенные им десятилетиями на практике способы лечения водой, процедуры для конкретных заболеваний и общего оздоровления. Рекомендован состав лечебных средств, самостоятельно приготавливаемых в домашних условиях из полевых и садовых трав, цветов, ягод.

К 4108040000—03 Без объявл.  
85852—92

ББК 53.54

ISBN 5—85852—003—0

© «Нова-пресс», 1992

Издательство «Нова-пресс», Москва, 113535, а/б./я № 74.

## ОТ ИЗДАТЕЛЯ

У вас в руках знаменитая система водолечения священника из Баварии Себастьяна Кнейппа, завоевавшая громадную популярность и признательность миллионов людей, легшая практически неизменной в основу современной водотерапии, широко практикуемой в домашних условиях во всем мире.

«Мое водолечение» С. Кнейппа переиздавалось за истекшее столетие множество раз в самой Германии, в других странах, не исключая и дореволюционной России. В несколько модернизированном виде, а потому и часто в ином авторстве система водолечения С. Кнейппа, его советы и опыт по-прежнему широко публикуются. Достаточно назвать переиздающиеся во всем мире водолечебники Дж. В. Черни, Жоан Келлер или Герберта Крауса. Простота, доступность и естественность лечения холодной и горячей водой, высокая целебная действенность, обоснованная с точки зрения рефлексотерапии — все это делает водолечение Себастьяна Кнейппа и современным, и важным средством как лечения, так и общего оздоровления.

Пишет доктор медицины А. Тицнер: «Болезнь — болото в организме. Система Кнейппа усиленно, энергично и настойчиво трудится над переустройством и полным оздоровлением заболотившейся почвы, она действует вроде систематического промывания тканей организма — точно чистка его от грязных, худых элементов. Это путь к полному возрождению».

Водолечение имеет много энтузиастов и в современной России, отчасти, благодаря учению Порфирия Иванова. Вкратце принципы его системы оздоровления и единения с природой таковы: два раза в день купайся в холодной природной воде, ходи перед купанием или после него по земле и снегу босиком, воздерживайся от пищи и воды хотя бы раз в неделю одни сутки, здоровайся со всеми встречаемыми, освободи себя от мыслей о недомогании.

«Водолечение» С. Кнейппа дополнено рекомендованной им «Аптекой» из приготавливаемых в домашних условиях лечебных средств из полевых и садовых растений.

Настоящий текст печатается по изданию Д. Дейбнера, СПб, 1892 г., с незначительными редакционными исправлениями. Температура переведена из градусов Реомюра в градусы Цельсия.

Д. Н. Таганов

# ВОДОЛЕЧЕНИЕ

## ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Употребительные у меня применения воды разделяются на:

- Компрессы.
- Ванны.
- Пары.
- Обливания.
- Умывания.
- Обертывания.
- Питье воды.

Все болезни имеют начало в крови: или кровообращение ненормально, или посторонние испорченные частички проникают в нее. Сообразно с этим вода преследует тройную цель:

- 1) растворяет гнилые вещества,
- 2) выделяет их из тела,
- 3) укрепляет организм.

Вообще можно сказать, что первую задачу выполняют всякого рода пары и теплые ванны с различными травами; вторую задачу, то есть выделение, выполняют всякого рода обертывания, частью обливания и компрессы; третью задачу выполняют всякого рода холодные ванны, обливания и частью холодные умывания и, наконец, общая система укрепительных средств.

Так как каждая болезнь коренится в вышеупомянутом болезненном состоянии крови, то ясно, что и в каждой болезни должны иметь место все три рода применения воды или различные применения для растворения, выделения и укрепления. Далее ясно, что не одна больная часть тела, например голова, нога или рука должна подвергаться лечению, — а всегда все тело, в котором в этом случае течет испорченная кровь; только надо при этом обращать особенное внимание на страждущую часть тела. Иначе действовать было бы односторонне и ошибочно.

Да позволят мне сделать здесь следующее замечание. Все эти применения воды кстати только тогда, когда в данном случае хотят достигнуть известной цели, то есть излечения.

Неблагоразумно приводить в движение все средства — пары, ванны, обливания — наугад.

Не следует мучить тело, надо поддерживать его; это самое мягкое, самое легкое средство и самое лучшее. Природа ищет свободного действия. Во время болезни она стеснена; стоит только освободить организм, и он опять примется охотно и бодро за свою работу.

Этот совет важен; еще важнее следование ему. Слава воды как средства лечения более всего уничтожается злоупотреблением. Я повторяю постоянно, что те, которые выдают себя за знатоков, а своими крутыми мерами пугают пациентов, делают величайший вред, который трудно исправить.

Кто хорошо знает силу воды и умеет ее употреблять во всех различных видах, имеет и средство, с которым никакое другое, какое бы ни было его имя, не может соперничать. Нет ничего столь многостороннего, нет ничего столь эластичного в действии, как вода. В природе вода является прежде всего в образе невидимых, воздушных или паровых шариков, в каплях и заканчивается океаном, наполняющим большую часть Земли. Это есть нарек для разумного гидропата на то, что каждое применение воды можно разнообразить от самой низкой до самой высокой степени и что во всяком случае не пациент должен приноравливаться к какому-нибудь применению воды, а всякое применение воды к пациенту.

Теперь очередь проветриваний. Рыбу из ключевой воды мы предпочитаем всякой другой; речную рыбу ставим на второй план, а рыбу болотную брезгуем есть. Есть также и болотный воздух. Кто его вдыхает, вдыхает чумный дух. «Воздух, в 3-й раз вдыхаемый, говорит знаменитый врач, — ядовит».

Если бы люди заботились о том, чтобы они во всех комнатах и особенно в спальнях имели постоянно чистый, свежий, кислородный воздух, они оставались бы огражденными от всякого рода страданий. Чистый воздух портится дыханием. Безделицы достаточно, чтобы испортить воздух. Запах одной папиросы слышен в большом зале. И когда комната не проветривается, когда атмосфера, испорченная углекислотой, не заменяется свежим воздухом, то какие зараженные и заражающие миазмы должны входить в легкие, вызывая опасные болезни? Как дыхание и испарение, так и слишком большая теплота в комнате нехорошо действует на воздух. Она уничтожает в воздухе кислород, самое оживляющее и необходимое для жизни вещество.

15—18°C в комнате достаточно; никогда не должно превышать 19°C.

Поэтому проветривайте ежедневно все комнаты, постели, ковры и т. д., только так, чтобы сквозной воздух никому не вредил.

Самое важное и самое трудное в водолечении — подходящий выбор предписаний.

Врач осматривает пациента самым тщательным, притом не бросающимся в глаза образом. Прежде всего бросаются в глаза второстепенные болезни, которые, как ядовитые грибы, вырастают из места зарождения болезни. Они указывают почти всегда на причину страдания. Надо спросить и разобрать, насколько болезнь уже развита, сколько она уже причинила вреда. Потом надо по-

смотреть, молод или стар пациент, худощав или дороден, крепок или слаб, малокровен ли он, нервен ли и т. д. Все это дает верную картину болезни, и только тогда, когда представление о ней совершенно ясно, можно обращаться к средствам водолечения, следуя принципу: чем бережней, чем осторожней, тем лучше, тем действенней.

Здесь позволю себе еще несколько общих замечаний, относящихся ко всем применениям воды.

Никакое применение воды не может принести вреда, если оно исполняется правильно. Обычно употребляется холодная колодезная, ключевая или речная вода. Во всех случаях, где не предписано точно употреблять теплую воду, словом «вода» обозначается холодная, свежая вода, и, по моему опыту, самая холодная вода — самая лучшая. Зимой я иногда для здоровья прибавляю снег в воду, назначенную для обливания. Не обвиняйте меня в крутых мерах; подумайте, что каждое применение воды продолжается у меня весьма короткое время. Стоит только попытаться, и все предрассудки исчезнут. Однако я неумолим.

Начинающим лечиться водой, слабым, особенно очень молодым и очень старым больным, боящимся холода, лицам с малой природной теплотой, малокровным и нервным я разрешаю, особенно зимой, кроме теплых комнат, при этих применениях, для начала, тепленькую воду. Но это только для того, чтобы привлечь их мало по малу к применению холодной воды; ведь приманивают мух медом или сахаром, а не уксусом или солью. Теплые применения снабжаются в каждом случае точными, специальными предписаниями относительно степени, продолжительности и т. д.

Не отважится никто во время озноба и чувства холода на какое-либо применение холодной воды, если на это в данном случае нет специального разрешения. Каждое применение надо делать скоро, но без всякой торопливости и боязни; также при раздевании и одевании не следует мешкать, а расстегиваться и застегиваться как можно скорей. Например, на холодную ванну и на раздевание и одевание достаточно 4—5 минут. Если на применение предписана 1 минута, то этим обозначается самое короткое время; если предписаны 2 или 3 минуты, то холод должен действовать сильнее, но все-таки не очень долго.

Убедительно советую отнюдь не вытирать тело после какого бы то ни было применения воды (исключая голову и руки; последнее нужно для того, чтобы при одевании не намочить одежду). Мокрое тело одевается сейчас же в сухую рубашку и в остальную одежду, чтобы скорее все мокрые места были закрыты от воздуха. Этот прием кажется многим странным, так как они думают, что одежда останется мокрой целый день. Прежде чем рассуждать, пусть попробуют и узнают сейчас же, почему не нужно хорошо вытирать тело. Вытирание — это трение; оно производит неравно-

мерное распределение тепла по коже и телу, так как нет возможности тереть совершенно одинаково все части, что у здоровых значит очень мало, а у слабых и больных, напротив, — много. Невытирание, напротив, вызывает природную теплоту скорее и ровнее. Внутренняя теплота испаряет воду, прилипшую к телу, и тогда между рубашкой и телом образуется слой теплого воздуха, который наилучшим образом защищает тело от холода; теплая кровь стремится теперь к разогретой коже, а испорченные соки выделяются с потом через поры.

Зато я строго требую, чтобы одетый после всякого применения, делал движение или телесную работу до тех пор, пока все части тела будут совершенно сухи и теплы. Вначале можно ходить немного скорее, когда тело согреется — медленнее. Всякий чувствует сам, когда наступает нормальная теплота тела. Пациенты, которые быстро потеют, должны ходить тише, но зато дольше, и никак не садиться, вспотев или разгорячившись, даже в теплой комнате; неминуемым следствием будет простуда.

Наименьшее время движения —  $\frac{1}{4}$  часа.

Если при применении воды, как, например, при компрессах и обертываниях, следует ложиться в постель, то это будет сказано в своем месте. Кто заснет в постели, тому давайте спать сколько угодно. Он сам проснется вовремя.

Для компрессов и обертываний никогда не предписываю тонкое, но обязательно крепкое и даже грубое полотно, если возможно, дерюгу; кто имеет под рукой мешковину, изношенный тик или пеньковый кофейный мешок, это еще лучше.

Я против ношения шерстяной одежды прямо на тело, но между тем считаю шерстяные одеяла пригодными для покрывания холодных компрессов или обертываний. Благодаря им быстро развивается обильная теплота. По той же причине рекомендую в таких случаях для покрывания пуховики.

По моему способу лечения тело не трется ни полотенцем, ни щеткой, что мне кажется насильственной мерой.

Первая цель трения — это согревание тела, и она достигается лучше и ровнее, если кожа не вытирается; вторая цель — расширение пор и повышение деятельности кожи, достигается опять-таки лучше ношением грубой холщовой рубашки, которая действует не как щетка, только в течение 2 или 3 минут, а трет тело непрерывно, днем и ночью, без особенного содействия человека.

Если в некоторых местах книги будет попадаться выражение: мыть сильно, энергично, то это не значит, что требуется сильно тереть кожу, а только, что надо мыть быстро и вдоволь; дело в том, чтобы тело смачивалось, а не в том, чтобы терлось.

Большинство людей вечером, ложась спать, не переносит применения холодной воды, так как она их волнует и словно гонит начинающийся сон. Другие засыпают прекрасно после применения холодной воды.

Всякий скоро убедится, что для него пригодно.

### УКРЕПИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Для укрепления тела рекомендуется:

1. Ходить босиком (в комнате или на открытом воздухе).
2. Ходить босиком по мокрой траве.
3. Ходить босиком по мокрым каменным плитам;
4. Ходить босиком по свежему снегу.
5. Ходить босиком в холодной воде.
6. Мытье рук и ног холодной водой.
7. Обливание колен (вместе с верхним обливанием или без него).

1. Самое естественное и простое средство для укрепления тела — ходьба босиком.

Она практикуется различно, смотря по возрасту и условиям.

Малютки, еще вполне зависящие от помощи других, лежа в пеленках, должны оставаться, если можно, всегда без чулок и всякой обуви. Если б я мог внушить это всем родителям, особенно слишком озабоченным матерям, как неизменное, непоколебимое правило! Родители, которые вследствие предрассудков не могут решиться на это, пусть, по крайней мере, сжалятся над беспомощными младенцами и заботятся об обуви, через которую может проникать свежий воздух.

Дети, которые уже стоят и ходят, знают сами, как себе помочь. Без всякой застенчивости снимают они тягостные для ног чулки и башмаки и бывают счастливы, особенно весною, если им позволят бегать на вольном воздухе босиком. Им случается оцарапывать себе ноги до крови, но это их не удерживает от любимого удовольствия. Ребята делают это, следуя некоторому инстинкту, некоторому побуждению природы, которое проявлялось бы и у нас, взрослых, если бы мы не отвыкли от простоты природы.

Разумные родители, которые живут в городах и не имеют ни сада, ни заросшего травой места, могут доставить своим детям это наслаждение в комнате или в коридоре, чтобы хоть время от времени и ноги, и лицо, и руки могли освежиться на свежем воздухе.

Взрослые люди в городах не имеют возможности практиковать это упражнение. Им следует ходить босиком по половицам по вечерам или утру, в продолжение от 10 минут до  $\frac{1}{2}$  часа; чтобы начало не было чересчур страшно, можно сперва ходить в носках; когда ноги привыкнут к холоду, советую их смачивать до лодыжек холодной водой.

Здесь посвящу несколько слов матерям. Дело матерей — воспитывать более крепкое и здоровое поколение и способствовать устранению изнеженности и слабосилия, малокровия и нервности, сокращающих нашу жизнь. Следует разумно укреплять тело ребенка с самого младенчества. Надо следить, чтобы воздух, питание и одежда были нормальны и здоровы. Чем чище воздух в спальне ребенка, тем лучше становится кровь. Чтобы скорее приучить малютку к пребыванию на свежем воздухе, очень полезно окунать после ежедневных теплых ванн нежное тельце в комнатную воду на 2—3 секунды. Теплая вода сама по себе ослабляет и нежит тело, а следующее за тем холодное умывание укрепляет и защищает его от простуды и обеспечивает здоровое развитие. Предположим, в первый раз ребенок заплачет, но он вскоре привыкнет. Долой все тяжелые шерстяные одежды, которые не допускают свежего воздуха. Нежное тело детей почти сгорает и задыхается под тяжестью свивальников и одеял; головка закутана так, чтобы ребенку ничего не было слышно и видно; шею, которую следовало бы особенно приучать к холоду, обвивают частенько платками и шальями. Когда ребенка выносят на свежий воздух, заботливая мать осматривает его еще раз внимательно, боясь, как бы не оказалось где-нибудь не вполне надежно закрытого местечка. После этого, конечно, нельзя не удивляться, если дифтерит, скарлатина и тиф ежегодно уничтожают бесчисленное множество этих слабых, маленьких существ, если чахоточное и судорожное состояние встречается сплошь да рядом у детей и особенно у девочек. И кто сосчитает разные ненормальности духа, прикованного к телу, которое уже увядает, не достигнув своего полного развития и расцвета. Вот следствия нежного воспитания детей.

2. Ходьба босиком по мокрой траве отличается весьма полезным, в отношении здоровья, действием. Она гораздо действеннее, чем ходьба по сырой, голой земле, причем все равно, мокра ли трава от дождя, росы или от поливания водой. Я могу рекомендовать это молодым и старым, здоровым и больным, — все равно, пользуются ли они еще в других видах водой как средством или нет. Чем мокрее трава, чем продолжительнее ходьба, чем чаще она повторяется, тем лучше будет действие. Обыкновенная продолжительность от  $\frac{1}{4}$ — $\frac{3}{4}$  часа.

После ходьбы следует снимать прилипшие травинки, листья или землю, а потом, не вытерев ног, надеть чулки и сапоги. Но надо обращать внимание на то, чтобы чулки были совершенно сухими. Потом надо ходить в сапогах еще с  $\frac{1}{4}$  часа по сухому месту, сначала скоро, потом тише, до тех пор, пока ноги не согреются совершенно. У кого чулки не совсем сухие, тот может сильно простудиться.

3. Почти то же самое действие, как ходьба по траве, производит и ходьба босиком скорыми шагами по мокрому каменным плитам помещения, что удобнее и легче для многих. Камни надо поливать самой холодной водой, к которой можно прибавить немного уксуса. Это упражнение для больных, смотря по состоянию пациентов, продолжается от 3—15 минут, для здоровых — до 1/2 часа. Кто страдает холодными ногами, катарам, горловыми болезнями, приливом крови к голове или головной болью, тот пусть возвращается к нему чаще. Оно будет очень полезно для здоровых, которые желают укрепить себя. Можно начинать ходьбу с холодными ногами, но надо непременно ходить, а не стоять.

К одеванию и движению после ходьбы относятся те же самые правила, как при ходьбе по траве.

4. Еще с большим успехом, чем два предыдущих упражнения, применяется ходьба по только что выпавшему снегу, который слепляется или, как пыль, прилипает к ногам; никак не по старому, твердо замерзшему снегу, который чувствительно холодит.

К этому надо прибавить, что не следует ходить при холодном ветре, а в то время, когда снег тает под лучами теплого весеннего солнца. Я знаю лиц, гулявших по такому тающему снегу по полчаса, по часу и даже по 1 1/2 часа с большим успехом. Стоит только вначале преодолеть себя, потом нет и следа неприятного ощущения холода. Ходьба эта должна продолжаться 3—4 минуты.

Повторяю настойчиво, что нельзя останавливаться, а надо ходить. Иногда бывает, что непривыкшие к воздуху пальцы не могут переносить холодного снега, делаются сухими, горячими и пухнут. Не следует пугаться, это не имеет значения и выздоровление их последует вскоре, если почаще обтирать их снежной водой или слегка тереть снегом.

Осенью ходьба по снегу заменяется ходьбою по траве, покрытой инеем. Холод здесь чувствительнее, так как тело, во время перехода от лета к зиме, еще не успело отвыкнуть от летней теплоты. Зимой заменяет ее ходьба по каменным плитам, которые поливают снежной водой.

«Это глупости», — отзываются обыкновенно про эти приемы закаливания тела, следствием которых считают простуды, ревматизм, горловые болезни, катары и т. д. Стоит только попробовать, сделать над собой маленькое усилие и вы скоро убедитесь, насколько необоснованны эти предрассудки и как полезна ходьба по снегу.

Я знаю немало врачей, которые вполне одобряют эти упражнения, если только они совершаются с надлежащей осторожностью. Тем, которые принимают их за слишком крутую меру, напомним только о гораздо более крутом средстве — льде.

Много лет тому назад я знал высокопоставленную даму, которая придавала большую важность укреплению тела своих детей:

она не терпела безгласности за столом, жалобы на дурную погоду не допускались. Когда выпадал первый снег, она сулила детям то или другое лакомство, если они отважатся пройти босиком по снегу. Так поступала она много лет подряд. Дети укрепились и были ей всю жизнь благодарны за такое воспитание. Эта мать знала свое дело. Такого действия этого упражнения на здоровых.

Теперь приведу два случая, которые покажут, как полезна ходьба по снегу для больных. Одна женщина страдала зимой ознобами много лет подряд, ознобы лопались, гноились и причиняли сильную боль. Во время первого снега, она по моему совету начала ходить по снегу, повторяя это довольно часто, и освободилась от тягостных ознобов. Недавно приходила ко мне 17-летняя девушка и жаловалась на сильную зубную боль. «Если бы ты походила по только что выпавшему снегу, — сказал я ей, — твоя зубная боль скоро бы исчезла». Она послушалась моего совета, сразу побежала в сад и возвратилась через 10 минут с радостным криком, что зубная боль совсем прошла.

По снегу нельзя ходить, когда в теле ощущается недостаток тепла. Кому холодно, тот должен сначала движением доставить себе нормальную природную теплоту. Люди, которые страдают ножным потом; у которых на ногах раны, лопнувшая или назревающая озоно, само собою понятно, не могут ходить по снегу, пока ноги не вылечены. (Св. ножные ванны или ножные паровые ванны).

5. Ходьба в воде. Хотя это средство и кажется простым, но оно очень полезно: а) служит для укрепления всего организма; б) действует благоприятно на почки и выделение мочи, предостерегает от некоторых болезней, которые возникают в почках, в пузыре, в брюшной полости; в) действует прекрасно на грудь, облегчает дыхание и выделяет газы из желудка; г) особенно действует против головной боли всякого рода, например: головокружения, прилива крови и т. д.

Первая степень применения следующая. В ванну или чан с холодной водой больной становится до лодыжек и делает ногами какие-нибудь движения. Вторая степень состоит в том, что вода достигает до колена.

Продолжительность пользования должна быть не менее 1 минуты и может доходить до 5 и 6 минут. Чем холоднее вода, тем лучше. После применения необходимо движение, зимой — в теплой комнате, летом — на открытом воздухе, до полного согревания. Зимой можно класть в воду снег. Для слабых можно начинать применение с теплой воды и мало по малу переходить к более холодной.

6. Для специального укрепления конечностей, т. е. рук и ног, отлично служит следующее средство: стоять в холодной воде до колен и выше колен не дольше 1 минуты. Обуть затем ноги, обна-

жить руки до плеч и держать их также одну минуту в холодной воде. Еще лучше соединять то и другое, что не трудно тому, кто имеет большую ванну. Можно также, опустив ноги в один сосуд, держать руки в другом, стоящем на столе. Я предписываю этот прием после некоторых болезней, чтобы увеличить прилив крови к конечностям. Обмачивание рук само по себе очень полезно для страдающих ознобами и холодными руками.

