

19456
A. 866

M. Tõnisson.

Uus tohter.

Spetused,

kudas inimesed igasugu haigusleid
aurutamistega, wee-wannitustega
peale walamistega, märja-mähitustega j. n. e.

kui ka

**oma forjatud rohtudega
arstida wõiwad.**

Kuulja S. Kneipp'i järele

Dr. J. T.

Trükitud M. Tõnisson'i kuluga.

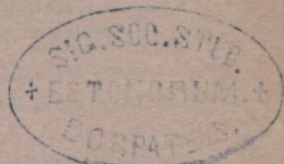
Uus tohter.

Spetused,

kudas inimesed igasugu haiguseid
aurutamistega, wee-wannitustega,
peale walamistega, märja-mähitus-
tega j. n. e. kui ka oma korjatud
rohtudega arstida wõiwad.

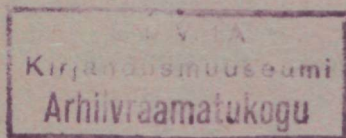
Ruulsa S. Kneipp'i järele

Dr. J. T.



Trükitud M. Tõnisson'i kulusiga.

Дозволено цензурою. — Юрьевъ, 23-го Января 1895 г.



22203

Uus tohter.

Geskõne.

Käesolew raamat „Uus tohter“ on nimelt keh Wade ehk waranduse poolest waeste inimeste kasuks walmistatud, kellel arsti waewa tajumiseks ja apteegisti rohu ostmiseks jõuudu ei ole. Teiseks ka nendele talurahwa liikmetele, kes õpetatud tohtrest kaugel elawad, liiatagi weel metjades ning soode ääres, kust igal ajal wõimalik ei ole wälja peaseda. — Rõõkidele rikastele aga tuleb seda nõuu anda, et nad weega arstimise tõtu õpetatud ning elawat arsti ära ei unustaks, sest tema on ifka täielik tohter, kuna raamat ainult abilise kohut suudab täita.

„Uus tohter“ on kuulja S. Kneipp'i õpetuse järele Gestikeelde tõlgitud. S. Kneipp proowis oma õpetuse wiisi 35 aastat suure hoole ja tähele panemisega ning andis siis raamatuna rahwa kätte. Tema raamat „Meine Wasser-Kur“ ilmus 8 aasta eest esimest korda ja selle lühikese aja sees on teda juba rohkem kui 50 korda trükitud, peale selle weel mitmesse muu keelesse ümber tõlgitud. Sähardune rohke osawõtmine tunnistab raamatu headust ja ka seda, et weega arstimisest suurt lugu pietafse ning rõemuga wastu wõetafse.

Käes olew raamat on kolmesse osasse jautatud:

- I. Bee pruugitused,
- II. Arstirohud, ja
- III. Saigused.

Seda aga pian weel kõvasti kinnitama ning meelde tuletama, et iga inimene, kes weega tohertamist tahab ette võtta, piab selle raamatu hoolega läbi lugema, et ta niisugust arstimise wiisi igast küllest täieste tundma õpiks. Ta piab tähele panema, millas wõib auru- ja külma-wee wannitust pruufida ja millas ei wõi, kui kaua ja misuguse haige juures. Keegi ärgu muutku arstimise wiisi omaist peast mitte! — Rändagu seda teed mööda, kudas siin on juhatatud! Uga käidagu täieste ja mitte poolikult! Uskuge, weel on suur parandamise jõud, kui teda siin antud juhatusete järele õigel ajal ning õieti saab pruugitud. Need arstimise wiisid pole mitte luuletatud, waid nad on hooljaste järele proowitud.

Weel kord palun ma: Lugege ja uurige seda raamatud hooljaste ja käige kindlaste tema õpetuste järele, siis saab see kasu suur olema, mis teie temast leiata!

Selleks soowib teile kindlat tahtmist ja head korda minekut.

Jaanuari-kuus 1895.

Raamatu wäljaandja.

Sisjuhatus.

1. Mis on haigus ja misjagusest allikast woolawad kõik wigadused?

Inimese keha on üks kõige imelikumatest looduse sünnitustest. Iga liikmekene sünnib teistega imestuse wääriliselt ilusaste kokku. Veel tähelepanemise wäärilisem on sisemiste organide üksteisega kokku sündimine ja tegewus. See kokkusündimine ja kaunis kord, mida terwiseks nimetatakse, saab mitmesuguste segaduste läbi rikutud, mida „haiguselks“ nimetatakse. Haigused seespool ja haigused ning hädad inimese wälimise keha külles on nagu igapäewaseks leiwas, mida enam jagu inimesi tahtes ehk tahtmata piawad närima.

Kõigi nende haiguste — üks kõik mis nime nad piakswad kandma — põhjus, juur ja idu on weres, wõi õigemalt üteldes weresegaduses; olgu nüüd et see omas seisujorralises ringjooksus taikistatud ehk jälle wõeraliku, halwa sahwitide läbi rikutud on. Suust nagu korralik wesiwärf, nõnda käib ka soontewärf oma punase elusahwtiga kõigest kehast läbi, iga keha osa, iga organi kohalisel kombel toites ja sigitades. Mõetus on kord; iga liigrohkus ja iga liig wähesus wereringjooksu käikus ning iga wõeraliku elementide sissetungimine rikub rahu, sünnitab lahku minekut ja paneb terwise asemelle — haigust.

2. Kudas tuleb paranemine?

Lume sees olematest jälgedest tunneb harjunud jahi-mees metslooma. Jälgi mööda läheb ta järele, kui tema põtra, metskitse ehk rebast tahab püüda. Tubli arst teab ruttu, kus haigus pesitab, kus tema alustus on, kui kaunigelle ta ennast wällja on loutanud. Haiguse märgid näitawad temale haigust, see juhatab talle walitawat wahen-

difku. Mõni võiks ütelda, et see toimetus üsna lihtlabane on. Wahest küll, wahest ka mitte. Kui keegi külma wõtetud kõrwadega minu juurde tuleb, siis tean ma, seda on külm teinud; kes weskeliwi juures istub ja häkifelt lõmistatud sõrme pärast kiserdama hakkab, selle käest ei küsi ma mitte, kus tal see walu õieti on. Roguniste nõnda lihtne ei ole asi peawaluga ehk kõhu, pudusoonete, südame ja mu hädadega, mis mitte ainult mitmesugustest põhjustest ei tõuse, waid väga jagedaste kõrwaliste organide wigaduste läbi jünnitatud wõiwad saada, mis kahjulikult nende peale wõiwab mõjuda. Üks hõlekõrks paneb kõige suurema seinakella tilguti seisma. Kõige pisem wiga wõib südant kõige piinlikumasse rahutusesse panna. Selle pisukeste wia ülesse leidmine ongi kunsti. See läbikatsumine wõib üliwäga raske olla ja mitmesugused pettused seda takistada. Mõijuguse asja kohta on selle raamatu kolmandamas jaus näitused leida.

Kui mina jalaga ehk kirivega noore tamme tüwe wastu löön, siis wabiseb tüwi, wäriseb iga oks, liigub iga leht. Nagu ümberpöördult tahaksin mina otsustada: leht wäri-
seb, mingi asi piab tema külge puutunud olema! Ei, selle-
pärast, et tüwi wäriseb, wäri sewad ka oks ja leht nagu tüwi osa ning osakene. Närwid wõi pudusooned on niisugused oksad keha külles. Üteldatakse: „Temal on närwide haigus.“ Mis see tähendab? Terwe organismus on hoobi saanud, on nõrgastatud. Sellepärast wäri sewad kahjuks ka närwid.

Sõika kääridega ämbliku kunsti-kanga kestpaigast kuni kõige wälisema ringini jookswad wõrgulõngad ettewaatlikult katki! Terwe wõrk langeb kokku, imestellemise wäärilise osawusega kujutud, nagu sirflega mõedetud nelinurgad ja kolmnurgad muutuvad korraga korratumateks wiguriteks. Kui jõle, tahaksin ma otsustada: see on jasinu wõrk, ämblik piab ennast unustanud ja oma siidihoone kudumise juures seekord juuri wigasid teinud olema. Pane aga nende lõngade otsad jälle kokku ja endine, ime-

line kord on filmapilgul jalale seatud! Minulest pisulest lõnga otstida ja leida ongi kunst. Kes selle asemel võrku mööda ümber kobab, see rikub teda koguni. Seda katset jätan ma igaihe enese hoolets ja lõpetan oma küsimise päris vastusega: Kui lihtlabane ja kerge on arstimine, kui ma tean, et iga haigus were segaduses on! Arstimise töö on võib ainult kaheldne ülesanne olla: ma pian korratumalt ümberjookswat werd jälle korralisesse jooksu tagasi wiima, ehk rikkuid jahwtisid ning oluseid (haiguseoluseid) werest ära lahutada püüdma.

Muud tööd, nõrgaks jäenud organismuse karastamine wällja arwatud, selles asjas ei ole.

3. Mill wiisil toob wesi paranemist?

Wesi peseb tindipleki kae pealt, puhastab werd jookswa haawa ära. Kui ja suwel raske töö järel wärste weega higi otja-est ärapesed, siis elustab, jahutab ja karastab see sind. Oma näeb lapsi peafese külles festasid ja forpasid. Ta wõtub sooja wett ehk koguni lehelist ja liutab nemad lahti. j. n. e.

Lahti liutusest, ärapesemisest ja karastamisest, nendest kolmest wee omadusest on meile küllalt.

Wesi, iseäranis meie weega-arstimine parandab kõig ülepea parandatawad haigused; sest tema mitmekesised weepuukimised käiwad selle peale, et haiguste juuresid wälljawõtta; nemad wõitwad:

- a) haiguseoluseid weres lahti liutada;
- b) lahti ligunenud oluseid wällja lahutada;
- d) nõnda puhastatud werd jälle õigesse ringjooksusse saata;
- e) wiimaks nõrgaks jäenud organismust uue tegewusele karastada.

4. Kust tuleb praeguse põlwe hellus, kusti kõigi

õimaliku haiguste väga rutuline külge hakkamine mida warem al ajal nimepidigi ei tuntud?

Neid küsimisi saaks mulle tõeste mõnigi heameelega kinkima. Need on minule iseäranis tähtsad ja ma ei wiibi mitte üteldes, need suurendatud tulewad kõige enam karastuse puudusest. Praegusel ajal elawate inimeste hellitanud olek on kõige kõrgemale graadile jõundnud. Nõdrad ja jõuetumad, were-kehwad ja närwihai- ged, südame- ja kõhuhai- ged on inimesed enamiste kõik. Iga ilma muudatuse wastu oldakse väga õrnad; ühest aasta-ajast teise minek ei sünni üalgi ilma nohuta; isegi rutuline külmast õuest sooja tupp astumine ei jõe karistusest j. n. e. See oli 50 kuni 60 aasta eest alles koguni teisiti. Kuhu jõuame meie, kui, inimese jõund ja inimese elu nii väga silmanähtawalt ruttu mäest alla läheiwad, kui närtsimine juba peale hakkab, enne kui tugew elu weel pole alanudgi? — On juba küllalt hiline aeg, et wiimaks ometi meelemõistusele piakime tulema.

Bisusest abi paranemiseks sarnasel hädaseisudel wõik- siwad need wähesed süitad ning kahjutad wahenditüd pakkuda, mis mina naha, terve keha ja ükliku kehaosade karastuseks weepruukimistele juurde lisan. Need wahenditüd saiwad juba arwamata hulgasti kõigi seisuste inimestest, mõnestigi hakatuses pead raputawa naeratusega wastu wõetud, hiljem aga jaatawa peanikutamisega ja nähtawa tagajärjega pruugitud.

Niiama tähtjas peatükk nagu karastuse üle, oleks ka toitmise, katmise ja tuulutuse üle kirjutada.

Toitmise kohta on minu peareegel: Kuiv, lihtne, tugew, mitte kunstiga tehtud ja kange rohtude läbi rik- tumata toit ja wõltsimata jook, mida iga allikas wällja keedab, mõlemad parajuses pruugitud, on inimese kehale kõige paremad ja soowitawamad.