И это применение требует, чтобы тело обладало нормальной теплотой. Однако допускается, чтобы ноги до лодыжек (но только не до колен) и руки до кистей были холодны.

7. Последнее средство для укрепления тела — обливание колен. О нем подробнее сказано в «Обливаниях». Оно особенно полезно для ног, так как привлекает кровь в бескровные вены. Для здоровых действие обливаний усиливается тем, что при выливании воды держат лейку повыше, а сверх того зимой охлаждают воду снегом и льдом.

Как и другие, это применение требует, чтобы тело было нормальной температуры. Если ноги озябли только до лодыжек, то это не имеет значения. Обливание колен само по себе, без другого применения, не должно продолжаться чересчур долго; не больше 3—4 дней.

Для более продолжительного употребления лучше соединять обливание колен с верхним обливанием или с опусканием в воду рук, применяя утром одно, вечером другое. Этих средств для укрепления тела достаточно. Их можно употреблять во всякое время года, летом и зимой. Только надо заметить, что зимой следует сокращать время самих применений и увеличивать продолжительность движения после них. Непривычным, особенно страдающим малокровием или внутренним холодом, а также избалованным теплой одеждой, которые вследствие этого чувствительнее к холоду, лучше начать применения летом или осенью.

Я говорю это не потому, что боюсь вреда, а для того, чтобы начинающие в холодное время года, не бросали хорошего дела, испугавшись чрезмерного холода.

Все здоровые и хворающие могут смело употреблять все названные средства, но только осторожно и точно по предписаниям. Дурные следствия бывают не от употребления, а от неаккуратности и неосторожности.

## СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОДЫ

Как уже сказано, у меня семь различных способов водолечения.

- А. Компрессы.
- Б. Ванны.
- В. Пары.

- Г. Обливания.
- Д. Умывания.
- Е. Обертывания.
- Ж. Питье воды.

## А. Компрессы

### 1. Верхний компресс

Большой кусок грубого холста, дерюги или мешковины, складывается в длину в 2, 4, 6, 8, 10 раз так, чтобы он, начиная от шеи, покрывал грудь, весь живот и бока. Потом он окунается в холодную воду (зимой можно и в теплую), хорошенько выжимается и кладется на больного. Этот компресс следует хорошенько покрыть вдвойне или втройне сложенной простыней или шерстяным покрывалом, чтобы не было доступа воздуха. Кроме того, следует обвить тело до полного согревания теплым шерстяным одеялом. Я всегда клал еще на шею довольно большой теплый платок. Если покрыть тело недостаточно, то можно легко простудиться.

Компресс нужно держать от  $\frac{3}{4}$  до 1 часа; если предписан компресс более продолжительный, то следует снова намочить его. Как только предписанное время прошло, следует снять мокрые платки, одеться и двигаться или, если не хватает сил, остаться еще в постели.

Применение верхнего компресса способствует преимущественно устранению завалов и удалению газов из желудка и живота.

Как этот, так и следующие компрессы употребляются только тогда, когда тело имеет совершенно нормальную температуру.

### 2. Нижний компресс

Верхнему компрессу соответствует нижний, с которого при совместном применении его с верхним начинают процедуру. Чтобы тюфяк не промок, расстилают поверх простыни кусок холста или клеенки и сверх того шерстяное покрывало.

Сложенный несколько раз в длину кусок грубого полотна расстилается на шерстяном одеяле так, чтобы он покрывал всю спину, начиная от первого спинного позвонка. На этот компресс пациент ложится спиной, закутывается с обеих сторон тем самым нижним покрывалом и сверх того хорошенько закрывается сверху. Нижний компресс нужно держать  $\frac{3}{4}$  часа, а если предписано дольше, то его надо менять, так как в этом случае, как и верхний компресс, он должен действовать холодом. После применения соблюдаются те же правила, что и выше.

Нижний компресс оказывает хорошие услуги в смысле укрепления позвоночного столба и спинного мозга, а также при боли в спине и стрельбе в пояснице. Я знаю много случаев касательно

последней, когда два таких компресса, в течение одного дня, совершенно устранили боль. При приливе крови, при лихорадке он также отлично действует.

### 3. Верхний и нижний компресс, взятые вместе

Эти компрессы можно применять совместно, или каждый отдельно или оба зараз. Приготавливают в последнем случае нижний компресс, как сказано в п. 2, потом и верхний компресс; затем больной ложится в постель и кладет на себя уже готовый верхний компресс. Лучше, если больного будет кутать кто-нибудь другой. Постланное под нижним компрессом шерстяное одеяло должно быть настолько широко, чтобы в него можно было обернуть все тело. Пациент должен лежать в компрессах не менее  $\frac{3}{4}$  часа и не больше часа. При большом жаре, при газах, при приливе крови к голове, или хандре и других подобных болезнях такой прием действует бесподобно.

### 4. Компресс на живот

Больной лежит в кровати.

В 4—6 раз сложенное полотенце обмакивают в воду, потом выжимают хорошенько и кладут на живот, начиная от подложечки, а затем закрывают хорошенько теплым одеялом. Применение может продолжаться от  $\frac{3}{4}$  до 2 часов. При продолжительности до 2 часов следует после первого часа переменить компресс.

Этот компресс действует хорошо при болезнях желудка, при судорогах и отлично отводит кровь от сердца и груди.

Очень часто вместо воды употребляется уксус, отвар сена, или сенных цветов, хвоща полевого, овсяной соломы и т. д.

Чтобы меньше выходило уксуса, я смешивал пополам уксус с водой, обмакивал в нее вдвое сложенное полотенце и клал на обнаженное тело, а поверх в 3—4 раза сложенный и промоченный водой кусок холста.

Тело покрывается, как сказано выше.

Мне часто задавали вопрос, какого я мнения относительно прикладывания льда. Скажу об этом несколько слов.

Кто, глядя исподлобья на врага, предлагает ему руку, тому труднее помириться с ним, нежели подающему ее с улыбкой. Это сравнение кажется мне подходящим, чтобы ясно показать разницу между лечением водой и лечением льдом. Издавна уже считал я прикладывание льда, в особенности к самым важным частям тела, — голове, глазам, ушам, — за самое крутое и насильственное средство. Оно не дает помощи страдающему организму в его собственной работе, как бы вынуждает его к деятельности, что рано или поздно влечет за собою плохие последствия. Пузыри со льдом, ледяные компрессы и пр. — неизвестные средства в моей лечебнице и останутся таковыми навсегда. Представьте себе только

громадную противоположность: внутри тела пекло, снаружи ледяная гора, промеж них страдающий организм нежного мяса и крови. Я выжидал всегда результаты такого лечения с большим беспокойством, и мои опасения оправдывались почти всегда.

Еще раз повторю: я против всякого употребления льда и утверждаю, что правильное применение воды может удалить или прекратить самый сильный жар, в какой бы он ни был части тела. Если пожар не может быть погашен водою, то и ледяные глыбы не помогут. Это очевидно.

Я только что сказал, что помощь подает тот, кто правильно применяет воду. Под этим я разумею, конечно, не то, чтобы пускать в ход как можно больше мокрых оберток и компрессов. Сотни льдин и оберток не задержат прилива крови к воспаленному месту. Я должен попытаться отвести кровь другим путем; другими словами, я должен действовать не только на больное место, но и на все тело. Если жар в голове, я отведу кровь первым делом в ноги, потом и в остальные части тела, посредством умывания или обливания. И лед оказывает мне при этом отличные услуги тем, что летом, когда вода становится теплою, охлаждает ее.

## Б. Ванны

### 1. Ножные ванны

Ванны могут быть холодные или теплые.

#### 1. Холодная ножная ванна

Холодная ножная ванна состоит в том, что держат ноги до икр или выше икр в холодной воде 1—3 минуты. При болезнях холодные ванны для ног служат преимущественно для отведения крови из головы и груди к ногам; эти ванны, однако, соединяются обыкновенно только с другими применениями, иногда и в таких случаях, когда больные по различным причинам не могут переносить полных ванн или полуванн.

У здоровых они имеют цель укрепить и освежить тело, т. е. устранить усталость и оказать, главным образом, хорошие услуги земледельцам летом, когда вследствие утомительной и тяжелой работы отсутствует сон.

#### 2. Теплая ножная ванна

Употребляется различным образом:

а) в теплую воду 31—33°C кладут горсть соли и двойное количество древесной золы. Помешав, берут ножную ванну от 12—15 минут. Иногда по особому предписанию можно брать ванну в 38°C, но после нее должна следовать холодная продолжительностью не более полминуты.

Применяются они превосходно тогда, когда вследствие болезненности, дряхлости, недостатка в природной теплоте и т. д., энергичные и холодные средства не допускаются, так как нет реакций или слишком мало, т. е. холодная вода вследствие малокровия не развивает тепла.

Эти ножные ванны предназначаются для слабых, малокровных, нервных, очень молодых и очень старых людей, преимущественно для женщин, и оказываются очень действенными при всех расстройствах в кровообращении, при приливах крови, болезнях головы и гортани, при судорогах и проч.

Они отводят кровь к ногам и действуют успокоительно.

Страдающим ножным потом их не рекомендую.

б) Весьма целительны бывают ножные ванны с сеном.

С этой целью обливают 3—5 горстей сена кипятком, закрывают чан и дают всей смеси охладиться до 31°C.

Совершенно безразлично, оставить ли сено в ванне или пользоваться только отваром. Обыкновенно оставляют ради сбережения времени.

Эти ножные ванны действуют в виде растворяющего средства и оказывают хорошие услуги при болезнях ног, ножном поте, при открытых ранах, при ущемлениях всякого рода, происшедших вследствие удара, толчка или падения, при опухолях, при костоломе, при окостенелости пальцев и при их гноении, при нарывах ноготных, при повреждениях от узких башмаков и пр. В общем можно сказать, что эти ванны для ног превосходны в тех случаях, когда соки в ногах скорее болезненны и испорчены, нежели свежи и здоровы.

в) От ванн с сеном ближе всего перейти к ваннам с овсяной соломой.

В котле полчаса варится овсяная солома, и затем отвар употребляется для ножной ванны, имеющей температуру 31—33°C, в которой больной остается 20—30 минут.

По моему опыту, эти ножные ванны бесподобны, когда дело идет о размягчении всякого рода затверделостей на ногах. С помощью их вылечиваются окостенелости, узелки и другие следствия костолома и подагры, мозоли, вросшие гниющие ногти, прыщики, происшедшие вследствие ходьбы. Эти ванны действуют даже при гноящихся ранах на ногах и при воспалениях пальцев от едкого ножного пота.

В некоторых случаях предписываю, как и при полных теплых ваннах, тройную перемену (см. «Полная теплая ванна»). Остается сказать, что после применения нужно мыть ноги холодной водой.

Только ванна с содой и солью в 31—33°C, упомянутая в п. а, никогда не заканчивается холодным умыванием. Она отводит кровь сверху вниз еще сильнее простой теплой ванны и распределяет ее в нижних частях тела. Кто после нее применяет холодное

умывание, тот возвращает кровь, только что отведенную в ноги, обратно в верхнюю часть тела. Второе действие уничтожает таким образом первое, и труд напрасен.

Мне хотелось бы также упомянуть здесь о ваннах, которые по природе своей скорей твердые, чем жидкие.

Кто имеет возможность пользоваться ими, пусть не упускает случая.

Следует положить в чан еще неостывшую дробину. Ноги легко погружаются в теплую, мягкую массу и вскоре начинают чувствовать себя в ней превосходно. Ванна может продолжаться от 15 до 30 минут. Еще лучше действуют виноградные выжимки.

Кто страдает ревматизмом, костоломом и тому подобными болезнями, тот скоро почувствует целительное действие таких ванн.

Вот еще замечание, относящееся ко всякого рода ножным ваннам: у лиц страдающих расширением вен, вода должна доходить только до икр, и ее температура никогда не должна превышать 31°C.

Теплых ванн без примеси трав я не предписываю.

## II. Полуванны

Вообще под полуванной я подразумеваю такую ванну, которая омывает тело только до половины живота и даже часто ниже живота. Мне понадобилось иметь среднее между полной и ножной ванной; это среднее я и позволил себе назвать полуванной.

Применение может быть трояко.

1. Стоять в воде так, чтобы она доходила до колен или выше.
2. Стоять на коленях в воде так, чтобы и бедра были в воде.
3. Сидеть в воде. Только этот номер действительно заслуживает названия полуванны; вода достигает половины живота.

Во всех трех случаях употребляется холодная вода. Эти применения считаются прежде всего в числе лучших укрепительных средств; они хороши для здоровых, еще лучше для слабых и для выздоравливающих, желающих вернуть полное здоровье и силы. В случае болезни нужно прибегнуть к ним только при специальном предписании. Во всяком случае они всегда сопровождаются другими применениями, а продолжительность их не должна превышать  $\frac{1}{2}$ —3 минут.

Пункты 1 и 2: стоять в воде и стоять на коленях в воде полезно для всех тех, которые по различным причинам почти совсем лишились сил. Начиная лечить таких водой, я всегда применял их с большим успехом. Я не стану называть этих причин, но укажу только на то, что бывают многие, которые сначала не в состоянии переносить давление воды при полной ванне без неприятных последствий. Над этим не следует смеяться. Я готов привести сотни

примеров. Именно такие больные, донельзя слабые, навели меня на мысль об этих двух применениях воды; их состояние требовало такого умеренного и бережного способа лечения — иногда в продолжение многих недель, пока они не окрепли.

С пп. 1 и 2 соединено обыкновенно погружение в воду рук до предплечья (см. «Укрепительные средства»). Наряду с целью укрепить тело я предписываю такое сопоставление еще специально для холодных ног.

На п. 3, собственно — полуванну, следует обратить особенное внимание; я рекомендую ее настоятельно всем здоровым. Слабость и болезни живота — а число им легион — причина которых в сущности только одна: недостаток в укреплении тела, изнеженность — уничтожаются через полуванны еще в зародыше; уже укоренившиеся искореняются. Эти полуванны укрепляют живот, сохраняют и развивают силу. Попробуйте помаленьку, но настойчиво брать нашу полуванну! Жалобы на геморрой, газы, хандру, истерику и т. д., страдания, которые теперь в больном и расслабленном животе имеют полное раздолье, скоро уменьшатся.

Здоровым советую утром при вставании умыть верхнюю часть тела, потом после обеда или вечером брать нашу полуванну; если нет времени умыться утром, то можно в полуванне мыть верхнюю часть тела, т. е. грудь и спину.

Об уместности того или другого из наших трех применений в случаях болезни можно судить по примерам.

Один молодой человек так ослабел после тифа, что не был способен ни на какую работу. Он стоял на коленях в воде на протяжении некоторого времени каждые 2—3 дня, сначала по одной, а затем по 2—3 минуты. С каждой неделей он выздоравливал все более и более и, наконец, сделался не менее сильным, чем был прежде.

Некто страдает сильными приливами крови, точка исхода которых, что часто случается, живот. В один день он умывает хорошенько верхнюю часть тела, в другой, становится на колени в воду. Это продолжается некоторое время, и он избавляется от приливов. Так же излечиваются и болезни желудка, происходящие от накопления газов.

Уничтожение таких газов, которые могут являться самыми неприятными последствиями некоторых болезней, есть специфическое, т. е. отличительное действие наших полуванн.

### III. Сидячие ванны

Бывают холодные и теплые сидячие ванны.

#### 1. Холодная сидячая ванна

Ванна, которая сделана специально для этой цели, или, за неимением таковой, широкий, неглубокий сосуд из дерева, жести

или цинка наполняется на  $\frac{1}{4}$  или  $\frac{1}{5}$  холодной водой. В эту воду пациент садится раздетый, как на стул, причем половина нижней части живота до почек и верхняя часть бедер погружена в воду, другая половина бедер до колен и ноги вне воды. Кто уже имеет маленькую практику, тот может раздеваться несовсем. Продолжительность купания должна быть от  $\frac{1}{2}$  до 3 минут. Эти холодные сидячие ванны считаются после полуванн важнейшими и самыми действенными применениями специально для нижней части живота. Они выделяют газы, способствуют успешному пищеварению, облегчают действие кишечника, способствуют правильному кровообращению, а потому рекомендую их при малокровии, кровотечениях, подобных состояниях, не говоря уже о сложных в животе болезнях. Такая холодная ванна, продолжающаяся от 1—2 минут, не опасна ни для кого. Если брать ее согласно предписанию, то она никогда не принесет вреда.

Чтобы предупредить простуду и закалить себя против подчас столь зловредных перемен температуры, следует брать такие сидячие ванны почаще. Лучше всего делается это ночью прямо с постели; проснувшись в какой угодно час, садитесь в ванну и затем сейчас же, не вытираясь, ложитесь опять в постель. Чересчур часто повторять не следует, достаточно 2—3 раза в неделю.

Кто в начале ночи не имеет покойного, здорового сна, кто просыпается ночью и не может заснуть, кто вообще страдает бессонницей, тому следует почаще делать сидячие ванны.

Сидение в такой ванне в продолжение 1—2 минут успокаивает и способствует приятному сну.

Один больной не мог спать более 1—2 часов, валялся без сна в постели, и его беспокоили разные тревожные мысли. Наши ванны дали ему желанный сон. Советую брать эти ванны тому, кто встает рано утром с тяжелой головой, кто чувствует себя слабее, чем вечером, а также и всем здоровым.

#### 2. Теплая сидячая ванна

Никогда не готовится у меня из одной теплой воды, а всегда из воды с примесью:

- а) хвоща полевого,
- б) овсяной соломы,
- в) сенных цветов или, за неимением их, трухи.

Приготавливают ванны этих трех видов одним и тем же способом. Хвощ, солому и пр. заливают кипятком и смесь кипятят в продолжение некоторого времени, затем ей дают остыть до температуры 30—37°C. И, наконец, выливают все вместе в ванну. В такой ванне можно сидеть  $\frac{1}{4}$  часа. Так как было бы жаль бросать после каждого раза отвар, то я употребляю его еще раз для двух применений, а именно, для холодной ванны 3—4 часа спустя после теп-

лой; и для холодной же — через  $\frac{1}{2}$  часа после первой холодной. Продолжительность последних ванн 1—2 минуты.

Я позволяю такие сидячие ванны с травами только 2—3 раза в неделю, притом большей частью попеременно с холодными в случаях, когда дело касается закоренелых болезней, например, при сильно развитых фистулах заднепроходной кишки, беспорядках в слепой кишке и т. п.

Страдающие грыжей не должны бояться этих ванн.

а) Сидячая ванна из полевого хвоща служит специально и, главным образом, средством для лечения судорожных, ревматических состояний почек и пузыря, а также для лечения каменной болезни и затрудненного мочеиспускания.

б) Сидячая ванна из овсяной соломы действует прекрасно при всех ломотных страданиях.

в) Сидячая ванна из сена имеет более общее действие и употребляется, за неимением полевого хвоща и овсяной соломы, при всех вышеупомянутых болезнях, хотя и с меньшим успехом. Она оказывалась мне полезной при уничтожении завалов, при лечении наружных опухолей, нарывов, поясничной рожи; при запоре, геморрое, газах и острой боли в животе.

#### IV. Полные ванны

И эти ванны разделяются на холодные и теплые. Те и другие служат средством как для больного, так и для здорового.

##### 1. Полная холодная ванна

Эту ванну можно брать двояким образом: можно стоять или лежать в холодной воде всем телом, или чтобы избежать чувствительного давления воды на легкие, (хотя в этом нет никакой опасности), становиться в воду только до подмышек так, чтобы концы легких были на уровне воды, и умывать затем верхнюю часть тела рукой или грубым полотенцем.

Наименьшая продолжительность такой холодной ванны — полминуты, наибольшая — 3 минуты.

К моему взгляду на последнее вернусь еще впоследствии. Тут замечу только, что 20 лет тому назад я был другого мнения, сам предписывал более продолжительные ванны и не сомневался, что водолечебницы в этом отношении правы.

Долголетний опыт и ежедневная практика на себе и на других изменили понемногу мой взгляд и, как мне кажется, к лучшему; я узнал истину принципа: чем короче пребывание в холодных ваннах тем лучше их действие. Вообще нормальное время как здоровых, так и больных не должно превышать 3 минут; если такая норма и превышает в водолечебницах, я считаю это неуместно крутой мерой. Что касается купания летом, то знаю лиц, купаю-

щихся по два раза в день, оставаясь в воде более получаса. Хорошим пловцам, которые все это время в сильном движении и у которых после купания является хороший аппетит, от такого купания не только меньше вреда. Сильный организм вскоре восстанавливает то, что потеряно в воде. Тому, кто остается в воде полчаса без всяких почти движений, такое купание не только бесполезно, но даже вредно; а если часто повторяется, то **очень вредно**; вследствие столь продолжительных купаний организм делается усталым и вялым. Холодная вода в этом случае изнуряет и истощает тело.

##### а) Полная холодная ванна для здоровых

От разных лиц, знакомых и незнакомых, я получал письма с предупреждением быть осторожным с лечением холодной водой, так как, дескать, применение ее равносильно лишению теплоты, что особенно вредно для малокровных и нервных особ. С этим я совершенно согласен, если речь идет о действительно крутых применениях воды. Но мои применения столь осторожны, бережны и непродолжительны, что нет никакой причины бояться их. Я рекомендую полные холодные ванны всем здоровым во всякое время года, летом и зимою, и утверждаю, что ими поддерживается и сохраняется здоровье; они очищают кожу, освежают, оживляют и укрепляют организм. Зимой не следует брать более двух ванн в неделю; даже достаточно одной ванны в неделю или иной раз одной в две недели.

Коснусь еще двух вопросов.

Главную роль в деле сохранения здоровья играет приучение организма ко всем различным влияниям и переменам температуры. Несчастлив тот человек, у которого каждый ветерок, каждое дуновение воздуха может произвести переполох в горле. Дереву нет заботы о том, буря ли или безветрие, жара ли или холод; и ветры и непогода ему ни почем, оно привыкло ко всему. Пусть здоровый попробует нашу ванну; он будет подобен дереву.

Очень трудно убедить людей в том, что употребление холодной воды не вредно, что зависит от распространенного представления, будто бы ею отнимается теплота. «Холод ослабляет и должен ослаблять, — говорят они, — если за ним не следует тепла». Я утверждаю, напротив, что, уж не говоря о движениях, предписываемых нами после каждого применения, наши холодные ванны сами по себе не лишают тело теплоты, а, напротив, сохраняют и поддерживают ее. Вместо всяких доказательств предложу вопрос: если слабый, изнеженный домосед, который в зимнее время выходит из дома только в крайнем случае, внезапно настолько окрепнет благодаря холодным ваннам или умываниям, что выходит без страха во всякую непогоду, то разве это не дока-

зывает, что природной теплоты прибавилось? Неужели это только одно заблуждение и обман?

Главные вопросы, на которые от нас требуются ответы, следующие:

1) В каком состоянии, в каких условиях должно быть здоровое тело, чтобы с успехом пользоваться такими холодными ваннами?

2) Сколько времени позволяется здоровым пребывать в такой ванне?

3) В какое время года легче всего приступить к такому укрепительному лечению?

При применении полных холодных ванн первое дело — чтобы все тело было совершенно теплым; поэтому готов к ванне тот, кто согрелся пребыванием в теплой комнате или прогулкой, или работой.

Кого знобит, кто страдает холодными ногами, кто озяб, тот не должен ни в коем случае брать холодную ванну; ему надо предварительно согреться. Наоборот, кто потеет, кто разгорячен (я говорю о здоровых людях), тот пусть берет спокойно. Промокший от дождя или от чего-нибудь другого не должен иметь с холодной ванной никакого дела; это повредило бы ему. Предостерегаю также от надевания в таком случае влажного; одежда должна быть совершенно сухой. Даже рассудительные, благоразумные люди ничего так не боятся, как окунуться в холодную воду вспотевшими, разгоряченными. А между тем, нет ничего безопаснее. Я даже утверждаю, основываясь на многолетнем опыте; чем сильнее пот, тем лучше, тем действенней ванна. Многие, полагавшие прежде, что с ними сделается удар, потеряли после первого опыта всякую боязнь, все предубеждения. Разве кто-нибудь задумывается, умыться ли руки, лицо, даже грудь, вернувшись домой в поту? Это делает всякий, потому что приятно.

А разве действие на все тело не будет таким же? Разве то, что влияет хорошо на отдельный орган, может быть вредно целому? Я полагаю, что страх перед холодной водой объясняется большей частью тем, что знают по опыту, как серьезно, часто на всю жизнь, простужались столь многие, когда они, вспотев, выходили на свежий воздух или подвергались сквозному ветру; это совершенно верно. Я даже согласен с тем, что многие простужались и в холодной воде. Но кто виноват? Пот или холодная вода? Ни то, ни другое. Дело не в том, чем пользоваться, а как пользоваться. Это приводит нас к ответу на второй вопрос: долго ли может здоровый оставаться в воде?

Один пациент, которому я предписывал две ванны в неделю, пришел ко мне две недели спустя и пожаловался, что его состояние значительно ухудшилось и что он чувствует постоянный холод. Наружность его была болезненна, и я никак не мог понять, почему вода мне вдруг изменила. На мой вопрос, поступал ли он по моему

предписанию, он ответил: «самым пунктуальным образом; я даже делал больше, чем вы мне велели: я оставался в воде вместо одной минуты целых пять минут, но уже потом никак не мог согреться». Следующую неделю он следовал моему предписанию и вскоре вернул прежнее тепло и свежесть. Один этот случай может служить примером всех тех случаев, в которых вину сваливают на воду.

Если кто берет холодную ванну, то раздевается быстро и садится по горло в уже приготовленную воду; кто в поту, тот садится в ванну только до поясницы и умывает верхнюю часть туловища поскорее и побольше. Потом окунается в один миг до шен, выходит немедленно из воды и одевается не вытираясь. Человек, занимающийся физической работой, может сейчас же за нее приняться; другие должны, по крайней мере, с полчаса делать движения, пока тело не высохнет и не согреется, будь это в комнате или на открытом воздухе, все равно; я предпочитаю даже осенью и зимой свежий воздух.

Число ванн в неделю не должно превышать трех.

Когда лучше всего начинать эти ванны? Лучше всего начинать сегодня же, но с легких укрепительных средств. Это очень важный пункт.

Пусть те, которые серьезно помышляют об укреплении своего тела, начнут с полных умываний вечером перед сном или утром, смотря по тому, как им нравится.

Кому утром не приходится делать движения, тот пусть ложится еще на  $\frac{1}{4}$  часа в постель. Повторяемое 2—4 раза в неделю или ежедневно такое применение есть самая лучшая подготовка к нашей холодной ванне. Попробуйте только раз. Сначала оно неприятно, но потом вы будете чувствовать себя как нельзя лучше, и то, чего раньше страшились, делается необходимостью.

Один знакомый мне человек брал на протяжении 18 лет каждую ночь по ванне и во все это время не был ни разу болен.

Здоровые народы, поколения, семьи бывали всегда верными друзьями воды. Чем больше в наш век становится нервных людей, тем очевиднее необходимость вернуться к здоровым взглядам и началам наших предков.

#### б) Полная холодная ванна для больных

Сильная натура, здоровый организм в состоянии преодолеть возникающую в нем болезнь без посторонней помощи. Но болезненное, расслабленное болезнью тело нуждается в поддержке. Очень часто осуществляется эта поддержка в виде холодных ванн, которые в настоящем случае служат превосходным средством. Главное же свое применение они находят при горячках, т. е. при тех болезнях, которые начинаются и сопровождаются сильным лихорадочным жаром. Жара следует бояться более всего; он лишает

всякой силы и сжигает человеческое тело. Кого болезнь эта пощадит, тот делается жертвой слабости. Если тут смотреть и ждать, чем разрешится такой страшный жар, то это может иметь серьезные и роковые последствия. Чем поможет здесь дорогой хинин, чем дешевый антипирин, чем ядовитый дигитин? К тому же нам всем известно, какие последствия для желудка имеет употребление этих средств. Лекарство — чересчур слабое средство от пожирающего лихорадочного жара. И к чему, наконец, эти искусственные опьяняющие средства, которые даются больному или впрыскиваются ему и которые так опьяняют человека, что он уже ничего не помнит и не чувствует?

Даже с нравственной и религиозной точки зрения, право, жалко видеть такого опьяневшего больного с искаженным лицом и дикими глазами. Притом вопрос: будет ли облегчение? Огонь и пламя тушат водой, а потому и тело, которое в жару точно горит, лучше всего лечить полной холодной водой. Всякий раз, когда жар увеличится, когда больному станет невыносимо душно и тяжело, холодная ванна принесет облегчение и верную помощь. В начале болезни нужно брать ванну через полчаса, а с исчезновением жара реже и реже.

Замечу еще вот что: не все больные в состоянии пользоваться полными ваннами, некоторые до того ослабли, что не могут ни сами подняться, ни даже быть поднятыми с постели. Должны ли такие больные лишаться применения холодной воды? Совсем нет. Наше водолечение так многообразно, и каждое отдельное применение имеет столько степеней, что как здоровый, так и больной может найти годное для своего положения лечение. Дело только в том, как выбрать применение.

Для тяжело больного, который вследствие большой слабости не в состоянии брать полные холодные ванны, могут служить полные умывания, которые можно делать в кровати. Как следует делать эти умывания, указано в «умываниях». Если температура высокая, их следует повторять так же часто, как полные ванны.

Особенно при тяжело больных, прикованных к постели, нужно вдвойне остерегаться слишком крутых мер; страдания этим только усилятся.

Мне всегда бывало жаль, когда слышал и читал, как в некоторых больницах и домах люди лет 10, 20 не покидают постели. Это создания, достойные глубокого сожаления! Но я не понимаю и никогда не понимал, как больные, жизненная сила которых до того велика, что они могут переносить болезни 10—12 лет, не могут найти выздоровления. Вероятно, тут виноват способ лечения. Есть, конечно, такие болезни, которые, хотя не скоро уничтожают организм, все-таки неизлечимы; и в Св. Писании говорится о больном, который лежал в постели 38 лет. Я вполне уверен, что многих

таких больных можно поставить на ноги пунктуальным и продолжительным водолечением.

## 2. Полная теплая ванна

Полная теплая ванна, как и холодная, полезна для здоровых и больных. Ею пользуются двояко.

Ванна наполнена теплой водой так, чтобы вода покрывала все тело. В ней остаются 25—30 минут, а потом быстро переходят в рядом поставленную холодную ванну и погружаются до головы, не окуная ее. За неимением второй ванны можно быстро умывать все тело холодной водой. Холодная ванна или холодное умывание, заменяющее ее, должно кончаться в одну минуту. Затем, не вытираясь, надевают поскорей одежду и делают какие-нибудь движения в комнате или на воздухе, по крайней мере, с полчаса, пока тело не высохнет. Теплая ванна должна иметь температуру 32—35°C, для более пожилых 35—37°C. Советую мерить термометром точно и внимательно. Недостаточно окунуть термометр и тотчас вынуть его; он должен оставаться в воде некоторое время. Кто приготавливает ванны, пусть относится к этому серьезно; равнодушные и халатность неуместны при таких важных услугах ближнему. Второй способ брать такие ванны следующий: ванна наполняется на столько же, на сколько и в первом случае, но температура воды доходит до 38—43°C. Температура воды в подобных ваннах не должна никогда превышать 43°C, точно так же не быть ниже 35°C. Средним числом советую 39—41°C.

В этом случае переходят из теплой ванны в холодную не один, а три раза. Оттого она и называется полной теплой ванной с тройной переменой. Вся ванна должна продолжаться ровно 33 минуты. Различные перемены распределяются следующим образом: часы должны лежать рядом на стуле, и смотреть по ним следует точно:

- 10 минут в теплой воде,
- 1 минута в холодной;
- 10 минут в теплой,
- 1 минута в холодной;
- 10 минут в теплой,
- 1 минута в холодной.

Последней ванной должна быть всегда холодная. Здоровые, сильные люди садятся в холодную ванну и погружаются медленно до головы. Чувствительные люди садятся и обливают, не погружаясь, грудь и спину, т. е. обливают плечи настолько, чтобы вода стекала по спине. Всякому, кто боится холодных ванн, полное умывание принесет не меньшую пользу. Головы не следует мочить; если же она случайно замочится, ее надо вытереть; по выходе из последней холодной ванны надо вытереть только руки, чтобы ими при одевании не замочить одежды. Касательно дальнейшего,

в особенности необходимых после ванн движений, применяется все, что было сказано о ванне первого рода.

Здесь необходимо сделать несколько замечаний.

Я никогда не предписываю брать теплые ванны без следующих за ними холодных ванн или холодных обливаний. Если повышенная температура поддерживается долго, она не только не укрепляет, но и, наоборот, ослабляет организм, делает его вялым; благодаря ей кожа становится еще более чувствительной к холоду; она не защищает, она порождает опасности. Горячая вода открывает поры, холодный воздух проникает в них, и дурные следствия обнаруживаются уже через несколько часов. Все эти неудобства устраняются холодными ваннами, следующими за теплыми, или холодными умываниями (я не признаю лечения теплой водой без последующих холодных ванн). Свежая вода укрепляет, понижая повышенную температуру. Она охлаждает, уменьшая излишний жар. Она защищает, закрывая поры и уплотняя кожу.

Тот же предрассудок относительно внезапного перехода от тепла к холоду встречается и здесь. Именно ради последующих холодных ванн и наполняется тело до такой степени теплотой; оно должно быть в состоянии выдержать проникающий в него холод. Кто на первый раз слишком боится холодной ванны, тот пусть умывает все тело холодной водой. Вскоре страх исчезнет, он привыкнет и к холодной ванне. Многие сначала тряслись от страха перед холодной водой, но потом так полюбили эту удивительно действующую перемену температуры, что пришлось строго запретить им злоупотребление ею.

Покалывание и зуд, ощущаемые в коже, в особенности в ногах при переходе из холодной ванны в теплую, пусть не смущают никого. В скором времени это будет казаться чем-то вроде приятного растирания.

Особых приспособлений, например, для восстановления нормальной температуры тела не требуется.

И здесь, как при всех теплых ваннах, я никогда не употребляю одну теплую воду, а примешиваю к ней отвар разных целебных трав.

#### а) Полная теплая ванна для здоровых

Если я предписываю относительно здоровым (т. е. слабым), полные теплые ванны, то это только тогда, когда они не могут решиться на холодные ванны, притом единственно для того, чтобы с помощью теплых ванн с последующим холодным умыванием постепенно приучить их к холодным ваннам. Мои правила, основанные на опыте, в этом отношении следующие.

Здоровым и сильным натурам, бодрый и цветущий вид которых так и дышит теплом и огнем жизни, предписываю теплые ванны

редко, почти никогда; они их и не требуют; их, напротив, влечет в холодную воду.

Молодым, слабым, малокровным и нервным людям советую такие ванны, в особенности тем, кто имеет расположение к судорогам и подобного рода недугам. Хозяйкам, которые рано изнуряются всевозможными трудами, необходимо более чем кому-либо брать раз в месяц такую ванну в 35°C; продолжительность ее вместе с заканчивающим ее холодным умыванием 25—30 минут.

При расположении к ломоте и подагре лучше брать по две ванны в месяц, чем по одной.

В летнее время более молодые лица должны попытаться счастья с полными холодными ваннами.

Пожилым, слабым лицам советую, ради чистоты кожи, освежения и укрепления, брать хоть раз в месяц полную теплую ванну в 35—37°C, продолжающуюся 25 минут, с последующим за тем каждый раз умыванием. Они будут чувствовать себя вновь оживающими благодаря усиленному выделению испарины и более живой циркуляции крови.

#### б) Полная теплая ванна для больных

Эти ванны преследуют две цели:

в одних случаях они должны, прибавляя тепло, повысить температуру тела; в других — способствовать отделению и выделению веществ, которые больное тело не в состоянии само устранить.

Полные теплые ванны готовятся из воды с примесью:

- а) сенных цветов или сена, трухи,
- б) овсяной соломы,
- в) сосновых игл,
- г) всех этих трех средств вместе или двух из них.

Как готовятся ванны первых двух родов и как они действуют, указано в общих чертах в статье о сидячих ваннах. Повторю только некоторые пункты.

#### а) Ванна с сеном

Маленький мешочек с сеном кладется в котел и варится в нем, по крайней мере, 1/4 часа. Весь отвар вливается в ванну с теплой водой, доливается теплой или холодной водой до тех пор, пока не достигнута предписанная температура. Это наиболее простая и чаще всего применяемая ванна есть собственно и самая невинная, и самая подходящая для согревания тела. Даже самые здоровые могут пользоваться ею во всякое время. Эта коричневая, как кофе, вода расширяет поры и устраняет накопления испорченных соков.

### б) Ванна с овсяной соломой

Порядочный пучок овсяной соломы кладется в котел с кипящей водой и варится около получаса; затем поступают так же, как сказано выше. Эта ванна действует сильнее, чем ванна с сеном, и в особенности хороша при болезнях в пузыре и почках, при каменных болезнях и ломоте.

### в) Ванна с сосновыми иглами

Приготавливается так. Берут сосновые иглы (чем свежее, тем лучше), мелко нарубленные смолистые веточки, нарезанные кусочками еловые шишки, и все это вместе кипятят в горячей воде в продолжение получаса. С отваром поступают, как сказано выше. И эти ванны действуют хорошо при болезнях почек и пузыря, но слабее, чем ванны с овсяной соломой; они главным образом вызывают в коже энергичную деятельность и укрепляют внутренние сосуды. Ванны с сосновыми иглами точно созданы для более преклонного возраста.

### г) Смешанная ванна

В ней смешаны все три средства или два из них. Чаще всего я смешивал сено с овсяной соломой. Ванна из овсяной соломы благодаря этому делается, между прочим, ароматнее.

«Ванны сами по себе хороши», — скажет кто-нибудь, но они стоят слишком дорого, а притом и чересчур хлопотны.

Именно для бедных и несостоятельных я долгое время подыскивал такие ванны, чтобы и они не были лишены благодати купания, имеющего подчас столь громадное влияние на здоровье.

Отправляться для этого не надо никуда, разве за сеном на сеновал или в ближайший лес за сосновыми иглами. Да и стоят-то ванны только разве нескольких шагов или двух-трех ласковых слов, потому что ни один крестьянин не откажет бедному в пучке овсяной соломы или трухи и всякая сосна предлагает свои иглы и зеленые ветки. Деревянного чана у кого не найдется? А в крайнем случае его одолжит всякий сосед.

Этого достаточно об издержках. Что касается труда и хлопот, то спрошу только об одном. Неужели для вас и ваших домашних легче и удобнее, если в продолжение многих недель будете прикованы к постели и тело ваше, запущенное и чрезмерно ослабленное, будет медленно угасать.

О труде не может быть и речи. Я не могу не назвать ленивцем всякого, кому казалось бы утомительным исполнять мои незначительные требования. Кто думает так, тот, право, не заслуживает моих ванн.

## 3. Ванны из минеральных вод

Теперь скажу несколько слов о минеральных водах, насчет которых у меня уже неоднократно просили указаний. Уже само название «минеральных ванн» указывает на сильное действие их: все эти так называемые минеральные воды содержат большее или меньшее количество едких солей. Применение этих солей снаружи и внутрь очень похоже, мне кажется, на чистку серебра и золота грубой тряпкой и хрещатым песком. Серебро и золото — тонкие и нежные металлы. Разве внутренние органы не нежны и тонки? Конечно, серебро и золото вследствие такого обтирания лоснеют; пыль и грязь основательно соскабливается, но вместе с грязью и немало драгоценного металла. Сравнение ясно каждому.

А подтверждаются ли эти замечания ежедневным опытом? На больших курортах хоронят обыкновенно не днем, а ночью, не с пением и с музыкой, а потихоньку, чтобы не беспокоить приезжих; и хоронят таким образом многих. «Тот или та, — говорят, — был здесь в таком-то году в первый раз; он очень поправился»; «старая болезнь вернулась, и он опять лечился на водах; во второй приезд он поправился уже менее. Усилившаяся болезнь принудила его еще в третий раз приехать лечиться. Но результат был хорош только с виду: силы, казалось, прибавились, но лишь только он успел вернуться домой, как умер». Подобные случаи многочисленны.

Поэтому советую всякому лечиться лучше дома.

Мне кажется, что как для рыбы лучшее место вода, для птицы — вольный воздух, так для нас самое здоровое место — родина. Если воздух становится для меня суровым, я стараюсь укрепить свое тело, а в болезнях родная вода окажет мне те же самые услуги, какие чужая. Часто ли отправляющиеся в Меран, в южную Францию, в Италию или даже в Африку возвращаются совершенно здоровыми? И сколько их умирает на чужбине! Оставайся дома, трудись, работай и умывайся ежедневно.

## IV. Ванны для отдельных частей тела

### 1. Ручная ванна

Название показывает, в чем дело. Что касается характера пользования, то достаточно одного замечания: если, например, у кого-нибудь болит палец, то я действую не на один только палец, но и на кисть, на руку, на все тело. Большой палец только плод плохой ветки, плохого сука, плохого ствола. Если ствол в порядке, если он доставляет достаточное количество хороших соков, то и плод должен быть хорош.

Улучшение веток и сучьев, т. е. кисти и рук, достигается обливаниями и ручными ваннами.

## 2. Головная ванна

К важнейшим ваннам принадлежит головная. Ее можно брать холодной или теплой, притом удобнее всего следующим образом.

Ставят на стул сосуд с водой и держат темя в холодной воде около одной минуты, а в теплой 5—7 минут. Волосы на задней части головы, не попадающие в воду, можно смачивать рукой.

После ванны следует тщательно вытереть их. Последнее советую делать всякий раз, когда волосы мокрые, соблюдая вообще относительно этого крайнюю осторожность и аккуратность, так как в случае небрежности могут последовать серьезные болезни, как головной ревматизм и т. п. Вытерев голову, следует остаться в комнате или надеть шапку, покрывающую все волосы, пока они не высохли.

Холодная головная ванна полезна тем, у кого волосы коротко острижены. Сквозь длинные волосы вода проходит до кожи не так легко, что собственно и составляет главную цель головной ванны, а потому советую тем, у кого длинные волосы, брать лучше теплую ванну, применение которой, как уже сказано, должно быть более продолжительным.

Иногда я прописываю головные ванны против головных болезней, и в этом случае они должны быть холодные и непродолжительные, — чаще всего таким лицам, у которых кожа на голове усеяна прыщами, чирьями, сухой лишаевой сыпью и покрыта пылью и перхотью. Таким больным советую иногда брать и теплые, но продолжительные ванны, после которых голова еще наскоро омывается холодной водой.

Я обращаю на эти головные ванны особенное внимание. Если в деревенской избенке в продолжение зимы ни разу не проветривают, если окна ее никогда не отворяются, то в конце концов делается такой воздух, что хоть топор повесь; если поры на голове никогда не открываются, грязь не смывается и не вытирается, то на что будет похожа кожа на голове?

К сожалению, большинство людей не содержит голову в достаточной чистоте. Умывают каждое утро лицо и думают, что этого достаточно. Советую заботиться о чистоте головы всем — и молодым, и старым, в особенности же матерям.

## 3. Промывание глаз

Глаза промывают холодной или теплой водой. В первом случае окунают лицо в холодную воду и, открыв в ней глаза, не закрывают их в течение  $\frac{1}{4}$  минуты. Потом поднимают голову и по прошествии  $\frac{1}{2}$ —1 минуты окунают снова лицо и глаза. Это повторяется 4—5 раз. Таким же образом следует делать глазам и теплые ванны 30—32°C, но под конец надо окунать их еще раз в холодную воду или, по крайней мере, промывать ею. Теплая вода употребляется только с примесью трав.

Пол-ложки толченого укропного семени или отвар очной травы оказывали мне всегда хорошие услуги.

а) Холодное промывание глаз действует отлично на здоровые, но слабые глаза; оно укрепляет и освежает все внутренние и внешние части органа зрения.