Thukatte kohta piigi ütleva, et pea ikka jaha, kõht ja jalad soojad olgu. Saab pealtpoolt keha soojemalt taetud kui jalad, siis tõmbab see werd ja soojust ülesse

poole, alumised kohaosad lähewad werewaeseks ja külmaks, peawalu, peasoonte laienemine ja sada muud häda on selle järeldus.

Tõe kaladest piame meie suurt lugu, soo- ja raba- järwe omadest meie palju assja ei pia. On ka soo- ja rabaõhku. Kes seda fiske hingab, toidab oma kopsu katkuõhuga. See õhk, kolmat korda fiskehingatud, ütleb üks kuulus arst, mõjub kihwtisarnaselt. Jah, kui inimesed sellest aru saaksiwad ja harjuskiswad omas elu- ja iseäranis magamise-tubades alati võimalikult puhast, wärsket, hapnikulist õhku pidama, palju haigusid jääks neile tulemata. Puhas õhk saab peaasjalikult hingamise läbi rikutud. Meie teame wäga heaste, et 1—2 wiroki terakest, mis tulise süte peal sulada lastakse, terwet tuba hea lõhnaga täidawad. Meie teame ka, et 15 — 20 sigari ehk piibusuitsu suutäit suure ruumi tuba kasuitsust haisema ajawad. Rõige pisem, tähtjusetam asi ulatab sagedaste selleks, et puhast õhku ühel ehk teisel, meeldival ehk meelewastulisel wiisil rikub. Kas ei ole hingamine mitte jarnase suitsu tauline?

Kui mitu korda tõmbame meie ühes minutis, tunnis, päewal ja öösel hingge!

Kui rikutuks piab puhas õhk minema, kui meie seda wingu ka ei näe! Ja kui mina mitte tuba ei tuulutaks, s. o. halha, süehapu läbi rikutud õhku ei uuendaks, misjuguist rikutut ja hukatust sünnitawat õhku saaks minule kopsu fiske woolama? Tagajärjed wõiwad ja piawad nüüd niisamati halwad, kahjulikud olema.

Ragu hingamine ja wällja-auuramine, niisama kahjulikult mõjub puhta, terve eluõhu peale liig suur soojus, iseäranis liig suur tuasoojus. Ka tema teeb õhu halwaks (et ta hapnikku, seda õhku elastawat elementi neelab ja jurnab) elamiseks kõlbmataks ja fiske hingamise tarwis kahjulikuks. 12 — 14 graadist R. järele soojusest on küllalt, 15 graadist ei tohi ilalgi üle minna.

Kantagu elu- ja magamiseruumide täieliku tuulutamise eest hoolt ja tehtagu seda igapäew! Ka woodi tekid ja padjad saagu hoolega tuulutatud.

Esimene osa.

Wee pruugitused.

Minust pruugitud ja selles jaus kirjeldatud weepruugitused jagavad endid:

peale (alla) lautamisteks,
wannitamisteks,
auurutamisteks,
walamisteks,
pefemisteks,
mähitusteks,
wee joomisteks.

Rõdigi haiguste olu järele, sedamööda kudas need were segaduse, nimelt puudulise wereringjooksu ehk were hulka segatud, rikutud wõeralise oluste läbi tõusewad, on weepruukimisel kolmekordne otstarbe, nimelt: haiguse-oluste lahti liutamine, wällja lahutamine ja organismuse karastus.

Üleüldiselt võib ütelda, et esimene lahti liutamise töö kõigist auurudest ja soojast rohtude-wannitustest toimetatud saab; teine wälljasaatmise töö kõigist mähitustest; kolmas karastuse töö kõigist külma-wannitustest, kõigist walamistest, osalt pefemistest, wiimaks kogu karastuse materialist.

Et iga haigus ülemal pool nimetatud weresegadustes juurdub, siis on selgeste filma paistew, et ka iga-

ühes haiguse juhtumises kõit kolm pruukimise wiisi ehk teiste sõnadega mitmesugused pruukimised ettetulema piawad, mis enam ehk vähem lahti sulatawad, wällja saadawad ja karastawad; pikemalt, et mitte haige teha osa üffinda, kas pea, jalg ehk käsi, tallitusele ei tule, waid alati terve teha, millest ju sarnasel korral haige weri läbi woolab: haige koht iseäralise hoolega, mu teha nagu kaaskannataja. Oleks ühefölgne ja ekslik, nendes kahes tähtjas punktis teisiti toimetada tahta. Mitmed näitused kolmandamas jaus saawad minu ütelist tõendama.

Kes ikka wett, nõnda kui mina seda mõtlen ja soowin, parandusewahendikuna pruugib, see ei wõta teda iialgi ainult sellepärast ette, et see temale just nüüd nõnda meelejärele on; ta ei jaa ka iialgi jõleda kombel sellest rõemu tundma, et tema õige palju aurutamise, walamiste ja mähkimistega, „wigurdada, fiidelda ja mäsjata“ wõib. Pruukimised piawad mõistlikule alati ainult eesmärgile jõuudmise wahendikuks olema. Saab ta seda wahese wee läbi, siis saab ta õnnelik olema; sest tema ülesanne on ju ainult see, iseseiswalle tegewusele püüdwat loodust selle waba tegewusele aidata, haigusesiidemeid, hädaahelaid lahti teha, et ta tahtistamatast, wärskelt ja rõemfaste kõiki tööd jälle üffinda teeks. Selle ülesande täitmisel tõmbab arstija niikohe ja heameelega oma käe tagasi.

See tähendus on tähtjas, weel tähtjam selle järele tegemine. Wingi asi ei wii wett kui parandawat elementi nii wäga halwa kuulsuse sisse, kui mõeduta ja mõistuse ta pruukimine. Need ja ainult need, ma ei wõi seda küllalt sagedaste korral, kes wee-arstimise toimetuses kui asjatundjad piijawad olla ja lõpmata mähkimiste, peaaegu werd wällja ajawa aurutamistega ja munga iga abiotfijat liiga waewawad, teewad kõige suuremat kahju, mis koguni raske jälle heaks on teha. Mina ei nimeta seda mitte wee parandus-wahendiku pruukimiseks, ma nime tan sarnaseid wägiwalla tegusid weele häbi tegemiseks.

Kes ikka wee mõjudusi mõistab ja teda mitmel wiisil pruukida oskab, sellel on ta parandusewahendik, millest üksigi teine üle ei käi. Keegi ei ole mõjuduses mitte mehesisem, nõnda ütelda weniwam kui wesi. Looduses algab tema nägemata õhu- ehk aurukuulikestega, lähed tilkades edasi ja woolab suurema osaga maad täitwasse maailma merde. See piab iga wesi-arstile sõrmenäituseks olema ja igapähele ütlemata, et iga pruukimine, nõuudku see wett tilkade kauupa ehk weniwast wedelas wormis, kõige pehmemast kõige kõrgema graadini tõusemisele kõlbulik on, et igal üksikul juhtumisel haige ennast ei mähete, auru j. n. e. järele, waid igakord igasugune pruukimine haige järele seatud piab saama.

Kohaliku pruukimiste wäljawalimises awaldata ennast meister. Arstija saab arstitawat ilma iga peale tungimise ta kangeste proowima. Kõige pealt saawad kõrwalised haigused sillma wõetud, mis nagu kihwtiseened siisemiseft wigaduse põhjast ülesse tärkawad. Nemad lastewad harilikult ruttu pea-wiga leida. Küsitakse ja waadatakse järele, kui kauugelle haigus edasi on jõudnud, mis sugust kahju ta juba teinud. Siis waadatakse haiget, kas tema wana ehk noor, jõuetu ehk tugew, kõhetu ehk kehakas, kas ta werewaene, närwi-nõder j. n. e. on. Kõik need punktid ja weel palju teisi kujutawad waimus õige haige-pildi, ja alles siis, kui see selge ning walmis on, wõetakse parandajat wahendikku ja tehtakse seda järgmise põhjuslause järele: mida pehmem ja õrnem, seda parem ja mõjuwam.

Üleüldiselt wõiksivad selle koha peal weel järgmised tähendused aset leida, mis kõigi weepruukimisesse puutuwad.

Mingisuguse nimeline pruukimine ei wõi kahju teha, kui see eeskirja järele toimetatud saab.

Enamiste sünniwad need külma weega, olgu see kaewu-, allika-, jõe- ehk muu weega. Igas juhtumises, inimeses mitte just sooja wett ei ole ettekirjutatud, tähend-

datakse sõnaga „vesi“ alati ainult külma wett. Sealjuures käin ma elutarkuslise põhjuslause järele: mida külmem, seda parem. Talwe ajal segan ma terwete jauks peale walatawa weele weel külmemat, lund, sekka. Ärgu pandagu minule seda aga mitte pahaks; sest mõteldagu minu külma wee pruukimise lühikese aja peale. Kes seda kord on usaldanud katsuda, see tahab seda alati, kõik kartused on temast kadunud.

Algajatele weega arstimises, nõrkadele, iseäranis kogu ni noorte ja wanadele, elatanud inimestele, haigetele, seda külm tagasi kohutab; inimestele, kessel wähe looduse sooja on; werewaestele ja närwihaigetele luban ma nimelt talweajal soojendatud ruumides (14—15° R.) leiget wett igaks pruukimiseks. Kärspeid meelitan ma ka meega, mitte soola ega äädikaga.

Sooja pruugitustel on igal üksikul juhtumisel soojusegraadi, kestuse j. n. e. jauks karwapealsed eeskirjad. Soojuse graadid, mis R-ga märgitud, tähendawad alati Réaumur'i.

Külma wee pruukimise kohta on weel tähendada:

Keegi ärgu julgegu, kui tema kehas külma tundmust, külmawärinate j. n. e. olekut tunda on, külma wee pruukimist ettewõtta, kui see mitte erawiisil lubatud pole. Pruukimine piab ruttu (siiski ilma hirmu ja ägeduseta) ettewõetud saama; ka riidest lahti wõtmise ja riidesse panemise juures ei pia wiivitust ettetulema, näituseks nõopide pikalise finnipaneku läbi. Kõik need kõrwalised tööd wõiwad alles siis sündida, kui terve keha korralikult kaetud on. Külm täielik wannitamine piab, et näitust ettetuua, riidest lahti wõtmiseks, wannituseks ja riidesse panemiseks kõigest 4—5 minutit kestma, mitte kauemine. Sinna on aga ainult natukene harjutust tartwis. Nii saagedaste kui pruukimises seisab „1 minut,“ piab sellega kõige lühemat ajakestust mõtlema.

Mingi külma pruukimise järel, ükskõik mis nimelised need oleks, (peale pea ja käte kuni käe randmeni — wii-

mased, et riideid selga tõmmates neid mitte märjaks ei teeks), ei saa keha ilmaski ära kuiwatatud. Märja keha taetakse kohe kuiwa järgi ja muu riietega; jeda tehtakse võimalikult ruttu, nagu üeldud jai, et peatselt kõiki niiskeid kohtasid õhukindlalt finni katta. See toimetus tuleb mõnele, jah, koguni rohkele jaule iseäralik ette, sest nad arvavad, et nüüd terve päeva märjalt „ümber piavad jooksuma.“ Enne aga, kui nad mingit otsust teevad, võiksid nad korra proovida. Nad saaksid seda peagi tundma, mis tarvis mittekuivatamine võib ja hea on. Arakuivatamine on õerumine ja sünnitab, sest et see iga koha peal ühisel viisil ei või sündida, mitmesugust naha- ja loomusoojust, millel terve juures vähe, haigete ja nõrkade juures sagedaste väga palju tähtjust on. Kuivatamata jätmise aitab kõige korralisema, ühtlasema ja rutema loomusoojale. See sünnib niisama, nagu pritsiks keegi wett tulde. Sisemine kehasoojus tarwitab wälimise ihu külge finni kleepinud wett suurema soojuse rutulise sünnituse materialiks. Nagu üeldud, on ühest proowist küllalt.