б) Теплой водой промываются глаза, чтобы размягчить опухоли на внешней части глаза и чтобы отмыть и устранить накопившийся внутри глаза гной.

## В. Пары

Как и предыдущим, паровыми ваннами мы пользуемся всегда в умеренной форме, а потому они совершенно безвредны и безопасны. Тем не менее их применение требует большой осторожности. Те средства, которые при правильном применении вылечивают больного, могут вредить здоровому при неосторожном обращении. Кто выйдет на свежий воздух непосредственно из парной бани без предварительного охлаждения, тот может заболеть смертельно. Но в этом случае виновата не ванна. Пусть это замечание послужит предостережением. Я повторяю, что при правильном применении не следует бояться ни малейшей опасности.

А необходимы ли вообще для лечения паровые ванны?

Когда хозяйка стирает белье, она употребляет теплую или холодную воду. Теплая вода должна отмочить грязь, холодная вода — удалить ее. Подобный случай происходит и при лечении.

При болезнях скопившаяся кровь, испорченные соки и тому подобное должно быть отделено и удалено. Это достигается при помощи тепла.

Затем следует укрепить тело, что достигается посредством холода. Каждое тело должно, следовательно, иметь известное количество тепла, чтобы работа его могла идти успешно.

Здоровое тело содержит в себе достаточно природного тепла. Больное тело чувствует вскоре убыль и недостаток необходимой внутренней теплоты; она должна быть восстановлена искусственным образом. Для многих больных достаточно обертываний и компрессов, для других более полезны паровые ванны; это искусственное пополнение тепла.

В чем же состоит правильное применение паровых ванн?

Ответить на этот вопрос нелегко. Я сообщаю только свои опыты и вместе с тем признаюсь, что сам неоднократно менял способ применения.

В продолжение первых 13 лет я был сторонником полных паровых ванн. Но так как я не достигал желаемого результата, то начал изменять свою систему. В течение 3-х лет я изменял ее три раза и наконец признал за самый лучший и выгодный метод, практикуемый ныне, не требующий крутых мер, а именно: действовать паровой ванной не на все тело, а только на части его.

Все исследования и опыты убедили меня в том, что как при применении воды, так и при применении паровых ванн самое умеренное применение — самое лучшее. Под самым умеренным применением я разумею наиболее простое и менее всего изнуряющее. Я никогда не применяю для увеличения, например, природной теплоты паровой ванны, если она заменима более легким средством — или обливанием, или полуванной; я не стану мучить тело полной паровой ванной, если достаточно действовать только на отдельные части тела, т. е. придерживайтесь золотой середины.

Я подвергаю различного рода паровым ваннам только отдельные части тела, но ни одна из них не остается без действия на все тело. Мне кажется, что именно в этом и заключается большое преимущество.

Паровые ванны ослабляют только одну страдающую часть тела и не истощают остальных частей.

Здоровые части не лишаются своей силы и отдыхают, чтобы поделиться этой силой тотчас же после ванны с изнуренной частью.

Многие из этих паровых ванн имеют целью только приготовить тело для применения воды, например, повышением температуры тела или отделением веществ внутри его (в легких или в дыхательной трубе). Самостоятельно пар применяется редко.

Подробные предписания об охлаждении, одевании и движении будут даны при специальном описании отдельных паровых ванн.

Здесь надо предостеречь пациента от лишнего, слишком частого применения паровых ванн. Случается, что какая-нибудь из паровых ванн, преимущественно головная и ножная, влияет особенно хорошо на больную часть тела; вызывая сильные отделения и выделения, она доставляет пациентам большое облегчение. Но нередко случается, что больные слишком частым применением таких ванн приносят вред своему здоровью.

Чтобы тушить спичку, не нужно кузнечного меха. Это касается всех слабых и малокровных. Теплые паровые ванны для них очень приятны; но большое количество паров отнимало бы у них слишком много крови, теплоты и жизненных сил.

Но полные, здоровые люди, вероятно, в состоянии переносить много паров и обильное выделение испарины? Напротив, они-то и менее всего, потому что малокровны. Этим лицам не советую применения паровых ванн, а предлагаю обертывания, когда требуется вызвать обильную испарину. Кто и так потеет, для того пары — лишнее.

Пациент жалуется на сильные боли в ногах; ноги его страшно опухли; он хочет лечиться ножными паровыми ваннами. Как неуместно было бы исполнить его желание. Ему нужны не пары, а полуванны и частые обливания колен.

Паровые ванны, мною применяемые, суть следующие:

## 1. Головная паровая ванна

Применение головной паровой ванны требует некоторых маленьких приготовлений. Необходимы: маленький деревянный чан значительной сравнительно ширины и глубины, с ушками, на которые удобно опереться руками, и с плотно закрывающейся крышкой; далее — большое шерстяное одеяло для закрывания больного и две скамейки различной вышины. Высокая служит для сидения, а низкая — подставкой для чана.

Когда все принадлежности в сборе, то наполняют чан на  $\frac{3}{4}$  кипятком и закрывают тщательно крышкой и мокрой тряпкой, чтобы как можно меньше пропадало пара. Больной снимает рубашку и опоясывается сухим полотенцем, чтобы защитить брюки от стекаемого пота; потом садится на высокую скамейку и, оперевшись руками на ушки чана, наклоняется над ним верхней частью тела. Его вместе с чаном закрывают шерстяным одеялом, притом так, чтобы не было ни малейшего отверстия для выхода пара. Затем уже снимается крышка (пациентом или посторонним лицом); пар подымается горячими клубами и, окружив всю верхнюю часть тела, начинает свою разбивающую кровь работу.

Надо заботиться о том, чтобы пациенту, особенно слабому, было удобно сидеть и чтобы спина его имела надежную опору.

В первое мгновение, когда горячие клубы пара приходят в соприкосновение с лицом и грудью, многие пугаются, даже кричат: «невыносимо, со мною случится удар» и т. д. Тут следует приподнять немного голову, обращать ее лицом в разные стороны и т. д., а когда привыкнет тело, опять нагнуться над чаном.

Бояться решительно нечего, если все выполняется точно по предписанию. Я применял головную паровую баню при самых различных болезнях и всегда достигал хороших результатов.

Если же лечение оказывалось вредным, виноваты бывали не паровые ванны, а упрямство людей, которые, пренебрегая хорошим советом, делали по-своему. Больной должен давать пару доступ в глаза, нос, рот, открывая их как можно больше. Через 20—24 минуты шерстяное одеяло снимается, и тело быстро обмывается свежей водой. Затем больному следует прохаживаться, зимой в комнате, летом на воздухе, до возвращения нормальной температуры тела.

Здесь уместны некоторые важные замечания.

Чистый водяной пар у иных людей действует нехорошо на глаза, а при вдыхании и на желудок. Поэтому я постоянно кладу в кипяток травы; в особенности, хорош для этого волжский укроп, которого достаточно положить одну ложку. Листья шалфея, тысячелистника, мяты, бузины, подорожника и липовые цветы также бесподобны. За неимением их берут горсть трухи и жгучей крапивы, травки, хотя не видной и презренной, а все-таки целебной.

У нормальных людей действие паровой ванны проявляется скоро; уж через пять минут пот выступает на лбу, а через 8—10 минут из всех пор льется градом. При лечении малокровных больных дело идет не так скоро. В этом случае раскаливается приблизительно шестая часть кирпича и кладется в остывшую воду через 10 минут после начала ванны; тотчас же вода сильно вскипает и поднимаются новые горячие клубы пара.

Зимой головная паровая ванна берется непременно в теплой комнате. По окончании применения пациенту не следует ни под каким видом выходить на воздух; он должен окатить себя, исключая голову, холодной водой и ходить  $\frac{1}{2}$  часа по комнате, пока поры опять не закроются. Без этой предосторожности не только легко получить катар, но, смотря по обстоятельствам, и тяжелую или даже смертельную болезнь. У очень слабых тело обливается свежей водою. У страдающих головными опухолями, головную сыпь, гноетечение из ушей, вообще, когда требуются обильные выделения из головы, после первой и второй головной паровой ванн должно следовать обмывание. Упущение в отношении последнего может вызвать сильный шум в ушах и т. п., что хоть и не опасно, но во всяком случае, неприятно.

При следующих применениях, когда уже последовали значительные выделения из головы, обливание может заменить обмывание; тут следует, не спеша, выливать 1—2 лейки холодной воды на все части тела, подвергшиеся действию паровых ванн, за исключением головы, т. е. волос; грудь сильно и быстро умывается. Потом вытираются лицо и волосы, а платье одевается на мокрое тело; наконец больной остается в движении или работает, пока тело не примет нормальной температуры.

Вместо обливания полезна также полная холодная ванна.

Действия головной паровой ванны очень важны; она открывает поры верхней части тела, отделяет и выделяет испорченные соки в носу, в дыхательном горле и в легких.

При простуде, вследствие сырости или быстрой перемены температуры, при болезнях головы, при шуме в ушах, при судорожных и ревматических состояниях в затылке и плечах, при стеснении в груди, при начале мокротной лихорадки — страданиях, соединенных с различного рода катарами, головная паровая ванна применяется с большой пользой. Двумя применениями в продолжение трех дней я обыкновенно вылечивал вполне. Начинающиеся катары, где бы они ни были, исчезают обыкновенно при первой головной паровой ванне.

У кого одутлая голова, несоразмерно толстая шея, распухшие шейные железы, тому следует брать в неделю 2—3 такие паровые ванны.

При глазных воспалениях, происшедших от простуды, при гноетечении из глаз рекомендую то же самое средство. В последнем

случае действие усиливается еще тем, что больной, применив головную паровую ванну днем, берет вечером ножную ванну с солью и золою, продолжительностью  $\frac{1}{4}$  часа.

При приливах крови к голове, даже после ударов, я предписывал головную паровую ванну с большим успехом. В таких, конечно, критических случаях многие боятся, что именно такая ванна окончательно притянет всю кровь к голове. Но опасаться нечего. Я советую в последних двух случаях не превышать продолжительности применения 15—20 минут и затем через 4—5 часов брать еще ножную паровую ванну.

Вследствие сильного ее действия и обильного выделения испарины головная паровая ванна ослабляет тело и должна быть применима не часто. Двух применений в неделю обыкновенно достаточно. В редких случаях, когда требуются весьма обильные выделения, можно применять ее через день, но только в течение одной недели и при продолжительности в 15—20 минут.

## 2. Ножная паровая ванна

Ту же работу, которая производится головной паровой ванной над верхней частью тела, производит ножная паровая ванна над нижней, в особенности над ногами.

Применение ее происходит следующим образом.

Поперек стула кладется в длину довольно широкое, плотное шерстяное одеяло; на него садится пациент, верхняя часть тела которого одета, а ноги разуты; перед стулом ставится деревянный чан, до половины наполненный горячей водой. На края чана по обе стороны ушков положены две узенькие дощечки, на которые больной ставит ноги. Дощечки надо как-нибудь прикрепить, чтобы больной не боялся сдвинуть их и обварить себе ноги. Когда больной сядет и перед ним поставят чан с кипятком, ноги и чан покрываются шерстяным одеялом так, чтобы пар даром не выходил, а чтобы, как по трубе, подымался снизу вверх к ногам, нижней части живота и выше. Для ножных паровых ванн я употребляю обыкновенно легкие кипящие отвары из трухи. Так же, как при головных ваннах, можно и здесь увеличивать действие паров, опуская в горячую воду через 5—10 минут тихо и осторожно кусок накаливаемого кирпича; его не следует бросать в воду, от чего получают брызги и могут сделаться ожоги. Число кирпичей и продолжительность применения зависят от большей или меньшей степени действия, которую желают достигнуть. Часто требуется вызвать пот только в нижней части ног, например, у людей страдающих потением ног; иногда во всей ноге, включая и ягодицу, или во всем теле. Я видывал многих, у которых от этого простого и примитивного применения пот лил градом не менее, чем у потеющих в постели под грудой шерстяных одеял. При самом легком применении достаточно одного кусочка раскаленного кирпича и

продолжительности в 10—15 минут; чтобы вызвать самое сильное действие, нужно возобновлять горячую массу каждые 5—10 минут в продолжение 25—30 минут.

За паровой ванной следует всегда охлаждение, сообразующееся с тем, на какие части распространено потение. Для ног, потеющих только до коленей, достаточно одного быстрого умывания полотняным полотенцем; более крепким натурам достаточно обливания коленей. Когда пот вызван также и на ягодицах, и на нижней части живота, довольно будет полуванны. Если же пар действовал на все тело, то следует делать или полуванну с умыванием верхней части тела, или полное умывание. Правила, касающиеся применения последних, даны в соответствующих статьях о ваннах и умываниях; правила же на счет того, как вести себя после ножных паровых ванн, указаны при головных ваннах; они все без исключения годятся и здесь.

Ножные паровые ванны применяются, главным образом, при всевозможных болезнях ног, а также при зловонном ножном поте, где нужно удалить худые соки; при опухолях на ногах, указывающих на застой крови и соков, при холодных ногах, у которых потение сведено на нуль, и в которых, так сказать, кровь уже перестает циркулировать. Эти паровые ванны возбуждают к новой деятельности и приносят новую жизнь; иногда, как будет сказано при описании отдельных болезней, они служат только необходимым подготовлением к будущему лечению и гарантируют его успех.

Кто страдает нарывами под ногтями, вращением ногтей и т. д., кому грозит заражение крови, например, вследствие неудачного лечения мозолей, вырывания ногтевых корней и т. д., тот пусть готовит себе поскорей такую ножную паровую ванну.

Более сильные применения, действующие более или менее на все тело, имеют место при судорогах, болях от простуды, в животе, при головных болях, причина которых сильный прилив крови к голове.

Более легкие ножные паровые ванны оказывают услуги малокровным, когда у них до начала какого-нибудь применения надо повысить температуру.

Правило относительно повторения применения то же, что и при головной паровой ванне, т. е. надо прибегать к нему довольно редко. Один-два раза в неделю — обыкновенная норма; три раза — исключительная, допускаемая только в особенных случаях.

Еще одно замечание.

Часто жаловались мне на хлопотливость применения этих паровых ванн. Но спрошу только всякого беспристрастного что проще, мои паровые ванны или потение после стольких-то чашек чая, после стольких-то часов мучения под столькими-то пуховиками,

потение, которое редко обходится без головной боли или какого-нибудь другого страдания!

### 3. Паровая ванна для живота

Эта паровая ванна вследствие своего легкого приготовления, применения и в высшей степени безвинного, т. е. безопасного, действия оказывает важные услуги, в особенности при болезнях. Даже тяжелобольных, у которых, вследствие их слабости, очень трудно вызвать испарину, этим способом весьма легко довести до потения. Для применения этой ванны необходим прежде всего стульчак; в жестяной или, за неимением такого, в глиняный горшок наливают кипящую смесь. Больной садится, а прислуживающий следит за тем, чтобы ни одна струйка благодатного пара не ушла даром. Горячий пар подымается к телу и вызывает вскоре более или менее обильную испарину, распространяющуюся иногда по всему телу. Применение продолжается 20—25 минут. Если для больного потребуется более продолжительное потение, то его следует перенести в постель, так как сидение для него утомительно, да и продолжительное применение пара не всегда полезно; потение будет продолжаться, даже если не особенно покроем больного. После паровой ванны должно следовать полное умывание или полуванна с верхним умыванием, или полная ванна, смотря по силам больного. Для тяжелобольных легче и безопаснее всего применять полное умывание.

Действие такой ванны, как ясно само собой, выделяющее. Выделение происходит в виде пота. Я для этих паров никогда не употребляю одну воду, а всегда примешиваю что-нибудь, например, труху, овсяную солому и преимущественно хвощевую траву.

При страданиях почек и каменных болезнях применяю паровые ванны из отвара овсяной соломы;

при судорожных или ревматических явлениях в животе, при нарывах в пузыре, при начинающейся водяной применяю отвар из сенных цветов.

Самых удивительных и необычных результатов достигал я при посредстве ванн из отвара хвоща в случае полной невозможности мочеиспускания, вследствие чего страшные, адские боли мучили бедного больного, доводя его почти что до отчаяния. Происшедшие большей частью от простуды или воспаления судороги пузыря прекращались вскоре под влиянием такой паровой ванны, и орган по-прежнему выполнял свои очистительные отправления.

### 4. Особенные паровые ванны для отдельных больных мест

Паровые ванны, употребляемые попеременно с другими применениями воды, действуют отменно при болезнях глазных, ушных, во рту, в пальцах на руке, в кисти руки, в пальцах ног, в ногах и т. д. Пусть несколько примеров пояснят это.

Ядовитое насекомое укусило вас в руку; рука опухает и сильно болит; воспаление грозит распространиться и т. д. Паровые ванны в соединении с обертыванием руки облегчат боль и устранят опасность. Для этой цели надо держать руку над сосудом с кипящей водой.

Вследствие отравления раны каким-нибудь ядовитым веществом грозит заражение крови; медлить опасно; надо поскорее приготовить выделяющую ручную или ножную паровую ванну.

Если кого-нибудь укусила бешеная собака, паровая ванна подает предварительную помощь, пока не явится врач и нет под рукой других средств.

Сильные судороги мучат то или другое место на руке или ноге; следует немедленно брать паровую ванну.

При наружных применениях названного рода ванн обыкновенно пользуюсь отваром трухи.

Для глазных паровых ванн годится отвар из укропного порошка, очанки или тысячелистника;

для ушных паровых ванн — отвар из глухой или жгучей крапивы или тысячелистника;

против мокрот в горле — отвар из тысячелистника, подорожника или крапивы.

Что касается продолжительности применения, то не следует никогда переходить 20 минут; наименьшая продолжительность — 10 минут.

Если пары предназначаются для вдыхания или должны действовать внутрь тела или на уши и глаза, то следует смотреть за тем, чтобы они не были чересчур теплы или даже горячи.

## Г. Обливания

Обливания бывают следующие:

### 1. Обливание коленей

Ноги обнажаются снизу выше коленей, брюки подворачиваются как можно более и покрываются платком, чтобы не намокли. Потом больной садится на стул и ставит ноги в ванну, как это делается и при ножной ванне. Тем, кто стоит во время процедуры, не хуже. Для обливания служит обыкновенная лейка. Из первой лейки вода выливается стремительной и полной струей, обдавая обе ноги целиком от самых пальцев и выше коленей. Следующая уже обдаёт специально ту или другую часть ноги, особенно коленную косточку и части, ее окружающие, и икры, причем струя слабее первой, и направляется то с более высокого, то с более низкого уровня, и всегда так, чтобы вода стекала равномерно. Наконец, из последней лейки, как бы сполоснуть ноги, вода выли-

вается в два или три приема опрокидыванием ее. Для такого обливания можно брать 2—10 леек.

Больные и слабые с трудом переносят первую струю холодной воды. Также и каждому начинающему это трудно. Я видел мужчин, которые сначала смеялись над такими пустяками, а потом дрожали как осиновый лист и напрасно старались удержать слезы, когда чувствовали словно электрические, потрясающие организм удары струи холодной воды. Это лучшее доказательство электризирующего, освежающего и укрепляющего действия этого обливания.

Выздоровливающим, малокровным и малосочным лицам, кости которых покрыты не мускулистым, а дряблым мясом, советую сначала ограничиваться только 2—3 лейками; также и для всякого начинающего для первого раза достаточно двух леек, а в следующие дни можно переходить к 4—6, еще позже — к 8—10. После 8—10 обливаний исчезает всякое болезненное ощущение и пациент начинает ждать с нетерпением повторения обливания, так успешно укрепившего ноги в такое короткое время. Обливание коленей соединяется обыкновенно с верхним, т. е. первое следует или тотчас, или в течение следующих 3—5 часов за вторым.

### 2. Обливание бедер

Обливание бедер есть продолжение и усиление обливания коленей; тут обливают кроме коленей также и бедра. Первой лейкой обдают наскоро ноги, начиная от пальцев до живота; следующие равномерно распределяются на обе ноги. Пациенты, которые в состоянии стоять, производят это обливание лучше всего стоя; таким образом вода течет равномерно по всем частям ног, что составляет один из самых важных пунктов при обливаниях.

Обливание бедер — среднее между обливанием коленей и нижним обливанием. Оно предписывается редко, но может заменять обливание коленей так же, как само может быть заменено почти во всех случаях нижним обливанием. В этом смысле нижнее обливание равносильно усиленному обливанию бедер.

### 3. Нижнее обливание

Первая лейка выливается, начиная от пяток до бедер, а следующими 3-й, 4-й, даже 6-й лейками обливается все нижнее тело сзади и спереди равномерно, преимущественно поясница. При этом применении пациент должен стоять.

Это обливание должно следовать за ножной паровой ванной, если не предпочитается полуванна или стояние на коленях в воде. Действие тем сильнее, чем более выливается воды и чем длиннее струя.

### 4. Обливание спины

Это обливание не что иное, как продолжение нижнего обливания и применяется тогда, когда требуется укрепить преимущест-

венно спину. Оно имеет более сильное влияние на кровообращение, нежели вышеупомянутые обливания.

Можно направлять струю длинную или короткую, слабую или сильную, переходя с одной лопатки на другую; таким образом выливается от 3—6 и до 8 леек, причем немалая доля должна достаться спинному хребту, от верхнего до нижнего позвонка.

Спинное обливание оканчивается скорым умыванием груди и живота, рук и ног.

Проще всего происходит это обливание тогда, когда обливаемый сидит над ванной в купальном костюме.

#### 5. Полное обливание

Простирается на все тело, от шеи до конечностей ног. Оно производится следующим образом.

Больной сидит в ванне или в большом деревянном или жестяном чане на узкой доске, надев купальный костюм или рубашу. Обливание происходит с обеих сторон, спереди и сзади, приблизительно в количестве 4-х леек. Первая лейка обдаёт все тело. Следующие 3 направляются таким образом, чтобы струя попадала на все части тела, преимущественно же на позвоночный столб и на главные нервные ткани, на затылок и окружающие его части, наконец, на подложечку.

Здоровым, особенно дородным особам, это обливание весьма здорово. Оно укрепляет тело, усиливает кровообращение и освобождает малокровных и боящихся воды лиц от их чрезмерной чувствительности.

Кому холодно, тот не должен подвергаться этому обливанию, пока движением или каким-нибудь искусственным образом, как, например, головными или ножными паровыми ваннами, он не возвратит себе в достаточной степени природной теплоты. Но вообще можно применять его как летом, так и зимою; зимою, само собою разумеется, только в теплом помещении.

Для больных и слабых вода может и даже должна иметь такую же температуру, какую она имеет летом в купальнях, т. е., по крайней мере, 19—22°C.

Я предпочитаю обливание во многих отношениях полной ванне и предписываю его в тех случаях, когда нужно сильно подействовать на особенно больное место. Это случается часто при ревматизме.

Для больных, у которых я хочу произвести обильное, интенсивное выделение болезненных материй, прибавляю к полному обливанию еще следующее средство. Смоченная рубашка быстро выжимается настолько, чтобы с нее не капало, и одевается на 1—1½ часа (см. обертывания). Если последнее не предписано, то мокрая рубашка, разумеется, быстро снимается и заменяется

сухой. Больной делает движения, пока у него тело не обсохнет и не согреется.

Мимоходом присовокупляю короткое замечание. В иных водолечебницах приняты высоко и сильно падающие струи и души. Я не знаю, какую пользу может принести такое обливание водой здоровым, а тем более больным.

#### 6. Верхнее обливание

Обливаемый снимает все, кроме брюк, и опоясывается плотно охватывающим платком. Сосуд, в который стекает вода, ставится не на пол, а на скамеечку, над которой и происходит обливание, причем подвергающийся ему опирается руками на дно сосуда так, чтобы верхняя часть тела находилась в горизонтальном положении.

Первой лейкой обливается часть спины между плечами от шеи до 7-го шейного позвонка, начиная с правой руки и плеча и кончая левым плечом и рукой. Ее назначение — смочить все подлежащие обливанию места. 2-я и 3-я лейки выливаются на больную нервную систему с обеих сторон 7-го шейного позвонка, далее на всю спину и на весь позвоночный столб, заканчивая всегда обливанием верхней части одной из рук. Всю спину следует обливать целиком 3—4 раза, особенно же обильно шею. Если на голове густые волосы, она совсем не обливается: если же их мало, то обливают ее нежно и осторожно. У нервных особ надо обращать внимание на то, чтобы позвоночный столб не обливался слишком сильно и долго. Хотя последнее и не опасно, но оно для таких лиц невыносимо, потому что струя действует на них, как укол острого ножа. Смотря на надобности, струя должна падать сильнее или слабее, с высокого уровня или с более низкого. При этом обливающему не мешает замечать, если больной в том или другом месте жалуется на боль, если попадают симптомы сыпи, нарыва, синяки (скопления крови) и т. д.

Чем ровнее выливается вода, тем легче переносится обливание, и тем скорее распространяется тепло по всему телу.

Бывают особы (к числу их относятся преимущественно очень дородные или склонные к полноте), у которых кожа долгое время после обливания остается неизменно белой. В таких случаях после первой лейки вожу слегка рукой по мокрой спине, чем возбуждаю прилив крови к облитым местам; тогда после 3-й и 4-й леек наступает уже полная реакция.

Для слабых особ достаточно одной лейки.

Больной начинает обливание с одной или двух леек, затем переходят к 2—3, а здоровые и сильные люди — 5—6 лейкам. Как ни приятно в иных случаях ощущение при обливании, переходить меру не следует ни в коем случае. Как перед обливанием, так и после него умывают наскоро грудь, вытирают затем руки и лицо,

одевают поскорее платье, не вытирая других частей тела, и приступают к движению или работе.

Верхнее обливание необходимо после головной паровой ванны, если не предписано мыть тело.

Обыкновенно оно соединяется с обливанием коленей, а именно в таком порядке, что с него начинают, а затем, одев верхние части тела, обливают колени. Оба обливания считаются укрепительными средствами; они регулируют кровообращение, электризуют тело и применимы без всякого ущерба для обоого пола.

Я знаю лиц, которые каждое утро, вставая со сна, подвергают себя тому и другому обливанию без всякой посторонней помощи. Одни так наловчились держать лейку, что в состоянии обдавать сами себя и спину. Другие справляются с этим делом в прачечной или домашней бане, открывая кран и становясь под него спиной, а затем направляя воду на колени. Кто не обладает такой ловкостью и не имеет помощника, тот пусть умывает верхнюю часть тела самой холодной водой, а затем, встав в чан или таз с водой, обливает, не спеша, колени и нижнюю часть ног. Даже при таком примитивном способе выполнения не замедлит сказаться требуемое действие.

#### 7. Обливание рук

Как обливаются колени и ягодицы, так часто приходится обливать и одни руки.

Обливание начинается с кисти и оканчивается у плеча; обливаются всегда обе руки, причем для каждой достаточно одной лейки воды. Такое обливание применяется, во первых, как простое укрепительное средство для рук, во вторых, для разбивания застоявшейся в них крови, в третьих, для того, чтобы умерить жар воспаления и уменьшить боль и, наконец, чтобы вылечить ревматизм и ломоту в руках. Оно оказывает также важные услуги при малокровии и девичьей немочи. Правильно будет действовать и тот, кто будет держать одну минуту руки в бьющей из крана воде.

#### 8. Обливание головы

Не могу умолчать об обливании головы, так как оно оказывает немаловажные услуги при болезнях глаз и ушей. При этом льют воду так, чтобы струя била около ушей, в щеки и даже секунды две на закрытый глаз. Сначала на это употребляют одну полную лейку воды, а потом две.

Повторяю еще раз, что после обливания головы следует тщательно вытереть волосы.

### Д. Умывания

Умывания разделяются на умывания всего тела и на умывания отдельных частей. При этом тело, как и при всех применениях воды, не трется и не вытирается.

Главным образом следует обращать внимание на то, чтобы все тело (или отдельная часть) смачивалось равномерно.

Под сильным умыванием я разумею умывание быстрое, проворное. Кто умывает все тело равномерно и в самое короткое время (1—2 минуты), тот чувствует наилучший результат.

Кому холодно, тот не должен подвергаться этому лечению.

Ничтожная природная теплота ослабилась бы еще более, и трудно было бы ее возобновить. Лихорадка, катар и др. были бы неизбежными последствиями.

#### 1. Умывание всего тела

##### а) Полное умывание для здоровых

Самый простой способ следующий.

Смачивается грубое шероховатое полотенце (губка не годится), и им умывают грудь и живот, потом спину, руки и ноги; голова остается невытой. Продолжительность умывания не должна превышать 1—2 минут.

Тело во время умывания не должно быть доступно холодному воздуху. Затем, не вытирая тела, следует как можно скорее одевать платье и быть в движении до полного согревания.

Когда и часто ли должны здоровые прибегать к умыванию всего тела?

Утро во всяком случае самое удобное для этого время, так как всякий и без того умывает лицо и руки. Благодаря пребыванию в постели природная теплота увеличивается; умывание охлаждает, освежает тело, уничтожает сонливость и придает уже в начале дневной работы силу и свежесть. Ссылаться на потерю времени неуместно, так как вся работа продолжается около минуты.

Кто привык делать по утрам прогулку, тому советую умываться до нее. Я убежден, что во второй раз об этом упоминать не придется.

Кто под предлогом, что нет возможности делать предписанное движение, не берет полной ванны, пусть применяет полное умывание, а затем ложится в постель еще на  $\frac{1}{4}$  или  $\frac{1}{2}$  часа. И это хорошо.

Кто в состоянии оказывать эту услугу своему телу ежедневно или каждые 2—3 дня, тот принесет этим себе же величайшую пользу.

Однако, если утреннее время не свободно, то и всякий другой час дня годится для умывания.

Не всякий переносит холодную воду вечером перед сном, так как она многих раздражает. Но кто в состоянии ее переносить, тот спит после применения и крепче, и спокойней.

Многим страдающим бессонницей я рекомендую и, большей частью с хорошим успехом, вместо полных ванн более легкое средство — полное умывание.

В зимнее время советую ложиться до умывания минут за 10 в постель и, уже согрев все тело, начинать умываться.

#### б) Полное умывание для больных

Именно на больных я убедился, что сильное натирание кожи не только не приносит пользы, но, напротив, вред через неравномерное согревание, волнение и т. д.

При умывании больных я обращаю внимание на то, чтобы умывалось непременно все тело, включая и следы, и далее, чтобы на все части тела приходилось ровно одно и то же количество воды и чтобы, наконец, и трение, соединенное со всяким, даже самым легким умыванием, распределялось равномерно. Если все тело моется и трется неравномерно, то возникает неправильно и природная теплота, что производит, если и не вредное, то во всяком случае менее благоприятное действие.

Для больных предписываю следующий прием.

Больной садится в постели или, если он слишком слаб, поднимается немного, поддерживаемый кем-нибудь. Затем ему быстро умывают спину и особенно позвоночный столб, вода рукою взад и вперед вдоль него. Это продолжается с полминуты, и больной снова ложится. Затем моются грудь и живот, что может делать и сам больной, если он не очень слаб. Остается только вымыть ноги и руки. В 3—4 минуты все должно быть окончено. Больной чувствует себя, как бы вновь рожденным.

Если можно у тяжелобольных мыть руки и лицо, то отчего нельзя, при желании и нежной заботливости, умывать и все тело. Со временем разовьется и ловкость моющего.

Если умывание всего тела в самом деле слишком утомляет больного, то можно в различное время умывать отдельные части тела; утром, например, грудь, живот и руки, пополудни — спину и ноги.

Брать надо самую холодную воду, только следует мыть ею осторожно и быстро.

При описании отдельных болезней будет указано, когда и как часто применяется умывание всего тела.

Самую важную роль играют умывания при сильной лихорадке и при всех болезнях, сопровождаемых сильным жаром, в особенности при тифе и оспе, когда по какой-либо причине не допускаются холодные ванны.

При лихорадке увеличивающийся жар и соединенное с ним чувство беспокойства показывают всегда, что пора повторить умывание; последнее может иметь место каждые  $\frac{1}{2}$  часа.

Много болезней, таких как катар, мокрую лихорадку, оспу и тиф, я вылечивал только посредством умывания всего тела.

Для слабых натур воду часто заменяет уксус (с примесью воды). Он не только чистит основательно кожу и открывает поры, но кроме того укрепляет тело.

Я также пробовал и тщательно исследовал умывание вином и спиртом, которые рекомендуют врачи, но результаты были очень посредственны, а иногда даже и вовсе не оказывалось таковых.

#### 2. Умывание отдельных частей тела

Умывание распространяется не на все тело, а только на ту или другую его часть. Отдельные части, такие, как руки, ноги, пальцы, грудь и др., умываются в свежей холодной воде при каждом воспалении просто рукой или грубым полотенцем.

### Е. Обертывания

#### 1. Обертывание головы

Это обертывание бывает двоякого рода. Смачивают хорошенько всю голову, лицо и волосы; вода должна проходить до корней волос, но не должна течь с волос; голову обвязывают плотно сухим платком так, чтобы он не пропускал воздуха; остатки открытыми должны только глаза и половина лба. Через час, редко через  $\frac{1}{2}$  часа, волосы обсыхают.

Умывание и обертывание можно повторять 1—3 раза. Следует только обращать внимание на то, чтобы при обертывании покрывающий мокрую голову платок, был бы совершенно сухим. Второе и третье обертывание должны продолжаться не более получаса каждое; еще надо строго следить и за тем, чтобы перед каждым новым обертыванием волосы были совершенно сухими. После последнего обертывания советую быстро умыть голову и шею холодной водой и обтереть их так же, как при мытье рано утром.

Второй способ еще полезней, особенно в таких случаях, когда желают достигнуть сильных выделений. Голова умывается так же, как было сказано выше, но для обертывания берутся два платка, из которых нижний такой же не пропускающий воздуха, как при первом применении, верхний же — легкий шерстяной, который должен также хорошо прилегать и не пропускать воздуха. Если жар в голове очень силен, то кроме волос можно еще намочить и нижний платок.

Если применение должно продолжаться долгое время, то не следует забывать о переменах, которые можно отложить не более

чем на 25—30 минут. Применение оканчивается так же, как в первом случае.

Головные боли, в особенности ревматические, происшедшие вследствие простуды, струпья, сухая сыпь, мелкие чирии у корней волос лечатся с успехом при помощи обертывания головы.

## 2. Обертывание шеи

Мягкая форма обертывания шеи заключается в следующем: шею смачивают рукой или полотенцем и затем обертывают 2—3 раза старательно, но не очень туго сухим грубым полотняным бинтом. Последнее делается для того, чтобы не допустить холодного воздуха к мокрой шее.

Второго рода обертывание делается так: на шею кладется мягкое полотенце, окунутое в свежую воду; поверх мокрого полотенца подвертывается сухое, и затем все забинтовывается шерстяным или фланелевым бинтом.

На основании своей долголетней практики я высказываюсь вообще против обертываний на чересчур продолжительное время; они часто имеют совершенно обратное желаемому действие и производят этим то, что обманувшийся больной теряет всякое к ним доверие. Эта заметка относится ко всем обертываниям, не исключая обертывания шеи.

Все обертывания имеют целью главным образом помешать излишнему, неправильному приливу крови к какому-нибудь месту, отвлечь отсюда эту кровь и умерить жар. Если я оставляю повязку на больном месте слишком долго, например, на целую ночь, то она делается горячее и горячее, и вследствие прилива крови может произойти или усилиться воспаление.

Я во всяком случае против обертываний на несколько часов и тем более на целую ночь. Все применение продолжается у меня 1 час, в крайнем случае —  $1\frac{1}{2}$  часа, причем каждые  $\frac{1}{2}$  часа, а иногда и каждые 20 минут нужно возобновлять повязку, окуная ее вновь — значит, всего от 2—4 раз — и поступая, как было сказано. Но не со всяким пациентом я поступаю совершенно одинаково; все зависит от большего или меньшего жара, который он чувствует. Чувство известной досады и страха — самые верные указатели своевременности перемен.

При воспалениях в горле, при затрудненном глотании, при некоторых головных болезнях предписывается обертывание шеи. В то же время полезно применять обертывания и других частей тела, например, ног (мокрые носки) или всего тела: кровь отвлекается от больного места.

## 3. Шаль

Шаль есть специальное приспособление для груди и верхней части спины. Это четырехугольный кусок грубого холста 1 или

$1\frac{1}{2}$  метра длины и ширины. Он складывается равнобедренным треугольником и кладется на плечи так, чтобы большой (прямой) угол пришелся на спине до крестца, а оба острых угла крестообразно прикрывали грудь. Эту шаль следует намочить в холодной воде, выжать, положить на тело и затем обернуть куском непроницаемой для воздуха холщовой или шерстяной материи. Вскоре начнет чувствоваться приятная теплота, и сырой платок будет делаться все теплее, пока не станет горячим.

Применение шали может продолжаться от  $\frac{1}{2}$  до  $1\frac{1}{2}$  часа, редко до 2 часов; последнее допускается только тогда, когда желательно более сильное отвлечение крови. При значительной продолжительности не надо забывать вновь смачивать шаль. Последнее следует делать каждые  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  часа, вообще тогда, когда жар усиливается и повязка становится теплой, почти горячей.

Этот невинный способ обертывания действует выделяющим и отвлекающим образом при жаре, приливах, начинающихся воспалениях около головы или в голове, лихорадочных катарах, мокроте в горле, в дыхательном горле и груди.

Самые важные и удивительные услуги он оказывал душевнобольным лицам женского пола. В соединении с некоторыми другими столь же легкими применениями этой повязки бывало всегда вполне достаточно, чтобы прекратить прилив крови к голове. Другое применение заключалось или в одевании мокрых носков, или бинтовании ног, или в теплой ножной ванне с золой и солью.

## 4. Обертывание ног

Это обертывание есть важное вспомогательное средство, т. е. употребляется как подспорье другим применениям. Мы различаем два обертывания ног.

### а) Обертывание до икр

Осуществить это применение проще всего, надевая пару мокрых носков и поверх них сухие шерстяные носки; надо только на время применения лечь в постель и укрыться хорошенько одеялом.

Кому это неудобно, тот может обернуть ноги до икр полотняной тряпкой или бинтом, который предварительно окунуть в уксус, разбавленный на половину водой, затем обвязать сухой, лучше всего шерстяной или фланелевой повязкой и, хорошенько укрывшись, лечь в кровать.

Применение продолжается от 1 до  $1\frac{1}{2}$  или 2 часов, причем предписывается оставаться в постели.

Всякий раз, когда развивается сильный жар, а обертывание направлено именно к тому, чтобы отвлечь его, например, при воспалении легких или грудобрюшной преграды, при воспалениях в животе, то бинтование нужно повторять, окуная повязку вновь.

Это обертывание оказывает прекрасные услуги во всех тех случаях, когда требуется вытянуть из ног нездоровые соки или уничтожить жар при воспалениях, привлечь кровь из верхней части тела в нижнюю.

Но не следует смешивать его с ножными ваннами и их действием! Насколько короче продолжительность последних, настолько ограниченнее и их действие. Конечно, и ими тепло и кровь отводятся к ногам, но ни теплые, ни холодные ванны не в состоянии выделить испорченные соки из ног (исключение — теплые ванны с сеном).

Считаю необходимым упомянуть еще об одном применении этого обертывания.

Кто не боится воды вечером перед сном, тот может надевать на ночь мокрые носки, а поверх них, конечно, сухие. При этом он почти вовсе не теряет времени, будет отлично спать и может не обращать внимания на время. Только в случае, если он проснется ночью или рано утром, то должен немедленно снять мокрые носки.

У крестьян, сильно утомленных по вечерам, такой прием разгонял бы всякую усталость еще лучше, чем холодные ванны.

У кого бывают холодные ноги, тот пусть попробует хоть раз такое ночное применение. Я предписывал его и страдающим потением ног, однако уже только после применения нескольких ножных паровых ванн.

#### б) Обертывание до бедер

Это средство действует еще сильнее, чем обертывание до икр, описанное в п. а. Мокрым полотенцем, бинтом, который в описанном случае захватывает только лодыжку, обертывают здесь и голень с коленом; после все закрывается сухой, лучше всего шерстяной повязкой.

Продолжительность и правила те же, что в п. а. Такое обертывание я предписываю для лечения жара из верхней части тела, для устранения большой усталости, в особенности же для освобождения от мучительных ветров и газов. Его не следует смешивать с полуваннами, где надо стоять в воде до коленей; действие последнего применения только укрепляющее, а не отвлекающее.

#### 5. Нижнее обертывание

Нижним обертыванием называется оно потому, что назначается, главным образом, против болезней живота и ног. Оно начинается под мышками и оканчивается пальцами ног. Самая верхняя часть тела, руки и плечи, которые остаются свободными, должны покрываться или рубашкой, или чем-нибудь потеплей, чтобы сверху не проходил воздух.

Нижнее обертывание производится следующим образом: на матрас или сенник, покрытый полотняной простыней, стелют

в длину широкое шерстяное одеяло. Предназначенный для обертывания кусок полотна должен быть такой величины, чтобы можно было обернуть им все тело с ногами, по меньшей мере 2, а иногда 3 или 4 раза. Его берут сложенным вдвойне, окунают в холодную воду, выжимают и кладут на постель в форме прямоугольника на посланное ранее шерстяное одеяло. Затем ложатся на эту подстилку и заворачиваются в нее так, чтобы вся нижняя часть тела была тщательно закрыта. Потом закутываются в лежащее под низом шерстяное одеяло и, наконец, покрываются лучше периной. На ноги требуется обыкновенно еще покрывало.

Все это дело не так сложно, как кажется. Больной, одетый разве в купальный костюм, может сам обернуться мокрым куском полотна и затем лечь в постель на шерстяное одеяло. Чтобы он в таком виде не оставался слишком долго на воздухе, лучше, чтобы ему кто-нибудь помог в остальном, т. е. чтоб разгладил мокрую обертку, поправил ее, связал концы или лучше положил их один на другой и, наконец, хорошенько покрыл.

Конечно, это несколько хлопотливо, но мне кажется, что все-таки проще и легче, чем бинтование специально приготовленными для этого бинтами, которых я никогда не употребляю даже при самых больших обертываниях.

При некоторой практике явится и навык. Я знаю многих, которые без затруднений и в самое короткое время умеют приготовить и одеть на себя всякие более сложные и большие обертки.

Здесь уместно сделать замечание. Кто не в состоянии превозмочь в себе страх перед холодной водой, у кого мало природного тепла, слабые нервы и т. д., тот может спокойно окунуть обертку в горячую воду.

Самым болезненным, малокровным, а также пожилым особам я хоть и не исключительно предписываю последнее, но всегда предпочитаю.

Это применение продолжается от 1 до 1½, иногда и 2 часа. Чувство холода скоро уступает место приятному ощущению тепла.

Крестьяне могут делать все это проще. Они берут старый, бывший долго в употреблении, а потому и менее жесткий мешок из-под хлеба, окунают его в воду, выжимают хорошенько, а затем одевают его как панталоны так, чтобы он доходил до подмышек. В этом одеянии ложатся на шерстяное одеяло и хорошенько закутываются в него и в перину. Сотни людей пробовали это средство, и с успехом; потому нечего стыдиться употреблять его, хотя оно и просто до смешного.

Действие этого нижнего обертывания, которое всегда связано с другими применениями, очень различно. Оно согревает, разлагает и выделяет, притом влияет, главным образом, на живот. Оно оказывается полезным также при опухолях на ногах, при ревматизме, ломоте, болезнях почек, газах, судорогах и т. д. Вместо

того, чтобы окунать в холодную и теплую воду, советую также окунать в отвар из сенных цветов, трухи, кислого сена, овсяной соломы, сосновых игл.

Кислое сено и сенные цветы помогают при мочевых и каменных болезнях.

Отвар из овсяной соломы оказывался всегда действенным при ломоте, каменных болезнях и подагре; отвар из сосновых игл способствовал уничтожению газов и устранению различных судорожных явлений в животе.