Sellewastu nõuan ma kõwaste, et riidesse saanud inimene iga weepuukimise järele enesele liikumist teeb (sündigu see töö tegemise ehk jalutuskäigu läbi), mis nõnda kaua kestku, kuni kõik keha osad täieste kuiwad ja soojad on. Liikumise alustusel võib natukene rutemine minna, pärast soojuse tulekut pikkamisi. Seda tuntakse ise kõige paremine, kui paras kehasoojus platsi on asunud ja mill liikumist järele võib jätta. Riisugused haiged, kes ruttu soojust saavad ja hõlpsaste higistama hakkawad, piawad juba kohe alustuses pikkamisi käima ja ei tohi mitte hõigise kehaga istuda, isegi mitte soojas tuas. Röha ja nohu oleksid selle järeldused.

Reeglina võib kõigi kohta maksta, et kõige lühem liigutuse aeg pärast wee puukimist alati ühe weerand-tunni piab kestma. Will moodil see sünnib (kõndimise, töö j. n. e. läbi), on, nagu üteldud, üks puhas.

Need pruukimised, mis woodit ettekirjutavad, nimelt peale panekud ja mähitused, omandatavad seda tähendusil kohal ning paigal, niisama iga iseäralist harjutust nõu- dew ettevõtte. Kes sarnase pruukimise juures magama uinub, seda piab rahus magada ja puhata lastma, isegi kui ettekirjutatud aeg üle on. Nagu kõige vähema ja suurema tarwituse juures, on ka siin loodus ise kõige pa- rema ning õigema äratuse-kella teenistuses.

On rätikud tarwilised, siis ei mõista ma nende all ialgi peenikest lõuendit, waid krobelist, jämedat. Ihu ärapesemiseks, mis sagedaste ettetuleb, kõlbab niisamati kõige paremine kaunis jäme, linane ehk kanepine riide- tükk.

Põhjused, mis ma sissejuhatuses lühidelt tähendasin, olen ma selle wastu, et willane riie ihukatena palja naha peale tuleb. Sellewastu on willane riie minule mõnu- faks ümbermähituseks, näituseks jäekülma mähituse üm- ber. Tema sünnitab rutulisi ja rohket sooja ning on sellepoolest täieste wõitmata. Sellisamal põhjusel soowi- tan mina niisuguste pruukimiste juures sulepatjasid peale katta.

Õerumist, harjaga nühtumist ehk muud sarnast wägi- wallatööd ei lase mina omas weepuugitustes mitte kohta leida. Selle ühte otstarbet, mis soojendamises seisab, täidab minu juures palju paremine ja ühtlasemalt mitte- ära- kuivatamine; teist, nimelt naha haakude awa- mist, naha tegewuse tõstmist j. n. e. muretseb jäme li- nasest riidest särk, jälle selle kasuga, et see mitte nagu hari minuti pikkuselt, waid päewal ning öösel, ilma aja ja jõuu raiskamata töötab. Kui mõne koha peal tuge- walt ärapesemisest kõnet on, siis mõistan ma selle all terve rawitsetawa keha rutulisi ärapesemist. Märjaks saamine, mitte õerunud saamine, on pea-asi.

Üks punkt piab siin weel nimetatud saama. Öhtused, enne magamaminemist wee pruukimised pole enama jau

inimestele mitte head, nad saavad selleläbi äritatud, just nagu algawasti unest raputatud. Teisi sellewastu hällitab pehme õhtune wee-pruukimine magusasse unesse. Mina ei soowita sarnaseid pruukimisi üleüldiselt mitte, annan sellepärast igauhele nõuu, et ta selles asjas üsna oma heaks arwamisi mööda toimetaks, sest et temal üffinda selle järeldusi kanda on.

Iga iseäralise pruukimise üffituks teaduseks juhatan ma selle raamatu esimese jau peale, aga haigete kohta iseäranis kolmandama jau peale. Seal on ka ülesseantud, misfugused pruukimised nõndanimetatud terwe, ja misfugused ainult kui osapruugitused, see on, kui niifugused, mis ainult teistega ühenduses ülesseastuwad, tulewad arwata, niisamate, misfugused pruukimised (aurutused) iseäranis ettewaatust nõuawad.

Ma lõpetan seda esimest osa soowiga, et weeharjutuste läbi õige palju terweid weel rohkem tugewust kogufiwad ja õige palju haigeid terweks saakfiwad, ning alustan kõige esiteks lühikesse karastusewahendikkude awaldamisega, sellejärele minu juures pruukis seiswa weetawituse üle kõneldes.

Karastusewahenditud.

Karastusewahendikkudeks nimetan ma:

1. palja-jalu käimist;
2. märja rohu sees käimist;
3. märja kiwide peal käimist;
4. wärste lume sees käimist;
5. külma wee sees käimist;
6. käte ja jalgade külma weega wannitamist;
7. põlwewalamist.

1. Rõige loomulikum ja lihtsam karastusevahendit on palja-jalu käimine.

See võib, mitmesuguse seisuste ja wanaduste peale waadates, mõnesugusel wiisil toimetatud saada.

Üsna pisukesed lapsed, kes alles täieste teiste abi hoolets on ja mähtmetes wõi tuas piawad seisma, ei tohi, kus iganes wõimalik, ualgi jalawarjusid kandma. Wõiksin ma ometi seda kõigi wanematele, isäranis üleliig hooliku emadele nagu kindlaste seiswat, ümbertõukamatat reeglit sügawaste sisse hankida! Need wanemad, kes lapsele sellest kahju kardawad tulema, pruukigu tema tarwis vähemalt ometi niisugust jalakatet, millest wärste õhk hõlpsaste läbi, ihu juurde võib tungida! —

Lapsed, kes juba seista ja käia wõiwad, teadwad endid juba isegi aidata. Ilma inimestest hoolimata wiskawad nad tüütud, jalga waetwajad kingad ning sukad enestest ära ja on üsna õnnelikud, iseäranis kewade ajal, kui neid wabalt ümberjooksta lastakse. Wahest woolab mõni warwas werd; ometi ei hoiu see neid mitte tagasi, peagi jälle palja jalu käimast. Lapsed teewad seda tahtmatalt, teadwa loomuse sunni järele, mida meie wanad ka tunneksime, kui meie mitte „peenikesed“ haritud kombede läbi ärarikutud ei oleks ja selle läbi kõik terve meel meitest kadunud poleks.

Waeste inimeste lapsed saawad omas löbus harwaste takistatud. Wähem õnnest kallistatud on juurtõugu ja rikaste inimeste lapsed, ja nemad ei tunne tõeste seda tarwitust mitte vähem kui nende waesest seisusest selgimehed. Mina waatlesin kord ühe kõrge, tähtsa ameti pidaja poegasid. Waewalt arwasiwad nad endid püsikuuli kauugusel walju „papa härra“ läbitungiwa filma alt ära olema, seal lendasiwad ka juba peenikesed kingakesed ja weel peenemad punased, kollased ja walged sukakesed jalgade otjast eemalle ning edasi läksiwad nad tuhat-nellja üle lopsaka roheline aasa. Nende ema, üks terve meelega naine, nägi seda hea meelega; juhtus aga

ija oma printsiid sarnases kuulmata ülikonnas nägema, siis pidas ta neile pikki karistuse jutluseid ja veel pikemaid seisuse juhatusi harimatause ja hariduse, seisuse tundmuse ning seisuse auu üle. See läks piisukestele nõnda väga südamesse, et nad teisel päeval veel lustilisemalt palja-jalu rohu sees hüppasiwad. Veel kord ütlen ma: jäetagu vähemalt veel mitte hariduse läbi rikunud lastele nende rõdem alles!

Mõislikud wanemad, kes seda heameelega tahasiwad lubada, aga linnas elawad ja mingit üfsikut aeda ega muruplatfi ei omanda, wõiwad lastele paljajalu käimisi teadawal aegadel kuskil tuas lubada, et jalad, nagu filmanägu ja käed ajuti ometi kord waba õhtu sisseimeda ja temas liikuda wõiksiwad.

Rehwema klasside täiskaswanud inimesi, ijeäranis maal, ei pruugi ma mitte manitseda; need käiwad palju palja-jalu ja ei kaetse mitte kõige rikkamat linnalast tema uhke, lakeeritud ehk nõõritud jalapiinajate kingade ning sukade pärast. Jõledad linna kombedega maainimesed, kes teiste oma sarnaste kombel häbenewad teha, on oma isemeele läbi trahwitud küllalt. — Minu noores põlwes käisiwad maal kõik palja-jalu: lapsed ja täiskaswanud inimesed, ija ja ema, wend ja õde. Kooli ning kirikusse oli mitme tunni teekond; wanemad andsiwad meile tükkese leiba ja mõne õuna teemoonaks, nagu ka pastled ning sukad jalawarjaks. Ometegi rippusiwad need kuni koolituppa ehk kirikusse sisseastumiseni käewarres ehk õlal, mitte üksnes suwel, waid ka külmemal aasta-aegadel. Waewalt näitis algawal kewadel minu kodumaa kõrgus-tikkudel lumi tagajimineku nägu, seal astusiwad meie paljad jalad juba tema weega joodetud maa sisse jälgesid, ja meie tundsiime endid rõemjad ning terwed olema.

Täiskaswanud inimesed linnades, koguni niisugused, kes paremast, suuremast seisusest on, ei wõi selle harjutuse juurde mitte alla astuda, see on selge. Kui nad omas otjustuses juba nõnda kauugelle on jõunud, et

nad arwatwad, nemad wõikfiwad, kui lahtiwõtmiſe ehk finnipanemiſe juures oma õrna jalaga ainult filmapilguks palja põranda peale astuwad ja mitte ſooja, pehme teki peal ei ſeiſa, jookſjatõbe, nohu, kaela haiguſt ehk muud ſarnaſt wigad saada, ſiis jätan ma neid täieſte eſſitamata. Kui aga mõned ometi natuke teha ja ennaſt karastada tahawad, mis keelab neid, õhtu enne magama minemiſt ja hommiſu wara üleſtõuſmiſe juures 10 minutit, $\frac{1}{4}$ tundi, $\frac{1}{2}$ tundi pikalt ſarnaſeid jalutusſeikõid teha? Need wõikfiwad eſimeſtel kordadel, et äkiline aluſtus mitte liig kangeste tuntawaſ ei ſaaks, ſuffis, hiljem paljaste jalgadega ja weel hiljemalt paljasjalgſelt nõnda ſündida, et tubaſe jalutusſeiku ees jalad üle pahſluu mõneks filmapilguks külma wee ſiſſe ſaawad kaſtetud.

Nja heaſte ära jautamiſe, hea tahtmiſe ja tõſiſe püüdiſe juures oma terwiſt hoida, ſaab igauks, iſegi kõige ſuuremat ſugu inimene ikka weel nõnda palju aega leidma, et eneſele ſeda headuſt wõib lubada.

Üks minule wäga tutaw preeſter läks igal aaſtal mõneks päewaſ ühe hea sõbra juurde külaliſeks, kellel ſuur rohuaed oli. Hommiſune jalutusſeikõid ſündis ikka ſelles aias, mille kaſte läbi niſutatud rohi paljaid jalgu jahutas ja teha karastas. Üsna ſagedaſte pidas mulle ſee härra kiidukõneſid paljajalu käimiſe mõnuſaſt mõjuſt.

Ma wõikſin paljugi kõrgeſt ſeiſuſeſt inimeſi nimetada, kes iluſal aaſtaajal, hommiſuſte jalutusſeikõide juures metſas ehk kõrwaliſtel aasadel endid palja-jalu käimiſe läbi karastada püüdiſiwad.

Wabriku härra N. kõneles minule, temal olewat aaſtas harwaste üks nädal mööda läinud, kus tal, nohu ehk kõha kallal poleks olnud. See lihtne karatuſe toimetuſ olewat teda jäedawalt ſelleſt pahaſt parandanud. Ja ta rõemuſteles.