## 5. Короткое обертывание

Это самое употребительное обертывание представляет самостоятельное применение, т. е. действует на все тело без привлечения какого-либо другого применения воды. Оно вызывает природную теплоту, с одной стороны, а с другой, вытягивает сильный жар, смотря по тому, продолжительно или нет его применение.

Его распространенности много способствовало то обстоятельство, что каждый в состоянии справиться с ним без чужой помощи, легко и удобно. Как и нижнее обертывание, оно начинается подмышками, но оканчивается выше коленей. Кусок грубого полотна складывают в 4—6 раз так, чтобы в него можно было обернуть тело, как было сказано выше, намачивают, затем выжимают и плотно заворачивают им тело. Шерстяное одеяло защитит от доступа воздуха, а перина даст нужное тепло.

Более слабые и пожилые лица, одним словом малокровные, которых собственная кровь недостаточно греет, могут и даже должны делать теплые обертывания.

Можно, вместо полотна, заворачиваться в старый мешок из-под хлеба, взяв его в ширину.

Все применение продолжается, смотря по предписанию 1—1½, иногда 2 часа.

Если бы здоровые люди делали такое обертывание каждые 8, хотя бы каждые 14 дней, то наверно предохранили бы себя от многих болезней. Оно действует благоприятно на почки, печень и живот, который избавляет от ветров, мучительных газов, залежных веществ и избытка воды. Водянка, болезни сердца и желудка происходят часто от давления газов и прекращаются, как только последние удалены.

Короткое обертывание лучшее средство против этих недугов. Я знаю многих, которые иногда засыпают, не сняв обертки, и до самого утра в ней спят прекрасно.

При засорениях желудка, при болезнях сердца и легких, при различных горловых и головных болях это короткое обертывание имеет разнообразнейшее применение.

Когда я не ясно распознаю недуг, когда не могу найти место болезни, то короткое обертывание оказывается для меня верным помощником и советником.

Пациентам, у которых вследствие чего бы то ни было расслаблен живот, советую натирать его до или после обертывания свиным салом или камфорным маслом.

При судорогах я кладу иногда на голое тело под обертку простой платок, намоченный в уксусе. При судорогах и при ознобе уместны теплые обертывания.

## 6. Смоченная рубашка

Я выбрал это средство потому, что тут не может сделать ошибки даже самый простой человек.

Полотняную рубашку окунают в воду, хорошенько выжимают и одевают как обыкновенно. Затем ложатся в постель на приготовленное заранее шерстяное одеяло, хорошенько заворачиваются и покрываются пуховиком.

Я знал человека, которому даже этот процесс казался слишком сложным. Он просто становился в рубашке в ванну, поручал поливать себя из кувшина водой и затем закутывался в шерстяное одеяло. Даже подобный прием приносил свою пользу; он навел сон, возбуждал хорошее настроение духа и освежал тело.

В смоченной рубашке остаются 1, 1½ и не дольше 2 часов. Относительно ее действия я делал следующие наблюдения: она открывает поры, вытягивает как слабый вытяжной пластырь, успокаивает, прекращает прилив крови и судорожные явления, устанавливает равномерную температуру и влияет, наконец, благоприятно на общее благосостояние тела главным образом вследствие прекрасного действия на кожу. Я применяю ее с большим успехом при душевных болезнях, при пляске Св. Витта у детей и подобных явлениях, в особенности также при сыпных болезнях. Когда в последнего рода случаях надо было достигнуть сильного выделения, вызвать сыпь, как при скарлатине и т. п., я советую окунать рубашку в соленую воду или в воду, смешанную с уксусом.

## 7. Испанский плащ

Это название изобретено не мной, и я не имею достаточного основания называть иначе известное под этим названием обертывание. Испанский плащ, или так называемое большое обертывание, совершенно самостоятельное применение, которое действует на весь организм. Это не мешает однако тому, чтобы им пользовались при более серьезных и опасных болезнях попеременно с другими применениями воды.

В чем же заключается это большее из обертываний? Из грубого холста делается нечто вроде плаща. Он представляет из себя

длинную, широкую рубашку с рукавами, которая открыта спереди и спускается до пяток, или, если хотите, широкий, длинный холщовый или дерюжный халат. Этот плащ окунается в холодную воду или, для более слабых, малокровных, пожилых и водобоязливых особ, в горячую, затем выжимается, одевается как рубашка и запахивается спереди. Кровать с шерстяными одеялами должна быть уже заранее приготовлена. Лучше всего постлать одно широкое одеяло, но можно поперек матраца или сенника — два маленьких. На них ложится пациент и закрывается непроницаемым для воздуха шерстяным одеялом, а поверх него пуховиком. Следует обращать внимание на то, чтобы это одевание и закутывание происходило как можно быстрее, чтобы пребывание на воздухе было по возможности кратковременным.

Ко мне пришел однажды пациент, который страдал всевозможными болезнями. Приливы, ветры и геморрой мучили его, а ожирение сердца внушало серьезные опасения. Он приучил себя одевать раз или два в неделю испанский плащ, и в непродолжительное время все его недуги, как рукой сняло. С тех пор он постоянно употребляет этот плащ, одевает его, когда ложится спать и снимает уже, просыпаясь ночью или рано утром. Этот господин заказал себе из толстой шерстяной материи второй такой плащ, служащий ему вместо шерстяного одеяла, и, таким образом, он обходится без посторонней помощи.

Продолжительность применения может быть 1, 1½ и не более 2 часов; она должна соотноситься с силой субъекта и с его комплекцией.

Кому интересно узнать, каково действие этого испанского плаща, пусть тот исследует воду, в которой плащ после применения должен быть всегда промыт. Он найдет ее совершенно мутной; он будет поражен и даже не поверит, что этот простой халат был в состоянии вытянуть столько всякого рода нечистот.

Я помню случаи, когда белый холст делался совершенно желтым и желтизну можно было устранить только выбеливанием на трапе.

Этот плащ открывает основательно поры, вытягивает из тела нечистоты и т. п. Я не стану говорить, как благотворно он действует на нормальную температуру тела и на общее его благосостояние.

Я применяю это большое обертывание в особенности при общих, т. е. более или менее охватывающих все тело катарах, мокротной лихорадке, подагре, ломотах, оспе, тифе, для предупреждения паралича.

Вместо простой воды употребляется и отвар трухи, овсяной соломы, сосновых ветвей и т. п.

## Ж. Питье воды

Животные, и ручные и дикие, ищут воду и пищу, когда им хочется пить и есть. Утолив голод и жажду, они перестают пить и есть.

Точно так поступает благоразумный, не испорченный человек, все равно здоров он или болен.

Тут, следовательно, первый и главнейший принцип:

«Пей только тогда, когда захочется, и не пей никогда много».

Я знаю людей, которые в продолжение недели не выпивают почти ни одной капли воды, и других, которые довольствуются в день одним стаканом за завтраком. Они никогда не чувствуют жажды, и это объясняется тем, что при нашем приготовлении пищи тело получает от последней большое количество воды. Если не говорить о сильном разгорячении крови летом или при болезнях, то собственно жажда у многих людей есть явление очень редкое, и для меня — необъяснимая загадка, как это люди без всякой потребности могут устраивать у себя в желудке чуть ли не целые наводнения. Это не может остаться без дурных последствий.

Здесь скажу несколько слов относительно питья за столом, особенно за обедом.

У крестьян оно встречается редко или почти никогда. Многие врачи отсоветывают его здоровым и запрещают больным. Кто наблюдает жизнь людей, тот знает, что все много пьющие за столом и вообще все много пьющие жалуются на недостаток в пищеварении.

Во время жевания во рту пища пропитывается слюной, которая для этой цели вырабатывается слюнными железами. Слюна размягчает раздробленную зубами пищу. В желудке приготовленная таким образом масса смешивается с желудочным соком. Чем чище, чем лучше, чем цельнее этот важный сок, чем меньше в нем подмеси, тем лучше и приготовленные пищеварением соки, питающие и совершенствующие различные части человеческого тела.

Если кто-нибудь ест и запивает водою, вином или пивом, то пища смешивается частью с этими напитками и тогда пищеварение происходит уже не с чистым желудочным соком.

Земледельцы не любят проливного дождя: они говорят, что он приносит меньше пользы, чем вреда. Им, напротив, нравятся утренние сильные туманы, вследствие которых с растений капает вода: они благоприятствуют произрастанию хлебов.

Организм, особенно желудок, нуждается иногда в жидкости, чтобы разбавить желудочный сок. Он сам дает знать, когда эта потребность явится. Тогда надо чего-нибудь выпить, не обращая внимания на то, здоров он или нет, но не более того, что для него полезно; при болезнях, при лихорадке одна ложка воды через каждые 5—10 минут действует лучше, чем целый стакан. Целый стакан не утоляет жажды, а только прибавляет к болезни другие недуги.

Запор, например, вылечивается тем, что больному дают каждые  $\frac{1}{2}$  часа по одной ложке воды. Такое небольшое количество воды смешивается легко с желудочным соком, и регулярные приливы воды дают изобилие соков, охлаждающих и промывающих кишки, размягчающих и устраняющих завалы в брюшной полости.

## АПТЕКА

### ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ. СОСТАВ АПТЕКИ

В продолжение многих лет я выбирал и исследовал каждую травку относительно ее сил и действий. Я желал бы, чтобы эти старинные средства опять были вполне признаны и оценены.

Долго колебался я, прибавить к применениям воды, достаточным по себе, эту аптеку или нет. Бывают больные, которым при непреодолимой боязни воды очень трудно решиться на продолжительное водолечение. Вот в пользу их я и пожелал упростить и укоротить применения воды присоединением внутреннего лечения к наружному.

Все снадобья моей аптеки, как и применения воды, имеют тройную цель: размягчить имеющиеся в теле нездоровые вещества, устранить их и затем подкрепить силы организма. Поэтому я вправе утверждать, что оба лечения — и внутреннее, и наружное — сходятся и содействуют друг другу. Кстати замечу, что как самый легкий и бережный способ водолечения есть наилучший, так наиболее полезно и самое умеренное, самое бережное применение лекарств.

Растения с сомнительным действием, как проскурняк аптечный, или с неблагоприятным, как александрийский лист, хмель и т. п., или даже ядовитые, вовсе не встречаются в моем списке.

Наша домашняя аптека состоит из 4 главных отделений и нескольких небольших второстепенных.

В главные отделения мы ставим:

- 1) Тинктуры (настойки).
- 2) Отвары (настои или чай).
- 3) Порошки.
- 4) Масла.

Во второстепенные отделения помещается все то, что не относится к 4 главным отделениям, например, полотняные лоскутки для повязок, вата и т. п.

Тинктуры и масла надо сохранять в склянках, а различного рода травы для отваров и порошки — в крепких бумажных мешочках, или лучше в коробках, в прохладном и сухом месте, при этом так, чтобы все было под рукой.

Заведующему домашней аптекой советую наблюдать строго за порядком и чистотой, чтобы все банки, все склянки, все коробочки стояли, расположенные стройно в алфавитном порядке, чтобы на каждой имелась четкая надпись, чтобы все были постоянно чисты и опрятны.

Теперь скажу несколько слов о том, как готовятся тинктуры, экстракты, отвары, порошки и разного рода масла.

### Тинктуры или экстракты (настойки)

Внутренние силы, целебные соки можно извлекать из растений различным образом. Наилучшее, крепчайшее извлечение получается в виде так называемого экстракта. Он готовится следующим образом.

Из трав, ягод и т. п. собирают самые лучшие, спелые и сушат их на дощечке на свежем воздухе и обязательно в тени.

Когда травы, ягоды и т. п. хорошо высушены, из них еще раз аккуратно отбирают дурные и выбрасывают, а оставшиеся размельчают, разрезают, если нужно, и кладут в бутыл. Эту бутыл наполняют затем настоящей хлебной водкой — она лучше всего — или, за неимением ее, чистым спиртом, или фруктовой водкой и, закупорив герметически, ставят на некоторое время в теплое место.

Я сохранял такие бутылки целый год и тогда только сливал экстракт, извлеченный спиртом. Но в случае особенной надобности можно его употребить в дело уже через несколько дней. Можно настаивать и виноградное вино на травах, ягодах и т. п., но такая настойка служит только для немедленного употребления. Тинктуры употребляются по каплям; в известных только случаях берут по чайной ложке (меньшая доза) или по столовой (большая доза).

### Отвары (настои в виде чаев)

Каждый год надо выбрасывать из аптеки старые травы и заменять их свежими. Лучше всего запастись ими в сухую погоду, что растут на сухой почве, на солнечных холмах и пригорках. Заслуживают предпочтения травы, сорванные во время цветения, они отличаются наиболее целебной силой.

Каждой хозяйке известен способ приготовления настоя (чая). Сушеных трав берут на чашку или стакан столько, сколько можно захватить тремя пальцами, обваривают их в кастрюльке или в чайнике капятком и кипятят минуты 2—3. Затем сливают готовый настой (чай). Приготовленный таким образом настой имеет тончайший и лучший, свойственный каждому растению, аромат. Но я предпочитаю поступать иначе. У меня травы отвариваются в продолжение долгого времени, так что не теряется ни одна частица целебной силы, а вся целиком переходит в воду.

## Порошки

Порошок получается посредством растирания или толчения в ступке сушеных корней, листьев, зерен или ягод целебных растений. Многие больные принимают охотнее порошки, чем настои. Для них выпаивают предписанный порошок в пищу как приправу или примешивают в питье так, чтобы они этого не заметили.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СРЕДСТВА

Агава, или сабур американский, столетник, бабучник, столетний алоэ. (*Agave americana* L.)

Это растение привезено из Америки, и теперь его хорошо знает всякий любитель цветов. Оно отличается толстыми, мясистыми, довольно длинными листьями светлозеленого цвета и все в колючках. Цветет оно редко, но кто узнает благотворное действие его листьев, тот всегда даст место и этому растению между другими своими цветами.

Действие это следующее.

Если поварить в воде такой лист, то полученный отвар очищает желудок и кишки. В порошкообразном виде (принимать по два раза в день на кончике ножа) агавы вылечивает болезни печени и желтуху.

Если сварить лист агавы с чайной ложкой меда в одном стакане воды и принимать отвар маленькими порциями, то уничтожается в глазах внутренний жар, если промывать их старательно отваром. Сок, выжимаемый из листьев, — хорошее средство от ран и нарывов. Полынь, отваренная с агавой, устраняет дурные водянистые вещества, от которых происходит водянка, и укрепляет желудок. Из всего этого очевидно, что я прав, советуя всякому держать и это растение между своими комнатными цветами.

Алоэ, или алой, сабур. (*Aloe vulgaris* Lam.)

Алоэ покупается в виде порошка в аптеке и оказывается очень полезным, как при внутреннем, так и наружном употреблении. Если отварить 1—2 щепотки сабурного порошка с чайной ложкой меда, то эта микстура очищает желудок основательно и без всякой боли.

Смешав одну щепотку алоэ, бузиновых цветов, сколько нужно на две чашки настоя, несколько щепоток фенигрека (см. далее) и чайную ложку укропа и приготовив из этой смеси два стакана настоя, принимают его в течение двух дней; этот напиток способствует обильному испражнению, но от него не слабит. Действие проявляется спустя 12—30 часов после приема.

Кто имеет больные, мутные, воспаленные или гноеточные глаза, может приготовить себе из алоэ превосходную глазную примочку.

Всыпав в баночку щепотку алойного порошка, заливают горячей водой и взбалтывают. Этой примочкой промывают глаза ежедневно от 3 до 4 раз снаружи и внутри. На осязаемый вначале зуд не нужно обращать внимания; он скоро пропадет.

Застарелые раны, гнилое мясо, глубокие рубцы с гноем очищаются и вылечиваются превосходно сабурной примочкой. Для этой цели окунают в нее тряпку и прикладывают на больное место.

Если нарывы или, вернее, текущая из них едкая жидкость препятствует образованию свежей кожи, пусть усыпают все больное место густо алойным порошком, а потом перевязывают сухой тряпкой. Это ежедневно по разу. Всасывая в себя дурные соки, порошок образует твердый струп, под которым скоро появляется свежая кожа.

Раны свежие и застарелые алоэ излечивает очень быстро. Притом куда бы это средство ни попало (в глаз или в рану), оно всегда безвредно.

Анис, или баранка горная, баранник горный (*Pimpinella anisum* L.)

Анис, как и укроп, стоит того, чтобы его особенно рекомендовали. При газах он куда действеннее укропа. Большею частью оба эти средства употребляются в смеси и совместно.

Анисовое и укропное масло продаются во всякой аптеке. Против ветров достаточно принимать ежедневно 1—2 раза по 4—7 капель на сахаре.

Арника. (*Arnica montana* L.)

Тинктура арники славится во всем свете и употребляется везде для промывания ран, компрессов и т. д.

Она продается очень дешево, но можно и самому приготовить ее. Собрав цветов арники в конце июня или в начале июля, настаивают на них водку или спирт. Три дня спустя тинктура годится к употреблению.

Бузина черная. (*Sambucus nigra* L.)

Листья, цветы, ягоды, кора и корни этого чудесного кустарника применимы как целебные средства.

Кто хочет очистить кровь и выделить все негодное и залежалое легким и естественным путем, пусть тот прокипятит в воде (минут 10) 6—8 мелко нарезанных листьев бузины и принимает натощак ежедневно утром по одному стакану за час до утреннего

чая. Впрочем не только весной, но и во всякое время года можно принять это лечение, так как и сушеные листья доставляют хороший настой.

Крестьяне в южной Германии пекут из бузиновых цветов пирожки, особенно весной, когда дерево сплошь белится ими. Они говорят, что такие пирожки хороши от лихорадки.

Цветы бузины очищают не хуже листьев, вызывают пот и разбивают мокроту.

Настой из цветов никогда не может причинить вреда.

При начинающейся водянке настой из корней бузины так сильно устраняет воду, что лучше его навряд ли есть средство.

Бузиновые ягоды, которые теперь часто варятся осенью и подаются в виде каши или муса, в старину слыли кровеочистительным средством. Моя покойная мать применяла лечение ими каждый год в продолжение трех недель. Это и было причиной, почему наши предки сажали бузину перед своими домиками. Даже птицы едят бузиновые ягоды, чтобы очистить свою кровь и подкрепить себя для дальнего пути.

Бузиновая ягода, отваренная в меде или сахаре хороша зимой, особенно для тех, кто весь день сидит за письменным столом. Одна ложка такого варенья на стакан воды освежает утомленное тело, очищает прекрасно желудок и действует превосходно на почки.

Сушеные ягоды вылечивают расстройство желудка, причем безразлично, принимаются ли они прямо сушеными, или в виде киселя, или как настой (чай).

#### Бузинник малорослый. (*Sambucus ebulus* L.) \*

На опушках лесов, особенно где была вырубка, встречаются кустарники вышиной в метр и более, покрытые весной большими белыми зонтичными цветами, а осенью великолепными, тяжелыми блестящими кисточками. Это бузинник малорослый.

Чай из корней этого растения устраняет воду при водянке и очищает почки. Я знаю несколько случаев, когда он совершенно вылечил уже значительно развитую водянку.

Он действует хорошо и при других страданиях живота, происходящих от испорченных соков, выделяя последние в моче.

Не хуже действует также и настой из порошка, приготовленного из этих корней. На один стакан, принимаемый в 2 приема, — утром и вечером — достаточно взять порошку 2 раза на кончике ножа.

\* Бузинник малорослый токсичен (прим. ред.).

Корни собираются в конце осени и сушатся тщательно на открытом воздухе.

#### Белокопытник, или подбел, двоелистник, мать и мачеха. (*Tussilago farfara* L.)

Кто знает силу этой травки, тот вполне оценит ее. Для очищения легких очень полезно пить настой (чай) из белокопытника. Он прекращает одышку и кашель, в особенности при склонности к чахотке. Листья, приметанные к платку и так приложенные к груди, вытягивают жар, уничтожают лихорадку и предохраняют от обморока.

Положенные на нарывы эти листья удаляют, вытягивают жар, красноту и вредные вещества. Особенно же действенны они бывают при открытых ранах синевато-черного цвета на ногах; тут они прекращают воспаление и боль, при постоянном прикладывании даже вылечивают. Как при лихорадке, нарывах и открытых ранах, также превосходны они и при всех рожевидных воспалениях.

Порошок, приготовленный из сушеных листьев, принимается ежедневно 2—3 раза по одной или две щепотки. Можно примешивать его в пищу.

#### Валериана, или болдырьян, булдырьян, маун, земной ладаи, очный корень, громдола. (*Valeriana officinalis*)

Мы употребляем одни корни валерианы, которые или разрезаем для приготовления настоя (отвара), или же растираем в порошок; и в том и в другом виде ее принимают небольшими порциями. Валериановый корень облегчает головную боль и помогает от судорог, как и рута: он выделяет газы, от которых зависит и то другое.

#### Гвоздичное масло

Гвоздичное масло действует почти также, как миндальное и салатное (прованское), вместе с которыми его часто и употребляют.

Отменное действие оказывает оно против ветров и при накоплении в желудке испорченных соков и веществ.

Принимают его на куске сахара, 1—2 раза в день по 4—6 капель.

#### Горец птичий, или спорыш, придорожник. (*Poligonum aviculare* L.)

Около домов, в особенности на крестьянских дворах, по бокам дорог растет обыкновенно мало кем замечаемая травка, так называемый придорожник. У него от одного ствола идет масса отростков. Придорожник отличается хорошим действием при каменной болезни, если пить ежедневно по 2—3 чашки настоя.

Я знал господина, страдавшего болями в почках, у которого отделялись по временам мелкие камни и песок. Он пил этот на-

стой в продолжение нескольких дней, и у него вскоре отделились сотни маленьких камней, вследствие чего прошла и боль. Кроме того, эта травка действует очистительно также и на печень, желудок и грудь. Поэтому рекомендую ее настоятельно.