Emadele pühendan ma ſiin kohtas weel ühe iſe-äraliſe sõna. Emad on eſimeſes liinis ſelleks kuuſutud, et nad tegewamat, waſtupidawamat ſugu muretſekfiwad,

ärähellitust, jõuu kurnamist, werewaestust, närwinõbrust ja kudas neid eluimejaid ning elulühendajaid „loomakesi“ kõiki nimetatakse, kõrwale aitahtiwad saata. See sünnib karastuse läbi, lasti juba õrnast noorusest peale hakates, targaste karastamise läbi. Õht, toit, riided on tarwitused, mida imew laps nõndasama häbaste tarwitab, nagu wana rauk-gi. Nemad on ühtlasi ka karastuse waldkonnaks. Mida puhtam õht on, mida pisukene sissehingab, seda parem on weri. Et seda nõrka loomakesi õige ruttu wärste õhu sisse harjutada, teewad need emad heaste, kes igapäewase sooja wannitamise järele pisukesi 2 — 3 sekundiks külmema, nagu päikesest soojendatud wee sisse kastawad ehk teda ruttu külma weega pesewad. Soe wesi ükshinda teeb lodewaks ja hellitaks, külm pesemine kinnitab, karastab ja teeb terwet keha kojumist kindlaks. Mlustuslijed nutuliku tundmuse märgid saawad kolmandamal ehk neljandamal korral iseenesest ära jääma. See karastus kõwendab weel üsna pisukesi lapsi jägeda ära külmetuse ja selle järelbuse wastu ja wähendab emadel lapse tekkide sisse mäsümise waewa, mis igal mõtlejal inimesel kole näha on ja lapsele õhu juurde peasemist keelab. Selles tükkis saab pisukeste terwise wastu hirmjaste patustatud. Õrnad kehakesed on wormilijes põletawas willaahjus. Weikene keha lõetsub sidemete ning tekkide koorma all, peakene on sissemähitud, et temal nägemine ja kuulmine kaduma piawad, kael kannab peale üleüldiste weel iseäralisi soojendusewahendikka, mis teda wälise õhu wastu täieste kinni matawad. Ei wõi sugugi imeks panna, kui niisuguste mähituste juures kaela haigus ja muud sarnased tõbed iga aasta arwamata hulga pisukesi ilmast ära koristawad. Kas wõib selle üle imestada, kui palju sugukondasid armetumatest ja nõdratestest üsna kubišewad? Kui emad krampliste ja muu tundmata juhtumiste üle, iseäranis tütarlaste juures, iga päew kaebtust tõstawad? Ja kes jõuaks koguni neid waimulikka wigasid ülessearwata, neid ühe mähituste läbi juba pitališt pödemišt alga-

nud keha sigimata õisi ja mädanenud wiljasid? Mens sana in corpore sano. Terwe hing elab ainult terve ihu sees. Restiva terwise sigimise peatingimine on warane karastus. Oh et kõik emad seda oma ülesannet ja wäsitust aegsaste ja sügawaste südamesse wõtaksiwad ning mingi kombel ei wiibiks, heagi allikasti enestele kasulisti nõuu ja õpetust tuues! — (Seda õpetust on juba leida.)

2. Iseäralik, wäga mõjuw palja-jalu käimise wiis on märja rohu sees käimine, üks ta puhas, kas see kaste, wihma ehk wee peale walamise läbi märjaks on saanud. Kolmandamas jaus saab lugeja selle karastuseharjutusega õige sagedaste koftu trehwama, ja ma wõin seda noorele ning wanale, tervele ja haigele, teistest pruugitustest takistamatalt, soowida.

Mida märjem rohi on, mida kauemine harjutus kestab ja mida sagedamine seda ettewõetakse, seda mõnusam on tagajärg. Tavaliselt kestab rohu sees jooksmine $\frac{1}{4}$ — $\frac{3}{4}$ tundi.

Õpetatud käigu järele saawad jalgade külge hakkanud rohu libled ehk liiw ruttu ära pühitud, jalad süiski mitte kuiwatatud, waid märjalt, nagu nad on, niiske kuiwa jalanduudega kinni pandud. Rohu sees käimise järel tuleb nüüd kinnise jalgadega kuiwa, liiwa ehk kiwidega kaetud tee peal käimine, alustuses natuke rutemine, pärastpoole harilises kiiruses. Käimise kestus on jalgade kuiwaks ning soojaks saamise järele ja ei tohi ühest weerand tunnist mitte üle minna.

Mina manitsen turgiwalt, sõnu „kuiwad jalanduud“ heaste tähele panna ja ei iialgi selleks otstarbeks märgi, niijutatud sukki pruukida. Järeldused saaksiwad endid peas ja kaelas juba peagi teadustama; seda ei wõi mitte ülesse ehituseks, waid mahakiskumiseks nimetada. Urwan tarwiliseks, noori, wäledaid, mõtlemata inimesi ettewaatusle manitseda, et nad jalast ära wõetud kingi ja sukki mitte märja rohu sisse ei wiskaks, waid kuiwalt walmis hoiaksiwad, et nad hiljem märg-külma jalgu soojalt wastu

wõtaksiwad ja peagi jälle tarwilise soojuste wiiksiwad. Seda harjutust, nagu palja jalgadega käimist ülepea, wõib ettewõtta, isegi kui jalad külmad on.

3. Märja rohu sees käimine on oma mõju poolest märja kiwide peal käimisega kaunis ühetauline, mis mitmetel hõlpsam ja kergem on. Igal majal ja majakatel on pejuköökis ehk keeduköökis juurem wõi pisem kiwipõrand; mõlemad kõlbawad meie palja-jalgseks märja kiwide peal käimiseks. Pika kiwi-põranda peal wõib rutulise sammudega edasi ja tagasi kõndida; 4 — 5 kiwiplaadi peal tuleb tammutada, nagu pagari õpipõõs mõnes kohtas tainast tallab. Peaasi on see, et kiwid märjad on ja et mitte waguasi nende peal ei seista, waid kaunis rutulise liikumisele minnakse. Kiwide niisutamiseks wõetakse kõige parem walamisekann ehk kruus. Paksiwad kiwid liig ruttu kuitwama, siis piab pealewalamist üks, kaks ehk ka kolmkorda uuendama; siin juures on külm wesi kõige parem.

Kordadel, mill seda karastusewahendiku arstimiseks saab pruugitud, ei tohi tema pruukimise wältus mitte üle 3 — 15 minuti minna. See sünnib haige oleku järele, kas ta tugevam ehk nõrgem, werewaene j. n. e. on; tavaliselt saaks 3 — 5 minutist küllalt. Puhta karastusewahendikuna terwetele wõib see harjutus kuni poole tunni pikkuseni ja weel pikemale ilma kahjuta wäljamenitatud saada. Mina soowitan seda kõigile neile, kes õiget karastust tahawad algada. Isegi kõige nõrgem ja hellam ei wõiks ennast sellest tagasi hirmutada lasta.

Kes külma jalgade wiga kannatab, hõlpsaste kaela-haigusesse ja nohusse jääb, kellel weri pähe tungib ja wiimasest peawalu saab, astugu sagedaste selle kiwiderändamisele. Ta teeb heaste, kui peale walatawa weele natuke aadikat jekka paneb.

Jalgade finni paneku ja liigutuste kohta maksawad needsamad reeglid, nagu rohu sees käimise juures. Ka

kiwi-kõndimine võib külma (enne harjutust mitte sooja) jalgadega sündida.

4. Suuremat mõju, kui mõlemi eesminewa harjutuse läbi, saadakse värskel lume sees käimise läbi kätte. Ma ütlen rõhuvalt: värskel, praegu sadanud lume sees, mis enast pallib ehk jalgade külge finni hakkab, mitte wana, kõwaks külmanud lume sees, mis tulist külmawalu sünnitab ja kuhugi ei kõlba. Seda rändamist ei pia ka mitte külma lõikawa tuule juures ette võetama, waid kui lumi kewadise päikese käes sulab. Ma tunnen mõndagi, kes jarnase lumelobjaka sees $\frac{1}{2}$ tundi $1\frac{1}{2}$ tundi kõige parema tagajärjega ümber jalutasiwad. Natuke raskust maksiwad ainult alguse esimesed silmapilgud; pärast poole polnud paha tundmusest ega isearalistest külmast jälgegi enam leida. Selle lumes kõndimise reeglimeoduline kestus on 3 — 4 minutit. Ma ütlen rõhuvalt: ei tohi mitte paigal seista, waid piab käima.

Mjuti tuleb ette, et liig õrnad, wälimisest õhust kogu ni wõerdunud warwad lume külma mitte ära ei suuda kanda ja lumepalawikku saawad, see on kuiwaks, palawaks lähewad, kangeste walutawad ja ülesse punduwad. Ärgu ehmatatagu, asjal pole mingit tähtjust ning paranemine tuleb ruttu, kui kuiwe warwaid jagedaste lumewette kastetakse ehk lumega kergeste õerutakse.

Lumes käimise asemel võib sügisel härmatanud rohu peal käia. Külma tundmine on siin palju mõjuwam, sest et keha jell ajal alles wähe suwe soojusest wõerdunud on. Talwel võib lumekäigu asemel kiwi plaatide peal käia, mis lumeweega joodetud saiwad. Jalgade finni paneku ja liikumise üle lue eesminewas numrites antud juhatusi!

„See on jõledus, narrus, halpus“ j. n. e., nõnda üteldakse mõnelt poolt nende farastuseharjutuste kohta, millest ärafülmetamist, jooksjahaigust, kaelahagust, nohu ja muud kardetakse. Seal on aga ainult tarwis korrafene proowida ja pisut kannatada; peagi nähitse kui

põhjuseta enneaegsed otfustamised on ja kudas kohutaw lumefäik kahju asemel suurt kasu toob.

Hulga aastate eest tundsin ma ühte kõrgemat ametniku prouat. See edasipüüdja ema pidas oma laste karastamisest suurt lugu: maiustamist jöögi ehk joogi juures tema jugugi ei kannatanud, kaebtused palawa ehk külma üle jäiwad tähelepanemata. Niipea kui esimene lumi sadas, lubas ta poisikestele leiba ja mett anda, kui nad palja jalu tüükese aega lume sees jookseksiwad. Nõnda tegi tema mitu aastat; lapsed läksid tugewaks ja oliwad oma elu aja üliwäga tänulikud selle kareda kaswatuse eest. See ema mõistis oma ülesannet mõnufaste. — Oh teie hellitatud „mammakesed“ wõike temast head eesmärki! —

See oleks teriwete lumejooks; järgmised kaks juhtumist piawad näitama, kui järeldus rikkalt teda mõninga wigaduse juures pruugitakse.

Üks inimene kannatas kawa aega talwe ajal külma-muhkusid, mis lõhki pakatasiwad, mädanesiwad ja suurt valu sünnitasiwad. Esimeses jügisesees lumes hakkas tema, minu nõuu järele tehes, lumefäikusiid peale, kordas neid fagedaste ja jäi pahast muhkudest täieste priiks.

Alles hiljuti tuli üks 17 aastane tütarlaps minu juurde ja kaebas kange hammatvalu üle. „Läheksid ja wiieks minutiks wärske lume peale,“ ütlesin ma temale, „sinu hammatvalu saaks peagi kaduma.“ Ta tegi filmapilgul selle nõuu järele, ruttas aeda ja tuli 10 minuti pärast selle rõemsa hüidega tagasi, et hammatvalu täieste järele olewat jäänud.

Zialgi ei tohita lumefäiku ettevõtta, kui mitte terve keha soe ei ole. Kes külma pärast lödiseb, see püüdku enne töö ehk liikumise läbi enesele sooja teha. Inimesed, kellel higised jalad on ehk kes pakatanud wõi mädanenaid külmamuhkusid kannatawad, ei wõi lume sees käia, kuni nendel teistsugune arstimine (jalawannitus ehk jalaurutus) abi on toonud.

5. **Wees käimine.** Nii lihtlabane kui poolest säärest jaadil wee sees käimine näitab olema, siis on ometegi just see pruugitus a) karastuseks; ta mõjub keha peale, finnitab terwet loomust; b) ta mõjub kasulisel neerude ja kuse ära saatmise peale, kaitseb, sellepärast mõnegi häda eest, mis neerudes, põies ja alumises kehas wõiksid sigida; c) ta mõjub õige heaste rinna peale, fergitab hingamist ja juhib gaasi maust wälja; d) ta mõjub iseäranis pea haiguste ja peatwalude wastu. Seda karastusewahendit wõib sellel wiisil tarwitada, et supe luswannis ehk toobris alustuses kuni üle pahkluu liigutusi tehtakse. Mõjuwam on, kui karastus kangemaks saab tehtud ja kuni poolest säärest wette mindud, kõige mõjuwam on, kui wesi põlwini ulatab.

Mis kestusesse puutub, siis wõib alustuses 1 minut, pärast 5—6 minutit sees seista. Mida külmem seal juures wesi, seda parem. Niisuguse liutuse järele on liigutus talwel soojas tuas, suwel wäljas teha, kuni täielise sooja saamiseni. Talwel wõib lund wee hulka panna. Nõrkade juures wõib niisuguse weega alustada, mis mitte wäga külm ei ole, aga wähe haawal külmemaks ning wiimaks koguni külmaks läheb.

6. **Käte ja jalgade wannitamiseks** on järgmine kombe mõnus: Seistakse külmas wees põlwini ehk üle põlwe, mitte kauemine kui üks minut. Jalgade kinni paneku järele tehtakse käewarred õladest jaadil paljaks ja hoitakse ka need üks minut aega külmas wees. Paremine teeb see, kes mõlemad harjutused ühe korraga ette wõtab. Kellel juur wann on, wõib seda raskesti teha. Harjutus wõib ka sellel wiisil ette wõetud saada, et jalad põrandal ise riista sees ja käed tooli peal seiswa teise riista sees on.

Mõne haiguse jarel pruugin ma seda harjutust hea meelega, et werewoolust wälimiste liigete poole fõrgendada.

Käewarte jissefastmine ükfinda teeb head teenistust

õdigile neile, kes külmamuhkusi ja külme käsa kannatawad. Heaste teeb see, kes käed (mitte käewarred) sissekastmise järel kohe ära kuiwatab, sest et õhk nahka muidud lõhkema paneb.

Selle harjutuse ettevõtmine nõuab, et keha soe piab olema. Jalad, mis üle pahkluu, käewarred, mis kuni küünarnukkideni külmad on, ei pia sellest pruugitusest mitte kõrwale hoitud saama.

7. Wiimaseks karastusewahendikuks olgu põlwevalamine arwatud. Ratsutagu tema pruugituse wiisi walamiste juures. Tema on iseäralik jalgade sõber, sest et ta nende weretühja soone sisse werd meelitab. Selles paikas on mull ainult tähendada, et mina põlwevalamist, kui teda terwed karastuseks tarwitawad, tugewamal wormil annan. Seda saab näituseks selleläbi, et ma weesoru kõrgemalt peale langeda lasen, et ma talwe ajal wett lume ja jää läbi weel külmemaks teen n. n. e.

Harjutus wõib ainult siis ettewõetud saada, kui ihu soe on. Kuni pahkluuni külmad jalad ei pia pruugitust mitte taistama. Sellesarnaselt tohib põlwevalamine ütfinda, see on ilma mingi teise pruukimise saadetusega olla. mitte liig kaua edasiäetud saada (mitte üle 3—4 päewa), Kes teda kauemine pruugib, pruukigu teda wahelduses ülewalamisega ehk käewarte wette kastmisega (w. nr. 6), hommiku wara üks, peale lõuna teine pruugitus.

Nendest kirjeldatud karastusewahendikudest on küllalt. Need wõiwad igal aastaajal ettewõetud, talwel ja suwel edasiäetud saada. Talwel saab päris pruugitus natufene lühendatud, sellewastu aga pärasine liikumine natufe pikendatud. Harjumataid teewad heaste, kui karastuse harjutusi mitte otsekohe talwel, külmal aasta-ajal ei alusta. Iseäranis makjab see õdigile, kes werewaejuse, sifemise külmuse poolest palju kannatawad ja willase riiete läbi ära hellitatud, õrnaks tehtud on saanud. Ma ei ütle

šeda mitte, nagu kardaks ma kahju; mina kardan ainult heast asjast ära peletamist.

Terwed ja haiglased wõiwad ilma hirmuta kõiki neid harjutusi ettevõtta, mõlemad ettevaatusega ja kartwapealt juhatusse järele käies. Halwad järeldused ei tule mitte iialgi pruugitusest, waid alati suuremast ehk pisemast ettevaatamata olekust. Isegi tiisikuse põdejate juures, kelle haigus juba kaunis kaugelle oli jõunud, olen ma nummer 1. 2. 3 ja 6 suure kasuga pruukinud.

Kõiki neid inimesi, kellele minu raamatufene esimeses liinis maksab, ei pruugi ma mitte karastusele ülesse ergutada. Nende amet, nende igapäewased kohused toowad igal päewal, sagedaste igal tunnil ühte ehk teist nimetatud ja palju, lugemata hulka nimetamata karastusewahendikkusid enesega kaasa. Nad wõiwad rahuliste kannatada ja mitte kedagi kaetšeda, kellel parem näitab olema kui neil. Need on pettused, wäga sagedaste, jah enamiste suured pettused.

Neid minu auustatud lugejaid, kes siin räägitud asju weel iialgi, kui ka ainult nime järelegi kuulnud pole, kutsum ma enne hukkamõistmise otsuse tegemist ühte piibi-pisusest proowi tegema. Kui see minu kiituse järele läheb, piab see mind rõemustama, mitte minu pärast, waid asja tähtsuse pärast. Elu sees murravad paljugi tormisid inimese terwist. Ünn sellele, kes tema (terwise) juuresid karastuse läbi heaste kinnitanud, sügawasse juhtinud ja põhjendanud on!

Wee-pruugitused.

Minu juures pruugitusele tulewad wee-arstimisewa-
hendikud jautawad endid:

- A. pealelautamisteks.
- B. wannitusteks.
- C. aurutusteks.
- D. walamisteks.
- E. pejemisteks.
- F. mähitusteks.
- G. wee joomisteks.

A. Pealelautamised.

1. Pealelautus.

Jämetotiriide tükk jaab 3-4-6-8-10-ne korra pi-
tuti kokku pandud, nii laialt ja nõnda pikalt, et ta kaelast
peale hakates rinda ja terwet alumist keha katab. Pa-
remalt ja pahemalt poolt keha ei pia mitte nagu ära-
löigatud olema, waid mõlemist küllest natukene maha rip-
puma. Nõnda ettevalmistatud riie jaab külma wee
sisse kastetud (talwe ajal tohib sooja wett pruukida), tub-
liste, see on täieste ära wäänatud ja siis ülemal fir-
jeldatud wiisil woodis lamawale haigele peale lautatud.
Selle üle tuleb üks willane tekk, mille otstarbe märga
katet õhufindlalt warjata ja igat õhu juurde tungimist
põhjalikult takistada on, selle üle alles tuleb julepadi.
Kaela ümber panen mina harilikult weel ühe kaunis suure
willase-riide-tüki, et ülewalt õhu sissetungimist tagasi hoida.
Rinnikatmisega oldagu ettewaatlik; sest haige wõiks muidu
hõlpsaste ennasj ärakülmetada.

Pealelautus jäeb $\frac{3}{4}$ — 1 tunniks seisma; piab ees-
kirja järele pruugitus, mis sell korral külma läbi mõjuma
piab, edasi aetud saama, siis piavad ka wahel ajal soo-
jaks saanud pealelautused uuendatud, j. o. uueste mär-
jaks tehtud saama.

Riipea kui ettekirjutatud aeg mööda jõudnud, wõe-
takse märjad rätikud ära, pannakse riided selga ja tehtakse
liigutust, ehk jäedakse weel natukejeks ajaks woodisse pikali.

Pealelautuste pruugitus mõjub iseäranis halwa õh-
kude maust ja kõhust wäljaajamise kohta.

See, nagu ka järgmised harjutused nõuawad, et teha
sae oleks.

2. Allalautus.

Peale lautuse wastandik on allalautus, mis, kui mõle-
mad pruugitused teineteise järele sünniwad, esiteks ritta
tuleb. Seal juures on järgmist tähele panna:

Seft et ka allalautus woodis on wõtta, pannakse
küljealuse-koti märjaks saamise eest hoidmiseks palaka üle
üks teine linaseriidetükk, jelle üle laiuti üks willane tekk.

Seesama mitmekorra (3 — 4 korra) kōkkupandud, enne
läbiniiisutatud ja wäljawaänatud riidetükk saab pikuti
nõnda willase teki peale lautatud, et sae wiimaseft kaela-
lulist peale, üle terve seljaroo, üle terve selja alla ulatab.
Sinna peale heidetakse sellile, wõdetakse teki ääred enese
üle wahelite kōkku ja katetakse ennaft siis willade ning
sulepatjadega finni. Ka allalautus piab $\frac{3}{4}$ tundi pruu-
gitud ja pikenduse kōrdabel uuendatud, uueste wette kas-
tetud saama, seft et ta nagu pealelautusgi ainult külma
läbi piab mõjuma. Ülespidamise reeglid pärast pruu-
kimist on needsamad mis eespool tähendajin.

Selgroo ja selgroo-üdi karastuseks, seljawalu ja muft-
lite halwatuse (Hexenschuss) juures on allalautus mõnus
pruugitus. Muftlite halwatuse juures näituseks tunnen
ma palju kōrdasid, millal kaks sarnast allalautust, ühel
päewal pruugitud, wiga täitsa kautasiwad.

Ka were seisemajäämisel, palawikkus mõjub allalautus wäga heaste.

Misjuguistes üffilutes juhtumistes teda pruukida ja kui jägedaste teda uuendada on, sellest saab üffilute haiguste juures räägitud.

3. Peale- ja alla-lautused koftu wõetud.

Nagu üks-teise järele, nõnda wõiwad need mõlemad pruugitused ühekorraga wõetud saada.

Alusriie lautatakse ette, nagu nr. 2 üteldud, niisamati pealiskate, mida woodi kõrwa pannakse. Riidest lahti wõttes heidetakse niikohe allalautuse peale ja kaetakse ennast kõrwal walmis olewa pealelautusega finni. Tekiga ja sulepadjaga finnikatmine läheb hõlpsaste. On keegi käepärast, siis wõib ta mõlemaid, patjasid ja tekki mõlemilt poolt heaste sisse litsuda, et kuskilt waba õhku ligi ei pease. Tähtjas on selle kahekorolise pruugituse juures, et laiuti alusriide alla lautatud willane tekk nõnda suur on, et temaga sideme kombel mõlemad märjad katted sisse wõib mähkida.

Pruugituse wältus tuurib vähemalt $\frac{3}{4}$ tundi, kõige kõrgemalt ühe tunni.

Suure palawuse juures, siis jälle gaaside juures, were pealetungimise, raskemeelsuse (Hypochondrie) ja muu häbade juures saadab see mõnujat abi.

4. Kõhu peale lautus.

Haige heidab woodisse.

Üks 4 — 6 kordselt kokkupandud palakas saab wette kastetud, üsna wälljawäänatud (nõnda et ta enam ei tilgu), kõhu peale pandud ja willase tekiga ning sulepatjadega hoolsaste finni kaetud. Pruugitus wõib $\frac{3}{4}$ — 2 tundi kesta. Kõige tunnise kestuse juures piab aga palakas esimese tunni järel uueste kastetud saama.

See pealepandus annab head abi mauruskuse ja krampide juures, ka kui tarwis on werd rinnust ning südamest ära juhtida.

Wäga sagedaste saab palaka wõi rätiku sissetastmises ja niisutamises wee asemel äädikat tarwitatud, aga ka, nagu kolmandamas jaus õpetatud, heinapebrede, kaera kõlgaste j. n. e. auetust wõetud.

Et äädikat palju raisatud ei saaks, annan mina äädika-pealelautusi sell wiisil, et õpeteks kahetorra kookupandub ja pool wee pool äädika sisse kastetud rätiku palja ihu peale panen ning selle üle siis 2 — 4-ja korra kookupandub, ainult wee sisse kastetud rätiku lautan. Kinnikatmine sünnib nagu ülemal sai juhatatud.

Wäga sagedaste on minu käest küsitud, missugust teed mina jää pealepanemises, aadrilaskmises j. m. käin. Need kostused wõiwad siin lühidelt ilmuda.