#### Горечавка, или горчанка. (*Gentiana lutea* L.)

Чтобы приготовить из горечавки настойку (экстракт), следует положить высушенные и мелко нарезанные корешки ее в бутылку со спиртом или водкой. Этот экстракт одно из первых средств для желудка. Нужно налить в стакан 6—8 столовых ложек воды, капать 20—30 капель экстракта и пить это ежедневно в продолжение некоторого времени; исправное пищеварение вскоре возбуждается и хороший аппетит. Если от какой-нибудь пищи чувствуется в желудке тяжесть, то достаточно выпить полстакана теплой воды с чайной ложкой этой настойки и расстройство немедленно прекратится.

При шемлении в желудке горечавка опять-таки очень полезна. Капли настойки, принимаемые на кусочке сахара, бывают, можно сказать, незаменимы во время и в конце утомительных путешествий, когда организм расслаблен от усталости, дурной пищи и дурного питья.

Чайная ложка настойки, принятая с водой, есть средство от тошноты и обморока; она согревает и бодрит тело и дух.

Подобные же услуги оказывает горечавка и в виде отвара, полученного кипячением, или нарезанных корешков ее, или порошка; этот отвар пьют как чай.

#### Гусиная пажить. (*Potentilla anserina* L.)

Гусиная пажить растет лучше всего в тех местах где любят пастись гуси. Ее находят неподалеку от жилищ, преимущественно при речках и на полях. Настой из этой травы отменное средство при судорожных припадках, будь они в желудке или в нижней части живота, или в каком-нибудь другом месте; он оказывает хорошие услуги даже при столбняке, насколько тут можно помочь. В начале припадков или, еще лучше, при появлении симптомов судорог дают больному 3 раза в день горячее молоко (горячее, насколько может терпеть больной), прокипяченное с щепоткой этой травы.

Если, принимая такой чай, прикладывать к больному месту ту же травку, обварив ее, то действие будет двойное.

#### Дубовая кора.

Дубовая кора употребляется, когда только что снята с дерева или в сушеном виде. Молодая (т. е. снятая с молодого дуба) кора, кипяченная в продолжение 1/2 часа, дает целебный отвар. Окунайте в него тряпку и наденьте на горло; это самое действенное

средство против зоба, если он еще не очень велик. Не хуже действуют такие обертывания и при опухших железах.

Кто страдает выпадением заднепроходной кишки, тому полезно брать ванны с дубовым отваром и ставить себе изредка клизмы из него, разбавив значительно водой.

Этот отвар устраняет и вылечивает также фистулы в заднепроходной кишке. Он же производит опадание крепких опухолей, если они не воспалены.

Настой (чай) из дубовой коры укрепляет внутренние органы так же, как и смола.

#### Дягель лесной. (*Angelica silvestris* L.)

Дягель растет на сырых лугах и в лесу. Если кто-то съел чего-нибудь нездорового, испорченного, то сваренный из корней, семян и листьев дягеля чай устранит все это из желудка.

Кровь образуется из различных питательных веществ. Если принимаемые нами вещества не все хороши и здоровы, то кровь, разумеется, начинает портиться. Наш чай выделяет из крови эти дурные вещества. При чувстве холода в желудке стакан этого чая вполне восстанавливает нормальную теплоту; он принимается в 3 приема: утром, часа в 2 и вечером.

Когда в желудке или кишках залежала пища, когда ветры причиняют резь, этот чай бесподобен, особенно если прибавить к отвару небольшое количество виноградного вина.

Он же действует превосходно при залегании от мокроты легких, груди, дыхательного горла, при изжоге и т. п.

Ввиду всего сказанного рекомендую собирать этого растения летом побольше, сушить его и сохранять в сухом месте. Корни, семя и листья, хорошо высушенные, можно толочь, и полученный таким образом порошок вполне заменяет чай, если принимать его 3 раза в день по одной щепотке.

#### Зверобой. (*Hypericum perforatum* L.)

Эта травка действует в особенности на печень; настой (отвар) из нее есть прекрасное лекарственное средство, особенно, если к нему примешать щепотку сабурного порошка, усиливающего его действие до того, что в моче выделяются целые хлопья нездоровых веществ. Кроме того, этот настой вылечивает головные боли, происходящие от водянистых веществ в голове или от газов, поднимающихся к голове, шемление в желудке, заглость мокротой груди и легких. Матери, дети которых мочатся в постели, знают по опыту, как полезно это средство.

За неимением зверобоя можно употреблять в означенных случаях тысячелистник.

## Земляника

Не только ягоды этого чудесного растения ценятся многими, но и листья его: настой из них может служить хорошим, здоровым и дешевым напитком. Он готовится следующим образом: берут щепотку земляничных листьев, обдают их кипятком ( $\frac{1}{4}$  штофа) и все это тщательно прикрывают; уже 15 минут спустя настой готов и может быть слит. Остается примешать немного горячего молока и сахара. Если заменить четвертую часть листьев смолкой пахучей (*Asperula odorata* L.), то чай выигрывает во вкусе и крепости.

Ягода земляники оказывается очень целебной, например, для выздоравливающих и истощенных, особенно в соединении с другой пищей. Кто кушает ежедневно по полкружки земляники с кружкой молока или два раза в день по  $\frac{1}{4}$  кружки земляники с куском ржаного хлеба, тот вскоре почувствует всю силу этого лечения, укрепляющего тело и очищающего кровь. Если сварить из земляники варенье, то можно пользоваться таким лечением и зимой.

Летом земляника рекомендуется для больных при внутреннем жаре; она представляет отличное прохладительное средство.

Страдающим каменной болезнью часто предписывается принимать ежедневно точно определенную большую порцию земляники. То же предписывается и страдающим печенью (2 большие кружки), и тем, у которых вследствие испорченной крови постоянно окидывает ту или другую часть тела (утром и вечером по кружке).

## Золототысячник. (*Erythraea centaurium* L.)

Какие знаменательные названия даны нашими предками некоторым растениям! Дело в том, что они еще знали целительную их силу. Эту же травку они ставили особенно высоко. На применение ее указывает уже горький вкус.

Настой из золототысячника устраняет из желудка ветры, удаляет негодные и вредные кислоты, поддерживает и улучшает желудочные соки и влияет хорошо на почки и печень.

Это лучшее средство против изжоги.

Кто страдает расстройством кровообращения, в особенности малокровием и т. п., тому нечего искать лучшего средства.

## Камфара. (*Laurus Comphora* L.)

Применение камфары известно всем. Она смягчит опухоли, затверделости, утишает и унимает боль. Употребляется она в виде камфарного спирта и камфарного масла. Для получения первого кладут в  $\frac{1}{4}$  штофа \* спирта кусок (величиной с орех) камфары. Этот спирт употребляется только наружно как втирание при

\* Штоф — старая русская мера объема, около 1, 2 литра.

ушибах, ущемлении, вывихах, ревматизме и судорогах. Многие применяют его для укрепления той или другой части тела; они поступают совершенно правильно.

Камфарное масло получается посредством растирания камфары в деревянном или прованском или миндальном масле до тех пор, пока она не разойдется совсем. Оно применяется с пользой для натирания при ревматизме и болях в спине и утишает боли от ломотных шишек и подобных опухолей.

## Капуста кислая

При ранах, ожогах и в других подобных случаях, при сильном жаре как средство, вызывающее выделения из застарелых язв, нарывов и т. д., оказывает немаловажные услуги прикладывание кислой капусты, только что взятой из капустной калки.

Э о целебное средство заслуживает особенного внимания сельских жителей, так как у них оно всегда под рукой.

## Квасцы

Квасцы — вещество едкое, а потому они пригодны для лечения гнилых, злокачественных язв и ран. Я видел случаи, когда они останавливали еще не очень развившийся рак. Для лечения загноившихся, вросших ногтей требуется постоянное применение квасцов.

Квасцовый порошок или прямо насыпают на раны, или растворяют в воде, а раствор употребляется или для промываний больных мест, или для компрессов на них.

Вычищенные уже от гноя и т. п. раны стягиваются, высушиваются и заживляются квасцами.

Для зубов, к которым прирастает дикое, затекшее кровью мясо, жидкий раствор квасцов — лучшее средство.

Для полоскания рта и зубов, а также горла квасцовая вода употребляется давно.

## Крапива жгучая. (*Urtica dioica* L.)

Чай из листьев свежей жгучей крапивы, сорванной и сейчас же высушенной, разбивает мокроты в груди и легких и устраняет из желудка залежалые вещества, главным образом при мочеиспускании.

Сильнее, чем листья, действуют корни: в свежем виде — летом, в сушеном — зимой. Начинаяющаяся водянка вылечивается настоем (чаем) из этих корней, основательно удаляющих из тела гнилые соки.

У кого нечистая кровь, тому рекомендую крапиву, приготовленную как шпинат. Клежки из крапивных листьев питательны и поддерживают здоровье.

Кто страдает ревматизмом и уже не находит от него никакого средства, пусть поводит или бьет свежей жгучей крапивой по больным местам ежедневно несколько минут. То, о чем сначала было страшно только подумать, скоро окажется полезным и действенным целебным средством.

#### Лавандовое (спиковое) масло. (*Lavandula vera* DC.)

Лавандовое масло можно купить во всякой аптеке. Оно необходимо для домашней аптеки. Если принимать его в день 2 раза по 5 капель, то оно способствует пищеварению и улучшению аппетита.

Кто страдает ветрами, головными болями вследствие накопления газов, тошнотой, пусть принимает это масло в вышеуказанной дозе.

При душевных болезнях я употреблял его часто с успехом и утверждаю, что лечение их часто находится в зависимости от удаления газов, вредно действующих на мозг. Мне кажется, что вообще при лечении обращают слишком мало внимания на газы. Кто страдает ими, — знает, какую они играют в теле роковую роль.

При отсутствии аппетита, при приливах крови к голове, при головокружениях и всевозможных головных болях спиковое масло оказывается всегда действенным средством.

#### Липовый цвет

Только люди старого закала собирают теперь прежде столь ценный липовый цвет.

Настой (отвар) из липового цвета служит, как и настой из бузины, потогонным средством. Но обыкновенный способ вызывания испарины, по моему убеждению, пытка для тела. Я применяю для этой цели паровые ванны, причем в кипяток всыпаю липовый цвет.

Бесподобен бывает такой настой при застарелом кашле, при залегании мокротой легких и дыхательного горла, при болях в животе, причиняемых засорением почек.

Вместо липового цвета я предписываю часто зверобой с примесью тысячелистника или без него.

#### Льняное семя. (*Linum usitatissimum* L.)

Припарки из льняного семени давно известны и приняты всеми. Они действуют так же, как греческое сено (см. далее) т. е. охлаждают, выделяют, размягчают и вытягивают. Я предпочитаю греческое сено: оно действует сильнее.

#### Мальва, или розовый проскурняк. (*Althea rosea* L.)

Для мальвы должно быть всегда место среди цветов в саду.

Отвар (чай) из цветов мальвы, в особенности черной, вылечивает горловые болезни и уничтожает залегание в груди. Эти цветы мешают обыкновенно с цветами вербеники (см. «Царская свечка»).

Мальва полезна в паровых ваннах для ушей и для дыхания.

#### Мед

В старину говорили: «Для молодых мед не годится: он слишком крепок; старых же, наоборот, он бодрит». Но я употреблял мед в различных случаях и находил всегда, что он действует отлично; он разбивает, очищает, укрепляет. При катарах и мокротах применяют его уже давно, примешивая к настоям.

Крестьяне знают, что при нарывах отменное средство — медовая мазь. Кто не умеет лечить нарывы водой, — пусть употребляет это простое, безвредное средство, приготовление которого очень несложно. Для последнего смешивают поровну мед с мукой, прибавляя немного воды. Хорошая медовая мазь должна быть довольно густа. Мед действует хорошо и внутрь при некоторых менее важных болезнях.

Он быстро стягивает и вылечивает небольшие язвы в желудке. Я бы, впрочем, не советовал принимать мед, а всегда с каким-нибудь отваром. Чистый мед действует слишком сильно; от него даже горло хрипит.

При катаре и тому подобных болезнях стоит развести в  $\frac{1}{4}$  штофа кипятка чайную ложку меда; это самое лучшее и при том безвредное полоскание, годящееся и для певцов.

Поварив чайную ложку меда в  $\frac{1}{4}$  штофа воды в продолжение 5 минут, получаем всем известную медовую примочку для глаз; смоченные в ней тряпочки прикладываются к глазам.

Я знаю 80-летнего господина. Он готовит себе всегда сам столовый напиток, опуская ложку меда в кипяток и давая затем смеси прокипеть. Он уверяет, что этому напитку он обязан своим здоровьем. По моему опыту на себе и на других, это медовое вино действует как средство разбивающее, очищающее и подкрепляющее. Я советую пить его лицам всякого пола и возраста.

#### Миндальное масло

Миндальное масло (сладкое) — одно из главных средств в домашней аптеке. Оно действует как средство, уменьшающее боль, охлаждающее при различных внутренних и внешних недугах. Оно разбивает мокроту в дыхательном горле и устраняет засорение желудка, кроме того, восстанавливает аппетит и пищеварение. Оно освежает при воспалениях, в особенности при столь страшном

для всех воспалении легких, если давать больному 3—4 раза в день по чайной ложке.

При ушных болезнях оно употребляется успешно как наружное средство, уменьшая боль и размягчая при шуме и стрелянии в ушах, при судорогах в них и накоплении серы. Для этого стоит впустить в ухо 6—8 капель и потом заткнуть его ватой. Кто страдает ушной болью от простуды, сквозняка, ревматизма, тот должен впускать попеременно, один день в одно, другой — в другое 7—8 капель этого масла и каждый раз затыкать ухо ватой. Несколько дней спустя он должен затем вычистить ухо теплой водой. Еще лучше, если опытный человек выполнит все это ушной спринцовкой.

Опухоль с сильным воспалением надо тихонько растирать миндальным маслом; это уменьшает боль и жар.

Миндальное масло заживляет при таком втирании всякого рода раны, происходящие от сидения, лежания (пролежни) и езды верхом (садна) и в особенности трещины на руках.

В случае необходимости можно его заменять прованским или другим салатным маслом.

#### Можжевельная (вересковая) ягода. (*Juniperus communis* L.)

Кто не знает можжевельной ягоды? Можжевельником курят в комнатах; он распространяет приятный запах и очищает воздух. Я вообще не сторонник прокуривания уксусом, сахаром и т. п.; как может при этом получиться свежий воздух? Но когда требуется дезинфицировать помещение, где лежали заразоболезные, покойники и т. д., или когда нужно во время заразных болезней очистить воздух, тогда, по моему мнению, курение можжевельником — превосходное средство. Он уничтожает немилосердно все бактерии.

Подобным образом действует можжевельник на внутренность человеческого организма. Ягода его, так сказать, прокуривает рот и желудок и защищает их от всякой заразы. Кто ухаживает за тяжелобольными (скарлатиной, оспой, тифом, холерой и т. п.) и постоянно подвергается опасности заражения, тому полезно жевать, не переставая можжевельные ягоды (6—10 в день). Они дают во рту хороший вкус, способствуют пищеварению и уничтожают вредные миазмы и испарения, проникающие внутрь тела через нос и рот.

Если страдаете слабым желудком, попробуйте следующее испытанное лечение. Принимайте:

в 1-й день — 4 ягоды,  
во 2-й день — 5 ягод

и т. д., прибавляя каждый день по ягоде, а с 13-го дня сбавляя каждый день по ягоде:

в 12-й день — 15 ягод,  
в 13-й день — 14 ягод,  
в 14-й день — 13 ягод,  
в 15-й день — 12 ягод,  
в 23-й день — 4 ягоды.

Это лечение, устраняя газы, очищает и укрепляет желудок.

Можжевельные ягоды издавна известны как хорошее средство против каменной болезни, ломоты, болезней печени и почек, а также как средство, удаляющее из тела все испорченное, гнилое, водянистое и слизистое. Для настоя, применяемого при начинающейся водянке, и для очищения крови берут кроме ягод и молодые отростки.

Настойку из водки, спирта или вина можно делать самому.

#### Мел толченый

Кому не случалось видеть, как куры и другие домашние животные иногда глотают кусочки известки? Кто не знает, что приходится подчас прятать от детей мел, потому что они таскают его и лакомятся им, как сахаром?

Неужели мел годится человеку для употребления внутрь? Вышесказанное заставляет задуматься над этим. Я сам употреблял его часто и предписывал также другим. Действие его всегда оказывалось благоприятным. Мел содержит в себе известь, серу и другие вещества, необходимые для тела, в особенности для образования скелета.

У слабых лиц существует недостаток в этих, так сказать, строительных материалах, а потому предписываю таковым и также детям принимать мел ежедневно раз на кончике ножа. Будучи безвкусен, он никому не покажется противным. Принимают его обыкновенно с водой или в лице.

У кого слабое пищеварение, кто медленно и плохо растет, пусть попробует принимать ежедневно вышеуказанное количество мела. В особенности рекомендую это средство малокровным, которые должны принимать его на кончике ножа даже по два раза в день — утром и вечером.

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

Перечная и водяная мята одинаково применимы и мало различаются. Водяная мята действует сильнее, а потому я даю ей предпочтение. Мята есть одно из главных средств, укрепляющих желудок и устанавливающих хорошее пищеварение. Уже по ароматному запаху можно заключить, какие в ней скрыты целебные силы.

Пучок мяты, приложенный ко лбу, скоро облегчает даже сильную головную боль.

Стакан отвара из мяты, выпиваемый утром и вечером, способствует хорошему пищеварению и придает лицу цветущий свежий вид.

То же действие оказывает и мятный порошок, если принимать его ежедневно понемногу (раза два на кончике ножа) в еду или питье.

Мятный отвар и порошок рекомендую для частого употребления всем истощенным болезнями, страдающим сердцебиением, тошнотой и рвотой.

Мятный чай, приготовленный из воды с вином (пополам), уничтожает худой запах во рту, если принимать ежедневно по одному стакану.

Уксусный отвар из мяты останавливает кровотечение горлом, если принимать его изредка по чайной ложке. Если пить горячее молоко, прокипяченное с мятой, то оно унимает боли в животе.

#### Овес

Продолжительное кипячение овса или ячменя вытягивает из него всю его целебную силу. Приготовленный из него напиток питателен и удобоварим; он охлаждает при внутреннем жаре и представляет для выздоравливающих после оспы, тифа и т. п. болезней самую легкую и здоровую пищу, возобновляя кровь лучше, чем всякая другого рода пища.

Приготовить этот напиток очень просто. Один штоф овса промывают 6—8 раз холодной водой и отваривают затем в двух штофах воды до тех пор, пока не выварится половина. В слитый отвар прибавляют две ложки меда и дают смеси вскипеть еще раз.

#### Омела. (*Viscum album* L.)

Омела есть чужеродное растение, которое находят главным образом на старых деревьях, и содержит в себе чудесную целебную силу.

Она действует хорошо главным образом на кровь, и потому советую не пренебрегать ею, особенно матерям.

Чай из омелы прекращает кровонизлияния; я знаю случаи, когда всего одна чашка останавливала кровотечение.

Как само растение, так и чай из него помогают и при других расстройствах в кровообращении.

К омеле можно примешивать (на половину) хвощ или сандал.

#### Отруби

В некоторых отношениях беззаботность человека идет до невестности.

Каждая служанка выбрасывает отруби свиньям, тогда как они питательнее и здоровее самой муки; гораздо было бы благоразумнее сберегать их, чтобы пользоваться ими для своих слабых детей.

Для слабых, выздоравливающих и для детей нет ничего приятней удобоваримой пищи. А с отваром из отрубей в состоянии справиться даже самая слабая натура. Он, так сказать, экстракт зерна.

Берите отрубей от пшеничной или ржаной муки и кипятите их  $\frac{3}{4}$  часа с водой. Затем выжмите отруби, примешайте к отвару меда и кипятите эту смесь еще  $\frac{1}{4}$  часа. Приготовленное таким образом питье больной принимает по два раза в день, по  $\frac{1}{4}$  штофа каждый раз. Булка, макаемая в этот сладкий сок, очень вкусна.

Я положительно не знаю для детей и стариков лучшего напитка; они всегда будут рады ему.

#### Очная трава, Очанка. (*Euphrasia officinalis* L.)

В августе месяце эта травка встречается на каждом лугу. Из сушеных листьев готовится отвар, из сушеных и растертых — порошок. Можно промывать глаза настоем 2—3 раза в день или, смочив им маленькие холщовые тряпочки, класть их на ночь на глаза, разумеется, привязав. Глаза благодаря этому очищаются и крепнут.

Одновременно с этим я всегда предписываю пациентам принимать ежедневно по щепотке порошка в ложке супа или в воде.

Очанка действует хорошо и на желудок; его горький настой (отвар) способствует ускорению пищеварения и улучшению желудочных соков.

#### Полынь. (*Artemisia absinthium* L.)

Полынь относится к известнейшим средствам против расстройства желудка. Она устраняет желудочные ветры, исправляет и поддерживает желудочные соки и возбуждает аппетит и улучшает пищеварение, причем безразлично, в виде настоя ли принимать ее или в виде порошка.

Полынь действует отлично при дурном запахе изо рта, происходящем от желудка.

Кто страдает печенью пусть всыпает в суп или в другую пищу щепотку полынного порошка 2' раза в день. Желтизна в лице скоро исчезнет, желчь улучшится, газы и дурные соки, зачумлявшие желудок, пропадут и несчастный больной вздохнет опять свободней.

Из полыни готовится также настойка, которая не портится очень долго. Один листочек полыни, положенный в бутылку со спиртом, делает его совершенно горьким. Какова, значит, должна быть крепость и сила настойки!

Путешествующие, страдающие желудком и тошнотой, не должны забыть запастись этой настойкой.

Полынный отвар — хорошая глазная примочка.

#### Понутник (подорожник). (*Plantago lanceolata* L.)

Если крестьянин поранит себя за работой, он ищет прежде всего листьев подорожника и старается выдавить из них несколько капель жидкости. Эту жидкость он или прямо капает на рану, или на тряпочку, которой затем перевязывает раненое место. Если листья не дают соку, а делаются только мягкими и несколько влажными, он прикладывает к ране самые дряблые листья. Так делается первая, притом иногда наилучшая, предварительная перевязка. Во-первых, устранена всякая опасность заражения крови, во-вторых, рана заживает быстро, точно зашивают ее золотыми нитками, в-третьих, как к золоту не пристаёт ржавчина, так и подорожник — враг всего гнилого или испорченного. Внутреннее действие не уступает наружному. Если пить выжатый из подорожника сок, то этим предупреждаются тысячи и тысячи болезней, благодаря его очищающему действию.