Kes kortsutatud otsaesisega oma waenlasele lepituseks kätt pakub, saab raskemine asjale jõuudma, kui see, kes temale lahke näu ja rõemsa südamega kätt sirutab. Seda pilli mõtlen ma ikka seal, kus wee ehk jää pruukimisega tegemist on. Jää pealepanekuid, iseäranis ülema ihuosade (pea, silmad, kõrwad j. n. e.) peale, olen ma kõige wägiwaldsema wahendikude hulka arwanud, mis ülepea pruukitusese wõiwad tulla. Nemad ei lähe loomusele mitte aitawalt käeförwa, et see jälle ise töötama hakkaks; nad nõuawad temalt wäekauupa midagit, ja seda piab ta kätteta summa. Jäärätikud, jääkotid ja kudas need asjad kõik nimetatakse, on minu töötuas tundmata suurused ja piawad selleks ka tulewikus jäema. Seatagu enesele ainult ükskord need hiiglaasjad ette: keha seespool kuumaw palawus, wäljaspool jää-mägi, sealwahel kannataw liige, mõlemist töötatud organ õrnast lihast ja werest. Sarnase töö järeldusi olen ma alati ainult suure kartusega ootanud, ja mu kartus oli enamiste ikka õige.

Mina tunnen ühte isandat, kellel terve aasta läbi, ööd ilma kui päeva, ühe jala peal jää-pealepandus kanda oli, ilma mingi wahepidamiseta. Muidugi pidi seal ju ime sündima, kui see jää-mägi mitte kõiki kuumust, aga ka tarvilist loomusooja ära ei oleks wiinud! Jala paranemisest polnud jälgegi näha.

„Aga,“ vastab mulle keegi, „mitu korda on see tõeste aitanud.“ Võib olla, et häda sunniwahendikludele ei juutnud vastu seista. Misjugused olivad aga järeldufed? Lagematad on minu juurde tulnud, osalt kautatud nägemisega, suurema ehk vähema kurtusega, mitmet seltsi reumatismusega, iseäranis peanaha-rheumatismusega ja muu suure pea haiguslega j. n. e. Kust see kõik tuli? „Jah, seal ja teal ja siis,“ nõnda kajavad kostused, „on seda jääkott teinud; seda wiga kannan ma nüüd juba nii ja nii mitu aastat.“ Muidugi, ja enam jagu saawad seda kuni oma aastate otsani kandma.

Weel ükskord olgu üteldud: mina räägin foguniste iga jää-pealepaneku vastu ja kinnitan, et wefi, kui teda õigeste pruugitud, igajugust, ka kõige kangemat kuumust lämmatada ja kustutada võib. Kui tulekahju enam weega kustutatud ei wõi saada, siis pole wõimalik teda ka jääpanga läbi kustutada. Seda näeb igaüks wäga heaste.

Ma ütlesin praegu: Abi saab tooma, kes wett õigeste pruugib. Selle all ei mõista ma muidugi mitte, et näituseks pea külles ehk sees olewa põletiku juures, nagu muidu jääkilbusid, jääkottisid peale pannakse, nüüd wõimalikult palju niiskeid peamähkmeid, pealepanduseid j. n. e. piaks pruukima. Sada jääkilbu ja peamähket ei juuda were woolamist põletikulisi koha poole, mis läbi kuumus kerfib, mitte kinnipidada. Ma pian werd teisiti ära juhtima, jautada katsuma, teiste sõnadega üteldes: mina pian haige koha peal pruugituste kõrwal sellesarnaseid ka terve keha peale panema. Seda waenlast pea sees ehk külles näituseks wõtan ma kõige pealt haige

jalgade juures käsile ja lähen siis wähehaatwal wastu terwet keha edasi.

Siiski näitab jää ka minu weega arstimise juures mõnusat teenistust. Ta jahutab suwel wett, kui see lei-
geks kipub minema. —

Kudas mina werelaskmisest, werekaanidest ja kõigist muust were-imemistest mõtlen?

Alles aasta 50-ne, 40-ne, 30-ne eest tagasi oli har-
waste mõnda naist leida, kes mitte 2, 3, 4 korda aastas
werd polnud lasknud; poolpidupäewad ja loomulikult
mõnusamad märgid oliwad koge aasta alguses tähtsaa-
matus walju-usuliselt walitud ja punased ehk sinised joo-
ned alla tõmmatud. Maa- ja teised arstid ise nimeta-
siwad oma tööd selles asjas täielikuks „lihuniu tööks“.
Enne ja pärast werewalamist soowiti üks teisele õnne.
Ja need werewalamised oliwad ka mõnikord juured. Üks
selleaegne waimulik isand kinnitas, tema olewat enesel
32 aastat werd lasknud, igal aastal 4 korda, ja iga
laskmise juures 8 untsi werd kautanud. Teeb kokku
 $8 \times 4 \times 32 = 1024$ untsi werd!

Madrelaskmise kõrwal käisiwad weel werekaanid, ku-
pufarwed ja muud ümber; nõnda oli noorte ja wanade, kõr-
gete ja madalate, meeste ja naiste eest heaste hoolit-
setud! —

Kudas ometi ajad endid muudawad! Seda mõllu
pieti kaua aega unum necessarium'iks, ainukeseks ter-
wise hoidmise abinõuuks. Ja kudas mõteldakse täna-
päewal selle üle? Naeretakse ja pilgatakse seda wanade
jampsitust, jeda looduseteaduse wõeriti mõistmist, mis
neid arwama pani, et inimesel liig palju werd olewat.

Palju arstisid kirjutawad meie aja werewaesust endise
rohke werelaskmise süüks. Neil wõib õigus olla, aga see
pole mitte ainuke põhjus.

Kõige läheme kõnes olewa asja juurde tagasi! Minu
otjustus on järgmine: inimeseliku keha juures flapib kõik
nii imelikult kokku, osa osaga ja iga osa kõige terwega,

nõnda et keha kujutust üheks ainsaks kunsttöök wõib nimetada, mille aade ainult Jumala loomas waimus wõis hingata ja mille korda seadmine ainult Tema loomise jõuu läbi wõimalik oli. Seesama kord, seesama mõet, seesama kokkukõla on ka keha toitmiseks ja ülewal hoidmiseks tarwis olewa oluste sissewõtte ja äraraiskamise wahel, kui mõistlik inimene neid andeid Looja seaduse järele kaasa töötab ja nende kurjaste pruukimise läbi korda ümber ei pööra ega wale-healesid kokkukõlasse ei too. Et nüüd asjalugu niisugune on, siis on imelik mõtelda, kudas weresigidus ükfinda, see kõige tähtjam sündmus inimese kehas, üleliigselt wõib minna.

Iga laps, nõnda arwan mina seda assja, saab oma ema käest kohe sündimisel ühe portsjooi weresigimise-olust kaasa, nimetatagu seda wiimist, kudas tahetakse, niisama põhjusolust (Essenz), millest werd wabritseda, walmistada ei wõi saada. Lõpeb see põhjusolus otša, siis lõpeb ka weresigitus, temaga elu otša. Arasuremist nimetan ma mitte enam „elamiseks.“ Iga weretautuse läbi, sündigu see kukkumise, aadrelastmise, weretaanide ehk kupusarwede läbi, läheb üks osatene weresigituseolust, seda elupõhjusolust kaduma; sellewõrra on siis inimesel wähem elada. Iga were ära kiskumine on elulühendus; sest weres on elu.

Üteldatakse: „Midagit ei lähe rutemine kui weresigitamine; werd kautama, werd saama, on peaaegu üks ja seesama.“ —

Uskumata imelikult ruttu sünnib weresigidus, sellepoolest annan ma täieste järele. Aga wabandatagu järgmist näitust; see saab minu põllumehe seisusest lugejatele tähtjas olema ja nemad seda kinnitama. Kes ühte weist ruttu ramusaks tahab teha, lasseb temal rohke osa werd ära ja söödab siis õige heaste. Lühikese aja sees saab uus, ilus weri hulgana woolama. Seal juures kofub loom priskeste ja läheb ramusaks. 3—4 nädala pärast lastakse weel kord werd ja söödetakse jälle tuge-

waste ning heaste, antakse ka palju ja tugewat joogi. Kosumine on tore, ja isegi üks wana elajas saab tapmise juures nii palju ja nii ilusat werd näitama, nagu noor. Waatame aga seda werd lähemalt järele! Kunstlikult sünnitatud weri on wesine, elu hoidmiseks kõlbmata. Elajal pole mingit jõuudu, mingit wastupidamist enam, ja kui ta mitte pea tapetud ei saaks, siis tuleks temale warsi weetöbi. —

Kas piaks see inimeste juures teifiti olema? Kes juba enam kui 60 aastat mööda on saatnud ja inimlikus elus midagit õppinud, see teab, et just esirwanemate üleliigsel aadrelaskmisel järeltulewa sugu kõlbtuse, waimuannete ja elukestuse peale mõju oli. Ennemalt nimetatud waimulik härra, kes nii palju untsisid werd pidi lastma, suri kõige ilusamates mehepõlwe aastates weetöbe kätte. Ja kui üks naine 300 korda, teine 400 korda aadrit lastis ja sealjuures nõrgaks ning haigeks jäi, kas ei pidanud siis järeltulew sugu mitte weel nõrgem ja põduram olema? —

Mina tunnistan hea meelega, et kordasid on, millal, sest et teisi ruttu mõjuwaid wahendikfusid mitte täepäraselt ei ole, aadrelaskmine filmapilkliki hädaohtu kõrwale saabab.

Muidu aga küsin ma iga mõisliku erapooletu käest: Mis on parem, kas tükk tüki järele elulõnga otsast maha kärpida lasta, ehk õige weepruukimise läbi werd nõnda jautada, et isegi kõige täiwerelisemal liiga suurt hulka werd ei ole? —

Sarilikult on kuulda, et ahwardawa rabanduse juhtumistel aadrelaskmine ainukene peastimisewahendik olewat. Seal tuleb mulle praegu üks juhtumine meelde, kus ühe rabanduse järel esimene arst tõeste ruttu aadrit lastis, teine aga kindlaste seletas, haige pidawat just selle aadrilaskmise pärast surema, mis ka sündis. Mitte wererohkus ja üleliigus ei too rabandust, nagu inimesed ekslikult arwawad, waid werewaesus. „Ta on raban-

dusesse surrund," tähendab harilikult nõnda palju: were otfafaamisega on ka tema elu otfa saanud. Oli on woolamise ja sugutamise järele jätnud; sellepärast on õeguv taht täieste kustunud.

Misfugust kasulikku teenistust just rabanduse juures wesi näitab, seda luetagu kolmandamas osas. Mina tähendan siin ainult weel, et üks kirikhärra kolmkorda rabandusest puudunud ja kolmandamal korral arstist eluwõimetumaks tunnistatud sai. Wesi pole teda mitte ainult filmapilgul peastnud, waid weel mitu aastat oma kogubusele elus hoidnud.

B. Wannitused.

I. Jalawannid.

Jalawannitused wõiwad külmal ja soojalt pruugitusele tulla.

1. Külmal jalawannitus.

on see, et 1 — 3 minutit sääremarjadeni kuni üle nende külma wee sees seistakse.

Haiguste juures on külmad jalawannitused iseäranis sellepoolest mõnused, et nad werd peast ja rinnust allapoole juhivad; nad tulewad siiski enamiste ainult teiste pruugitustega ühenduses ette, ajuti juhtumistes, milles täis- ja poolwannitused haigetest mitmesuguste põhjuste pärast mitte ära kantud ei wõi saada.

Termete juures on nad erutuseks (tüdumuse kaitsejaks) karastuseks ning maainimestele iseäranis suwe ajal soowitawad, kui wäga wäsitawa päewatöö järele öösel uni mitte heaste peale ei taha tulla. Nad lõmbawad wäsimuse wällja, tootwad rahu ja head und.

2. Soe jalawannitus.

wõib mitmel wiisil wõetud saada.

a. 25 — 26° R. sooja wee fiske pannakse peutäis

soola ja tahetordne osa puutihka. Tarwiliku segamise järele pruugitakse seda jalawannitust umbes kaheksateistkümme minutit.

Mõnikord annan ma — niisugune piab alati iseäranis korraldatud saama — niisugust jalawannitust kuni 30° palawuseni, siiski alati sellejärel poole minuti pikust küllma jalawannitust.

Jalawannitused on seal igas kohtas kasulised, kus haiguse, puuduwa kehajoojuse pärast j. n. e. kanged ja külmad wahendikud hõlpsaste pruugitud ei wõi saada, sest et külm wesi werepuuduse pärast wähe sooja sünnitab.

Jalawannitused on nõrkadele, werewaestele, närwihaigetele, wäga noorte ja wäga wanadele, iseäranis naisterahwale tarwilikud ja näitawad wäga suurt mõju kõigis wereringjooksu segadustes, pea- ja kaela haigustes, krampide j. n. e. juures.

Nemad juhivad, tõmbawad werd jalgade poole ja mõjuwad rahustawalt.

Neile, kellel jalgade higistamise wiga on, ei soowita ma neid mitte.

b) Arstimise jõuline jalawannitus on „heina pebrede = aetus.“

Wõetakse 3 — 5 pentäit heinapebresid*) walatakse keewa weega üle, katetakse riist finni ja lastakse terve segu 25 — 26-e graadini ära jahtuda.

See on üsna üks = kõik, kas heinapebred ise jalawannituse sisse jäetwad ehk nende aratwiskamise järel wesi üksinda pruukimisele tuleb. Sihtinimesed jätawad ajanappuse pärast kõik kokku.

Need jalawannitused mõjuwad lahtiliutawalt, wälja juhtiwalt ja finnitawalt ning on iseäranis head haige jalgade juures, jalahigistustes, muljutuste, paisete, jala-

*) Heinapebrede nime all on kõik heina purud, nagu: lehed, õied ja seemned mõista, mis lagede peale ja kiini pörandalle, heinade alla kogub.

gihti, warwaste auudumise, saapa pigistatud wigade j. n. e. juures. Üleüldse võib ütelda: need on kõigenende jalgadele mõnusad, mille sahwid enam haiglased ja mädanemisele kippuvad.

Isand R. kannatas ranget jalagihti. Ta kirjendas walu pärast. Üks niisugune jalawannitus mähitusega, mis wedeluse sisse sai kastetud, kantas tema toleda walu paari tunni ajaga.

c) Heinapebre jalawannitusele kõige ligem on „kaerafölkka = jalawannitus.“

Kaerafölkad saavad paja sees pool tundi aega keedetud ja wedelus 25 — 26° R. jalawannituseks jahutatud, milles jalga 20 — 30 minutit hoitakse.

Minu katsete järele on need jalawannitused ülekäimata, kui tarwis on kõiki võimalikku kõwadusi jalgade küllest lahti liutada. Nemad on sellega head korbelduste, sõlmede j. n. e. juures, mis gihti, liikmetõbe ja podagra järeldused on, kanafilmade, sissekaswanud mädanewa küinede, käimisest tulnud rakkude, lõhkunud, mädanewa jalgade ja auudunud warwaste juures. Kõiki neid wigaseid parandawad nad kahklemata.

Üks isand lõi kas enesel kanafilmad ära. Warwad läksiwad põletikusse; kurja-seltsi paisetus oli werefihwitamisest karta. — Päewas kolm kaerafölkka = jalawannitust ja selle sisse kastetud üle pahkluu ulatav mähitus arstisiwad jala nelja päewa jooksul ära.

Ühel haigel ähwardasiwad teise jala warwad kõit äramädaneda. Tumesinised paisetused tegiwad werefihwituse kohta muret. Jalawannitused ja mähitused aitasiwad teda pea jälle jalule.

Mõnikord korraldan ma nõndanimetatud jalawannituste juures nagu sooja täiswannituste juures kolmekordset waheldust. Lõpetus on ka siin nagu seal külm. Maline wälljawõte on siiski ülemal a tähe all nimetatud 25 kuni 26° sooja jalawannitusega, millele tuhka ja

soola juurde lisatud. Selle otstarbe on werd kinnitatud wiifil ülevalt olla tõmmata ja seal jautada. Kes selle sooja jalawee peale weel külma pruugiks, see saaks tugewaste jalgade poole juhitud werd jällegi alt ülesse tagasi ehmatama, ja see ei saaks milgi kombel enam nii rohkel mõedul jalgadesse allawoolama, millesse ta tuha ning soola lisandusega sooja wee läbi allatõmmatud sai. Esmine, tahetud mõju saaks sellel wiifil wähemalt osalt lõpetatud ja eesmärk jääks kättesaamata. Sooja jalawannituse peale tuha ja soola lisandusega ei tule siis iialgi külma wannitust pruufida.

d) Ühte iseseletsi jalawannitust, mis enam kindel kui tilgalise webela loomuga on, tahaksin ma siin ainult meelde tuletada. Kellel wõimalik seda pruufida on, ärgu jätku teda mitte katsumata! Mina olen teda sagedaste, wäga sagedaste suure kasuga tarwitanud.

Bandagu ühe riista sisse weel sooja õlleraba (praaka), pistetagu jalad sisse ja hoitagu seal 15 — 30 minutit.

Kellel rheumatismus, giht ehk muu sarnane haigus on, saab tema arstimise mõju kõige paremine tundma.

Üks tähendus, mis kõige jalawannituste kohta maksab, on järgmine: Znimestel, kellel krambisooned on, nendele ei tohi jalawannitused iialgi kaugemalle kui sääremarjade alustuseni ulatada ja soojus mitte üle 25° R. minna.

Jalawannitusi lihtsa sooja weega, ilma mingi segaduseta ei wõta ega korralda ma iialgi.

II. Poolwannitused.

Üleülbiselt mõistan ma poolwannituste nime all neid wannitusi, mis teha kõige kõrgemal korral kuni kõhu keskele, umbes mau kohani uhawad, aga wäga sagedaste sellest mabalamalle jäewad. Minul pidi üks waheasti olema täiswannituse wahel, mis minu meelest liig

palju, ja jalatwannituse wahel, mis minule liig wähe pakkus. Selleks waheasjaks walisin ma poolwannituse nime.

Pruugitus tuleb kolmel wiisil ette:

1. wees seisimine, nõnda et see üle sääremarjade ehk üle põlwe ulatab;

2. wees põlwitamine, nõnda et kintsud terwelt ühes wette tulewad;

3. wees istumine. Minult kolmas wiis teenib õigusega poolwannituse nime; ta ulatab kuni kõhu keskpaigani, kuni nabakohani.

Kõik kolm pruugitust, mis alati ainult külma weega ettewõtakse, saawad esimeses liinis karastusewahendikkude hulka arwatud. Nemad kõlbawad sellepärast terwetele, kes weel tugewamaks, nõrkadele, kes tugewaks, ja paranejatele, kes täieste terweks ning tugewaks tahawad saada. Haiguse kordadel piab tema pruukimine iseäralikult ja selgeste ettekirjutatud olema, muidu ei pia sellega mingit katset ettewõtma; muidu wõiksid nad halvaste mõjuda.

Iga pruukimise wiisi juures, olgu see terrwe ehk haige kohta, on pruugitus alati osapruugitus, s. o. ta tuleb ainult teiste pruugitustega ühes ette, ja ei tohi pruukimise aeg $\frac{1}{2}$ —3 minutist uialgi üle minna.

Nummer 1 ja 2, wees seismist ja wees põlwitamist olen ma niisuguste inimeste juures, kes mitmesugustel põhjustel täieste jõuetumaks oliwad saanud, weega arstimise algusel ifka kasuga pruukinud. Ma ei taha neid põhjuseid mitte nimetada, waid ainult tähendada, et neid palju on, kes täiswannituse juures wee litsumist alustuses ilma paha tagajärjeta ära ei suuda kanda. Ärgu mindagu sellest punktist mitte kõrgi ninakärsutamisega ehk naeruga üle. Mina oleksin hea meelega walmis mitte mõnda, ei, sadasid elawaid näitusi mitmesugustest klassidest ja seisustest ettetooma. Just niisugused (oma suure nõdruse ja waesuse pärast) haiged on mind nende

kahe pruugituse peale wiinud; nende olef nõuudis seda ettevaatlikku weega arstimist — mõnikord mitu nädalat järestiku, nõndakaua, kui nad rohkem finnitatud ja ka rohkem wastupidada wõisivad.

Kui teine karastaw harjutus saab kätewarte õladest saadit sissekastmine mõlemi nummerdega harilikult ühendatud (waata karastusewahendikud). Zoomuse karastuse kõriwal korraldan ma seda pruugitust iseäranis külma jalgade wastu.

Nummer 3, see päris poolwannitus, on küll tähelepanemise wääriline; mina soowitan seda kõigi terwetele kõige tungiwamast. Kõhunõbrused ja kõhuhai- gused — ning neid on arwu poolest legion, mille põhjus üksainus: karastuse puudus on — saawad tema läbi idus lämmatatud ja härwitatud. Need poolwannitused finnitawad kõhtu, hoiawad ja rohkendawad jõuudu. Tu- handed ja tuhanded inimesed kannawad ühte, kahte, enam kõhufidemeid ja muid. Kas need paremaks teewad? Sageaste halvemaks; nad kõidawad pehmendust wõi hellikut olekut alles õiete nõnda ütelda waesesse ihusse finni. Proowitagu ükskord, aeglaselt, aga kindlaste minu poolwannitust! Kaebtused pärasoolikast werewooluse, seest täisajamise, raskemeelsuse, kõhunärwide nõbruse j. n. e. üle saawad peagi tähtsalt wähenema, wigadused, mis nüüd haiges ja nõrgestatud kõhtus oma waimuhulluks tegewat mängu ajanud.

Teriwetele annan ma seda nõuu, nad piawad hommiku ülesse tõustes keha pealmist osa pesema ja pealelõunal ehk õhtul poolwannitust wõtma. Ei ole neil pesemiseks warakult mitte aega, siis wõiwad nad poolwannituses isegi pealmise keha (rinna ja selja) pesemist ettewõtta.

Minu kolme pruugituse ühe ehk teise tartwitamise üle haiguse kordabel wõiwad näitused sõnakest ütelda.

Üks noormees sai nõbrusetõbe (Typhus) läbi nõnda nõrgestatud, et ta iga tööle kõlbmata oli. Kauga aega

põlvitas tema iga teisel ehk kolmandamal päeval 1, hiljemalt 2 — 3 minutit wee sees.

Ta toibus nädal nädalilt enam ja sai tugewaks nagu ennegi.

Keegi kannatab kanget weretungimise häda (Kon-gestion), mis aluskehast wälljaläheb (seda tuleb sagedaste ette). Ta peseb ühel päeval ülemist keha tugewaste, teisel päeval põlvitab ta wees. Nõnda teeb ta kuu aega edasi ja saab terweks.

Mauhaigused, mis peeretustest ehk keha õhu-ummistustest tulewad, saawad nõndasamati arstitud.

Sarnaste gaaside wälljaajamine, mis haiguste järel tüttawaks hädaks wõiwad saada, on üks koguni isefugune mõjudus meie poolwannituses.

III. Istewannitused.

Istewannid tulewad külmal ja soojalt pruugitusele.

1. Külmal istewannitus.

See saab järgmisel wiisil wõetud:

Istewannituse tarwis walmistatud wann ehk selle puudusel madal lai tünn wõi tõrs saab neljas ehk wiies osa lubjaweega täidetud. Selle wanni sisse istutakse ihuhalasti nagu tooli peale sarnasel wiisil, et pool aluskeha kuni neerudekohani ja kintsude ülemised pooled wette tulewad. Teised kintsu pooled wastu põlweid ja jalad jääwad weest wällja. Kes juba assja mõistab, sellel pole mitte waja ennast koguni halasti wõtta. Wannituse wäl-tus kestab $\frac{1}{2}$ — 3 minutit.