Сушеные листья дают великолепный отвар, действующий хорошо при засорении желудка.

Многие платят за подобного рода средства большие деньги. Дорогой читатель, собирай и приготовляй сам; все будет и дешевле, и лучше.

К сушеным листьям подорожника можно прибавлять для отвара легочницу (пополам).

#### Порошок костяной

Я приготовляю этот порошок в трех видах:

##### а) Черный порошок.

Выбираю свежие кости здорового скота и подвергаю их краснокалильному жару до тех пор, пока они не превратятся в уголь, который затем толку в порошок.

##### б) Белый порошок.

Обжигаю кости до тех пор, пока они не станут похожими на обожженную известь; да и в самом деле, таким образом из костей получается почти чистая известь, так как заключающиеся в них соли и другие вещества составляют очень незначительную часть их.

##### в) Серый порошок.

Если смешать черный порошок с белым и с толченым белым ладаном, то получается смесь серого цвета — так называемый серый порошок. О пользе костяного порошка можно узнать в статье «Мел толченый».

Он действует удивительно хорошо на больных и выздоравливающих, истощенных тяжелой болезнью, — хорошо до того, что нельзя надивиться. Остается объяснить, почему я готовлю три порошка из одних и тех же костей. Дело в том, что они соответствуют различным степеням слабости больных.

Выздоровливающие, нуждающиеся в укреплении всего организма и тщедушные на вид дети, которые не развиваются вследствие хворости, как, например, при английской болезни, должны принимать черный порошок в воде или еде 1—2 раза в день на кончике ножа.

Когда жизненный процесс в организме идет слабо и вяло, когда деятельность пищеварения и кровообращения плоха, когда нные части тела питаются скудно и неправильно, когда, наконец, весь костяной остов хрупок и ломок, как ветхая хижина, тогда нужен пациенту белый порошок.

Что касается серого порошка, то он пригоден для таких лиц, как показывает уже примесь ладана, у которых сильно ослабели внутренние органы.

Вот вам, почтенный читатель, и весь секрет черного, белого и серого порошка, целебная сила которых доказана при лечении столь многих пациентов и о составе которых было столько разговоров и споров. Поверьте, я мог бы разбогатеть одними этими порошками.

#### Порошок угольный

Порошок угольный готовится из древесного угля. Самый лучший дает липа; его готовят даже в аптеках; но за неимением липового годится и всякий другой род древесного угля. Самый свежий, т. е. только что вынутый из печи уголь — самый лучший. Его стоит мелко растолочь — и порошок готов.

После болезней, когда пострадали органы пищеварения, наш порошок оказывается бесподобным. Многим это покажется странным, но я говорю истинную правду. Лучше всего принимать его ежедневно по обыкновенной столовой ложке (разом или в два приема) в стакане молока с сахаром.

Чахоточные могут пить ежедневно (не сразу) по 2 кружки молока, в которое примешивается ложка этого порошка (в каждую кружку). Последний способ применения рекомендуется в особенности при болезнях печени. Насыпанный на гноящиеся нарывы, порошок этот высасывает едкую жидкость и ускоряет образование свежей кожицы.

#### Прованское масло

Прованское масло или вообще всякое салатное масло заменяет в случае надобности миндальное. Можно также мешать то и другое.

### Ромашка. (*Matricaria chamomilla* L.)

Настой из ромашки рекомендуют при простуде, в особенности при сильной лихорадке от простуды, при рези в животе, судорогах, приливах крови и т. п. Мешки с ромашкой, употребляющиеся во многих случаях для согревания той или другой части тела, настолько известны всякому, что лишне распространяться о них.

### Розмарин. (*Rosmarinus officinalis* L.)

Розмарин — превосходное средство против болезней желудка. Приготовленный из него настой чистит прекрасно желудок, возбуждает аппетит и улучшает пищеварение.

Кто в болезни любит обращаться к лекарствам, пусть наполняет стакан этим розмариновым настоем и принимает утром и вечером по 2—4 столовые ложки.

Вино с розмарином, если пить его маленькими дозами, — испытанное средство против болезней сердца; оно действует успокоительно, а при водянке сердца способствует усиленному выделению через мочеиспускание. Те же услуги оказывает это вино вообще при водянке.

В том и другом случае принимайте утром и вечером 3—4 столовые ложки или рюмочку этого приятного напитка, к которому вскоре привыкнете.

Приготовление его очень просто: изрубите мелко маленькую горсть розмарина, положите его в бутылочку и залейте хорошим выстоявшимся (лучше белым) вином. Через полдня вино уже годно для употребления.

Те же листья можно употребить еще раз для другой настойки.

### Рута садовая. (*Ruta graveolens* L.)

Это прекрасное целебное растение, к сожалению, очень мало известно, т. е. превосходное действие его не всеми признано.

Рута действует как укрепляющее средство, где и как бы она ни применялась; кто пожует только один листочек её, тотчас почувствует это на своем языке.

Ее вкус, кроме того, освежает рот. При приливах крови к голове, при головокружении настой из руты действует как нельзя лучше и точно так же при одышке, при сердцебиении, при страданиях живота, судорогах и т. п., причина которых кроется в слабости всего тела или отдельных органов. Я рекомендую этот чай в особенности тем лицам, которые расположены к названным недугам, судорогам, истерике и т. д.

При упомянутых болезнях можно также принимать ежедневно на куске сахара по 10—12 капель (не более) спирта, настоянного на руте.

Также принимается масло из руты, которое готовится следующим образом: сушеные листья руты растирают и кладут в стакан; туда же наливают хорошего прованского масла и ставят стакан на некоторое время в теплое место. Затем масло сливается и принимается, как сказано, по каплям.

### Скороспелка, или первоцвет. (*Primula officinalis* L.)

Для домашней аптеки имеет значение только темно-желтый цветок.

Кто имеет расположение или болен ломотой или суставной болезнью, пусть пьет некоторое время ежедневно по одной чашке отвара из первоцвета. Это средство утишает и унимает боль.

### Смола и ладан

Как капает со свечи, так капает иногда и с коры ели или сосны; это — смола. Летом или осенью можно видеть смоляные капли в лесу на всякой сосне. Они белы, как воск, прозрачны, как янтарь.

Смола — кровь сосны и ели. Это липкая, клейкая масса, заключающая в себе благородные и здоровые вещества; при виде ее так и кажется, что тут скрыты какие-нибудь особенные силы.

5—6 шариков этой массы, принимаемых ежедневно в продолжение некоторого времени, укрепляют грудь и внутренние органы.

Я знаю священника, очень слабого здоровьем, принимавшего ежедневно довольно большое количество этих смоляных шариков. «Этому чудотворному сиропу, — говорил он, — я обязан укреплением своей груди».

У кого нет возможности достать смолы, тому можно заменять ее крупинками ладана.

6—8 кусочков с горошинку, принимаемых ежедневно в продолжение некоторого времени, — хорошее средство от слабой груди. Не следует бояться, что смола плохо переваривается; организм всегда справляется с такими целебными веществами.

### Сено греческое, фенигрек, верблюжье сено гр., божья трава. (*Trigonella foenum graecum*)

Из семян фенигрека готовится порошок, который известен многим, пользовавшимся моим водолечением. Этот порошок совершенно безвреден. Отвар из него освежает при сильном жаре.

При горловых болезнях, сопровождаемых сильным жаром в горле, этот отвар употребляется как полоскание. При этом берут чайную ложку порошка на порядочную чашку воды и принимают или полощут каждый час или чаще (по столовой ложке). Употребляемый наружно фенигрек — одно из лучших средств для размягчения опухолей и нарывов. Он действует медленно, без боли, но основательно. Для этого варят из семени фенигрека, как из

льняного, густую кашу, кладут ее на тряпочку и прикладывают к больному месту. При ранах на ногах такие припарки уничтожают рожеевидное воспаление на краях раны и предупреждают этим образование дикого мяса или заражения крови. Я предписываю их всем страдающим такими ранами.

#### Терновый цвет. (*Prunus spinosa*)

Терновый цвет есть самое невинное слабительное средство. Как часто чувствуешь в животе, что необходимо принять слабительное; ищешь средства полегче — вот тут-то терновый цвет и у места. Кипятите его одну минуту и пейте этот отвар в продолжение 3—4 дней, по чашке в день. Отвар действует не очень сильно, без боли, но основательно. Он также укрепляет желудок и очищает его.

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

Это растение растет обыкновенно между другими кислыми травами на болотистой почве, близ текущей воды. Оно имеет 3 листа. Вкус у него горький. Отвар бесподобен для желудка, способствует пищеварению и улучшению желудочных соков.

Так же действует и настоенная на нем водка.

#### Труха

Меня часто просили разъяснить, что такое сенные цветы. Я дам только несколько указаний на счет применения их. Сенные цветы, обваренные кипятком, всегда оказывались полезными при начинающемся заражении крови, при отмораживании той или другой части тела, при судорожных явлениях в животе и т. п.

При ревматизме, подагре, золотухе оказывали хорошие услуги обертки и рубашки, смоченные в отваре из трухи. Было бы однако неправильно действовать только при помощи сенных цветов.

#### Укроп волжский. (*Foeniculum officinale* All.)

При припадках, коликах надо прокипятить (5—10 минут) ложку укропа с молоком и выпить отвар, дав ему несколько остыть, чтобы не обжечься. Он действует быстро и хорошо. Распространяющееся тепло унимает судороги, и резь в кишках исчезает.

Одновременное наружное средство должно состоять из горячих компрессов на живот из воды и уксуса (пополам).

Укропный порошок, употребляемый как пряность, уничтожает накопившиеся в животе газы. Его получите, размалывая в кофейной мельнице высушенное в сушилке укропное семя.

Укропный отвар — всем известная глазная примочка. Для получения его отваривают столовую ложку порошка в полбутылке воды; им промывают глаза 2—3 раза в день.

Еще действеннее глазные паровые ванны.

Так как по моему способу для головной паровой ванны всегда употребляется отвар из укропа, то всякая головная ванна есть в то же время и глазная.

Результаты, получаемые при посредстве укропа, можно иметь также употребляя тмин, анис и часто эти 3 средства вместе.

#### Фиалка. (*Viola odorata* L.)

Если в начале весны вследствие частых перемен погоды дети простудятся и заболеют сильным кашлем или коклюшем, советую матери отварить в  $\frac{1}{4}$  штофа воды горсть зеленых или сушеных листьев фиалки и давать детям 5—6 раз в день по 2—3 ложки этого отвара. Вместо листьев идут в употребление и корешки, только надо предварительно размять их. Взрослые вылечивают свой застарелый коклюш, принимая 3 раза в день по чашке этого напитка. Он также смягчает кашель у чахоточных и разбивает мокроту; для этого надо принимать каждые 2—3 часа по 3—5 столовых ложек.

Далее он бывает полезен при головной боли и сильном жаре в голове. В то же время следует повязать голову намоченною в таком отваре тряпкой или еще лучше мыть этим отваром голову и, в особенности, затылок.

При опухании горла этот отвар — хорошее полоскание; рекомендую, кроме того, обертывать шею тряпкой, смоченной в том же настое.

Кто страдает одышкой вследствие скопления газов в желудке и кишках, пусть принимает сряду несколько дней ежедневно по 2 большие чашки нашего отвара.

Перевязка из растертых свежих фиалковых листьев способствует опаданию воспаленных опухолей. Эти листья, отваренные в уксусе, прикладываются при подагре.

#### Хвощ полевой. (*Equisetum arvense* L.)

Эта бесподобная травка чистит не только посуду, но и различные части человеческого тела от многих недугов. Хвощ употребляется как хорошее средство при застарелых или гноящихся ранах, при всех раковидных нарывах и даже при костоеде. Он промывает, разбивает, вытравляет гнилое. Отвар применяется при умываниях, компрессах, обертываниях и паровых ваннах; но и саму травку завертывают в мокрую тряпку и кладут на больное место.

Еще более разнообразно действует эта травка на внутренние органы. Отвар ее очищает желудок, не принося при этом никакого вреда. Советую принимать изредка одну чашку. Он смягчает боли при каменной болезни и оказывает помощь страдающим задержкой мочи. В этом отношении это единственное, незаменимое сред-

ство. О его роли при паровых ваннах было уже неоднократно упомянуто выше. С наружным применением должно соединяться внутреннее, т. е. пациент должен принимать ежедневно по одной чашке отвара.

Этот отвар относится к лучшим средствам против кровоизлияния и кровавой рвоты. Что касается последней, то я не раз видал, как рвота прекращалась через 4 минуты после приема.

Кровотечение из носа может быть остановлено втягиванием в нос хвощевого отвара.

Страдающие кровотечением пусть принимают по 1—2 чашки в день.

#### Царская свеча, или вербишник. (*Verbascum Schraderi* Meyer)

Крестьяне собирают цветы вербишника в большом количестве. Им известно, что из него готовится хорошее полоскание и еще лучше — отвар, применяемый при болезнях горла, катарах, залегании груди мокротой и при астме.

Действие отвара усиливается прибавлением к вербишнику цветов черной мальвы (поровну).

#### Цикорий дикий, или солнцева трава. (*Cichorium intybus* L.)

По наружному виду дикий цикорий жалкое растение, но внутреннее достоинство его неоценимо.

Цикорийный отвар чистит желудок, уничтожает излишнюю желчь, очищает печень, селезенку и почки и удаляет испорченные вещества с мочой. Для этой цели (или просто для лечения испорченного негодной пищей желудка, для улучшения пищеварения) советую принимать в продолжение 3—4 дней ежедневно по 2 чашки цикорийного отвара: первую — натощак, вторую — до ужина.

При щемлении в животе, при болезненных воспалениях прикладывайте обваренные кипятком и завернутые в платок цветы и листья дикого цикория и возобновляйте этот компресс 2—3 раза в день.

На листьях часто настаивают спирт. Такая настойка останавливает засыхание и омертвление, если ежедневно натирать ею больные части раза два. Рядом с листьями и цветами употребляются для тех же целей и корни. Они вытаскиваются легче всего при дождливой погоде.

#### Черника

Кладут в банку 2—3 горсти черники и затем наливают хорошей водки. Чем дольше (хоть 2—3 года) простоит настойка, тем больше в ней крепости.

Кого несколько слабит, пусть съедает время от времени по несколько сушеных ягод черники; очень часто бывает достаточно этого простого средства.

При продолжительном, сильном расстройстве желудка, когда живот очень болит и отделяется кровь, одна ложка настойки из черники, принятая в полстакане теплой воды, умеряет и унимает боль. Через 8—10 минут можно повторить эту дозу. Редко случается, чтобы пришлось принять еще в третий раз. Трудно найти более невинное и более действенное средство.

При опасном кровавом поносе черничная настойка имеет целью пособлять наружным применениям воды (теплым компрессам из воды или уксуса на живот).

Черничный экстракт занимает в домашней аптеке бесспорно самое первое место. Он помогает не только во всех вышеуказанных случаях, но и при всевозможных других болезнях живота. Доза лекарства должна, конечно, соразмеряться степенью болезни: наименьшая — 10—12 капель на куске сахара, средняя — 30 капель, наибольшая — чайная ложка тинктуры на 6 ложек воды или вина.

#### Чай-ревизор

У многих лиц господствовало мнение и распространено до сих пор, будто необходимо в известный срок, раза два в год, и независимо от существования болезней подвергать тело строгому и крутому лечению.

Еще до сего дня существуют сторонники правильно повременного приема слабительных; они, кажется, не знают того, как безумно они поступают, ослабляя напрасно бедный желудок. У простых, умеренных лиц обыкновенно не бывает никакого повода к такого рода лечению. Но, конечно, другое дело у тех лиц, можно почти сказать, у тех классов, которые обременяют желудок чрезмерною едой и питьем, чем и расстраивают его безвозвратно.

Тут, конечно, понятное желание освободить желудок от отягчающих его веществ.

Мой первый совет: живите разумно и умеренно; желудок имеет важную должность кормить и питать все тело, а потому следует обходиться с ним бережно и снисходительно и не напрягать его чересчур. При разумном обращении с ним, он вероятно всегда будет здоров.

Если же с ним все-таки случится недуг, то я во всяком случае отвергаю все сильные проносные средства. Организм требует легких слабительных лекарств, которые способствуют обильному испражнению, поддерживая и укрепляя самостоятельную работу желудка и присоединяя свои силы к силам, т. е. сокам желудка. Мне удалось выбрать, после продолжительных опытов, такие растения, которые — хотя каждое имеет про себя свое достоинство — только соединенными силами в состоянии оказывать желудку

две противоположные услуги, а именно: во-первых, от них слабит, они чистят его размягчением и выделением залежалого и испорченного содержимого, а во-вторых, они укрепляют его, так что он не только не перестает работать, но даже не урчит.

Из этих растений я готовлю два настоя (чая). Состав той и другой смеси не должен оставаться в секрете, чтобы каждый мог пользоваться чаем на пользу себе и другим.

Один господин, который обязан этому чаю своим выздоровлением, вздумал назвать его чаем-ревизором, так как он производит в животе какую-то необыкновенную деятельность — точно пошла ревизия. Я не нахожу нужным изменить это название.

Вот один рецепт:

- 1) 2 столовые ложки молотого укропа,
- 2) » » » раздавленных ягод можжевельника,
- 3) 1 » » фенигрека,
- 4) » » » сабурного порошка.

Все это следует тщательно смешать и сохранять в коробочке в сухом месте. На чашку воды достаточно чайной ложки смеси; прокипятив  $\frac{1}{4}$  ч, слить настой и пить его теплым или холодным, с сахаром или без него, по желанию. Пить надо его в количестве маленькой чашки вечером перед сном. Действие проявляется 12—30 часов спустя.

Лица с крепким здоровьем могут пить по чашке 2 дня подряд.

Более слабым лучше распределять чашку на 2—3 дня, так чтобы на каждый вечер приходилось по 4—6 столовых ложек. Вскоре после приема слышно, как чай точно роется, копается, обыскивает, заглядывая повсюду и переворачивая все, однако, ничуть не беспокоя пациента.

Иногда от его работы не бывает положительно никаких результатов; это случается у совершенно здоровых лиц, в желудке которых все в порядке; он ищет, ищет, но так как не находит ничего подозрительного, то оставляет все остальное в покое, не причиняя, таким образом, той слабости, которая бывает следствием применения обыкновенных слабительных средств.

Он действует также и на мочеиспускание и устраняет залегание груди.

Бывали случаи, где наш отвар останавливал продолжительные, застарелые поносы удалением последнего остатка нечистот и восстановлением, по окончании внутреннего переворота, полнейшего покоя и порядка. Маленькая чашка принималась в 3 приема во время одного дня.

Ревизор-чай по другому рецепту.

Смешать:

- 1) 2 столовые ложки молотого укропа,

- 2) 3 » » раздавленных можжевельных ягод,
- 3) 3 » » порошка из корней бузинника малорослого,
- 4) 1 » » фенигрека,
- 5) 1 » » сабурного порошка.

Этот отвар также действует на желудок и кишки, но больше на почки и пузырь; он выделяет испорченные соки мочой.

У кого неприятное ощущение в области пузыря или затруднено мочеиспускание, у кого жгучая боль в пузыре и в почках, что считается признаком развивающейся водянки, пусть тогда принимает чай по второму рецепту.

Шиповник или дикая роза

Плоды шиповника очень полезны страдающим почечными или мочевыми камнями. Отвар (настой) из них очищает почки и пузырь и унимает боль.

Я знаю почтенного старика, ужасно и не раз страдавшего в юности каменной болезнью. Ему посоветовали пить этот настой, и он так полюбил его, что никогда не забывает выпить перед сном чашку, предпочитая его стакану всякого вина. «Это мое вино, — говорил он, — это масло, которое ежедневно смазывает машину моего старого тела!» Настой готовится из сушеной шелухи ягод.

Шалфей, садовый шалфей. (*Salvia officinalis* L.)

Старые, гнойные раны, промываемые отваром из шалфея и перевязываемые тряпкой, смоченной в нем, заживают быстро и хорошо.

Залегание глотки, горла и засорение желудка устраняет настой из шалфея.

Шалфей, отваренный в воде или вине, есть целебный напиток, очищающий печень и почки.

Во всех названных случаях действие усиливается, если при мешать к шалфею наполовину полынь.

Шалфей порошок, примешиваемый к пище, как перец, сахар или корица, оказывается в описанных болезнях не менее полезным.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ОТ ИЗДАТЕЛЯ . . . . .	3
ВОДОЛЕЧЕНИЕ . . . . .	4
Общие замечания . . . . .	4
Укрепительные средства . . . . .	8
Способы применения воды . . . . .	12
А. Компрессы . . . . .	13
Б. Ванны . . . . .	15
I. Ножные ванны . . . . .	15
II. Полуванны . . . . .	17
III. Сидячие ванны . . . . .	18
IV. Полные ванны . . . . .	20
V. Ванны для отдельных частей тела . . . . .	29
В. Пары . . . . .	31
Г. Обливания . . . . .	38
Д. Умывания . . . . .	43
Е. Обертывания . . . . .	45
Ж. Питье воды . . . . .	53
АПТЕКА . . . . .	54
Общие замечания. Состав аптеки . . . . .	54
Целебные средства . . . . .	56

## ЛЕЧЕНИЕ ВОДОЙ: СОВРЕМЕННОЕ ЧУДО ВОДОТЕРАПИИ

Издательство «Нова-Пресс»: Москва, 113535, а/я 74

Автор: *Себастьян Кнейпп*

Сдано в набор 28/XI 1991 г. Формат издания 60×84 <sup>1/16</sup> . Заказ 4069.	Подписано в печать 27/XII 1991 г. Бумага этикеточная. Гарнитура Литературная. Объем 5 печ. л. Тираж 80200. Цена договорная.
--	---

Ф-ка «Картолитография», ул. Зорге, 15.