Need külmad istewannitused on poolwannituste järel kõige tähtsamad ja mõjusamad pruugitused nimelt aluskeha jaoks. Nemad saadawad õhu wällja, edendawad seedimist ja asjale käimist, korraldawad wereringjooksu, sellepärast tuleb neid pleektõbe, werewooluse ja sarnaste haiguste ning kõhu wigaduste juures julgeste soowitada. Kellegil ei pruugi märg-külma, ainult 1 — 2 minuti

pikkust pruugitust karta. Heaste ja eeskirja järele toime-
tatult ei või ta iialgi kahju teha.

Et külmetamise eest hoida ja kõigi temperatuura wahe-
tuste vastu tundmataks jääda, võetagu jägedaste nii-
suguseid istewannitusi, kõige parem öösel. Ärgatakse
milgil tunnil, minnakse ruttu istewanni, ja niikohel, ilma
ära kuitatamata, jälle woodisse. Eageda järestiku pruu-
gituse eest piakfin ma siiski hoiatama, sest et selleläbi
weri väga isteosadesse saab juhitud ja seega pärasoolikast
werewoolamine võib algada; 2—3 korda nädalis on küllalt.

Kellel terve, rahuline uni juba puhkama heites puudub,
kes öösel ülesse ärkab ja enam magama uinuda ei või,
kes ülepea unepuudust kannatab, tarwitagu usinaste külma
istewannitust. 1 — 2 minutilised istumised kautawad
ärituse (erutuse) ja toowad magust rahu.

Üks haige ei võinud kaua aega mitte rohkem kui 1
— 2 tundi magada ja pöörles aseme peal, rahutumalt
ümber. Need wannitused töiwad temale igatsetud rahu.

Kes hommikul uimase peaga, kes tüdinumalt ülesse
tõuseb, kui ta puhkama läks: mõlemile annan ma tun-
givald nõuu seda wannitust pruukida.

Ka kõigi terwetele olgu see weel kord kõige ennemalt
soowitatud.

2. Soe istewannitus.

Seda ei walmista ma iialgi palja sooja weega. See
on minu juures ikka kas:

- a) kõrbeosja-istewannitus ehk
- b) kaerakõlka-istewannitus ehk
- c) heinapebre-istewannitus.

Nende kolme wannituse walmistus sünnib ühel ja sell-
samal wiisil. Keew wesi walatakse rohu peale ja lastakse seda
segu tükk aega tulel keeda. Siis võetakse keeduriisi tulelt
ära, lastakse wedel rohuga ühtlasi ära jahtuda, kuni ta
24, 26, harwaste 30° R. soojaks on jäenud; siis wala-
takse mõlemad, wedelus ja rohi, walmisfeiswasse iste-

wanni. Niisugune istewannitus tohib ühe weerand-
tunni kesta, ja et kahju oleks wedelust siis ära wiskada,
siis pruugin ma teda weel kahe wannituse tarbeks. Üks
sunnib 3—4 tundi eimesest hiljemalt, teine sellest jälle tund
aega hiljemalt, mõlemad külmalt, 1 — 2 minuti pikkuselt.

Niisuguseid rohuwannitusi luban ma nädalas kõige
rohkemalt kaks kuni kolmkorda, sagedaste ainult külmaga
wahelduses ehk kordabel, kus ühte sügawalle sisse juur-
dunud häda arstida tuleb, nagu kange pärasoolikast were-
woolamise, umb-soolika raskebuse ja muu sarnase wiga
juures.

Kes ennast ära katkestanud ehk wenitanud, ärgu jätku
seda wannitust mitte tarwitamata.

a) Osja-istewannitus on iseäranis ja peaa-
jalikult neerude ning põiekrampsi, rheumatismulise oleku,
põieliki haiguste ning kusemise takistuse juures pruugitaw.

b) Kaerakõlka-istewannitus on gihti-tõbe juures
mõnus, nagu ka kõigi gihtiliste haiguste juures.

c) Heinapebrede-istewannitusel on enam üle-
üldine mõju ja saab osjade ning kaerakõlgaste puudusel
kõigi ülemal nimetatud kõhuhaiguste juures pruugitud,
kui ka wähema mõjuga. Head teenistusi on ta minule
alati näitanud wälimiste paisete, kinnise kõhu,
pärasoolikast werewooluse ja keha täis aja-
mise juures.

IV. Täiswannitused.

Ka need wannitused saawad kahte jausse, külmaks
ja soojaks täiswannituseks jautatud. Igauhte nendest
saab niiheaste terwete kui haigete juures pruugitud.

1. Külma täiswannitus.

See mõib kahel wiisil wõetud saada: kas seistakse
ehk pitutatakse terwe kehaga külma wee sees wan-
nis; ehk minnakse, et wee kopsu peale surumise eest
hoida (ehk see küll iialgi hädaohtlik pole), ainult kaenla-

alusest saadik wette, nõnda et kopsu otsad wabaiks jäewad, ja pestakse ülemine koha käega ehk kareda käterätikuga ruttu ära.

Kiisuguse külma täiswannituse kõige lühem wältus on pool minutit, kõige pikem, millest mitte üle ei tohi minna, kolm minutit.

Selle minu iseäralise tegewuse juurde pian ma pärastpoole weel mõne korra tagasi tulema. Siin saagu paljalt tähendatud, et ma umbes 20 aasta eest isegi alles teistfuguses arwamises olin, pikalt kestwaid wannitusi nõuiks andsin ja selles usus elasin, et weega arstimise asutused kõige paremast wiisist mitte kauugelle ära ei wõi efsida.

Kauaaegne ja igapäine tegewus on mind ammugi, nagu ma usun, paremusese juhatanud. Need õpetusemeistrid on mulle selgeks teinud, et külma weega wannituse juures õige põhjusseadus järgmine on:

Mida lühem wannitus, seda parem mõju. Kes ainult ühe minuti külma täiswannituse sees seisab, toimeta targemine kui see, kes wiieks minutiks sinna sisse jääb.

Ei terwel ega haigel tohi see iialgi üle kolme minuti kesta.

Kindel arwamine, mida lugemata sündmused toonud ja sellestsaadik kinnitanud on, teeb selgeks, et minul ka kareda weegaarstimise ja suwise supeluse üle oma isefugune arwamine on.

Mis wiimasesse punktisse puutub, siis leitakse inimesi, kes ükskord, jah kaksorda päewas poole tunni kauatselt ja rohkem ajaks wette jäewad. Tubli ujujate kohta, kes tugewaid liigutusi teewad ja pärast suplemist head, tugewat toitu wõiwad wõtta, ütlen ma wähem. Tugewloomus saab ruttu asemelle andma, mis supelus temalt ära on wõtnud. Maarotid aga, kes ilma õige liigutuseta nagu waewaga minewad kilpkonnad poole tundi wees ümber roomawad, ei saa sellest waewlemisest kasu, waid kahju, ja kui see tihti sünnib, teeb ta palju kahju: sar-

nased supelused teevad inimese võimetuks ja väsinuks. Selle asemel, et nad organismust finnitaksivad, kurnavad nemad teda.

a) Külmi täiswannitus terwetele.

Tihhti tuli minule tuntavast ja tundmatast küllest hoiatusi, mina pidawat ometegi mõtlema, et külma wee pruufimine sooja äratõmbamisega ühesarnane olewat, et sooja äratõmbamine werewaese inimestele väga kahju tegewat ja närwide äritust kõige kõrgemalle graadile tõstwat.

Mina finnitamisel iga sõna tõeks, kui wee-pruufimine väga „tüfeli“ ette saab võetud; minu pruugitused aga, siin kohtas külmaid täiswannitused, on kõige pealt terwetele igal aasta-ajal, suwel ja talwel soowitawad, ja ma tõendan, et just need wannitused terwise hoidmiseks ja finnitamiseks palju kaasa aitawad; nemad puhastawad nahka, edendawad naha tegewust, karastawad, elustawad ja kõwendawad terwet organismust. Talwel ei pia wannitused nädalis kahesest korrast mitte üle minema; ühest on kahesjaks päewaks küllalt, mõnikord ka neljateistkümneks päewaks.

Beel ka's punkti olgu siin puudutatud.

Tähtjas terweks jäemise kohta on karastatud olet õhu muudatuste wastu (ilma, aastaegade). Õnnetu see inimene, kellel iga tuuleõhk kopsu, kaela ehk peahageks teeb, kes terwe aasta tähele piab panema, kuhu poole täna ehk homme tuulelipp näitab. Puul wabas looduses on üks puhas, kas torm, kas tuulewaikus, kas palamus, kas külm walitseb. Tema ei karda tuult ega küllma, ta on karastatud. Terwe inimene prootwigu meie wannitust, tema saab tugewa puu sarnaseks! —

Wäga raske on paljudelt hirmu ja muret külma wee pruufimise eest kautada. „Külm nõrgestab ja piab nõrgestama,“ ütlewad nemad, „kui mitte kohe peale selle pruufimise sooja tundmus ei tule.“ Üksna õige, selles

mõttes olen ka minagi. Aga ma finnitän uuesti, et selle rohke liikumise peale vaatamata, mis meie põhjusseaduse järele iga külma wee pruugitusega kangeste ühendatud on, meie külma wee wannitused loomuselt mitte sooja ära ei röövivi, vaid palju enam seda alal hoiatavad ning ravitseivad. Subatagu kõigi asemel üks ainus küsimine: Kui nõrgestatud, alalise tuas istumise läbi hellikuks jäänud inimene, kes talwe ajal kõige suurema häda sunnil wällja julges astuda, kui niisugune wannituste ehk pesemiste läbi korruga nõnda karastatud on, et ta ilma kartuseta iga ilmaga wällja läheb, isegi kange külma waewalt tunneb, kas ei pia niisugusel loomusoojus mitte edendatud olema? Kas piaks see kõik ainult paistus ja pettus olema?

Sulga seast wõiks üks näitus ometegi siin ruumi leida!

Üks kõrge härra, üle kuuekümnne aasta wana, oli hirmus kange wee kartja. Tema kõige suurema mure wälljakäimiste juures oli see, et enesele willaseid riideid selga panemata ia ümber mähkimata ei unustaks; kõik wõimalikud ja wõimatamad külmetused j. n. e. wõitfiwad ju niisuguse andeks-andmata unustuse tagajärjeks olla. Nõnda kael oli kõige teiste pea-, koha- ja liikmeosade seast iseäranis hell, et ta enam ei teadnud, kudas seda ümber mähkida. Seal tuli „barbaarlane.“ Teadawa kahju-rõemuga korraldas ta meie külme täiswannitusi. Nõnd kuulas sõna. Ja tagajärg? See oli koguni mõnus. Mõne päewa pärast hakkasiwad mitmekordsed särgid ja kaelamähitused kaduma. Iga päewa, mill ta täiswannitust ei saanud wõtta, pidas ta korratumaks päewaks; niiwäga kõwaks läks ta kliima ja külma wastu. Ja ta ei wõtnud wannitusi mitte ainult soojas tuas, ta wõttis neid Oktoobri kuus weel igapäisel jalutus käigul ühes jões, mille külm wefi temale armsam oli kui kodune wanni-wefi. —

Wastatawad peaküsimised * on järgmised:

Misuguses seisukorras, misuguses loomu seisus

piab terve keha olema, et ta sarnaseid külmi täiswan-
nitusi hea tagajärjega pruugib?

Wikemalt:

Kui kaua tohib üks terve inimene wannitusesse jääda?

Wimaks:

Missugusel aastaajal alustatakse kõige kergemine seda
karastuse-wannitust?

Hea seisukord külma wannituste jaoks nõuab, et terve
keha täieste soe oleks.

Kes siis soojas tuas oleku, töö tegemise ehk käimise
läbi täieste soojaks on saanud, see on õiges seisukorras.

Kellel külm on, kes külme jalgu põeb, kellel külma
wärinab käiwad, see ei pia niisuguse külma tundmuse
juures iialgi küllma täiswannitust wõtma, olgu siis, et
ta ennast enne kõndimise läbi ehk muul wiisil on soojen-
danud.

Ümberpöördult: kes higistab (ma räägin terwetest
inimestest), kes higiga märg nagu pestud on, see wõtku
rahuliste meie täiswannitust. *)

Waewalt saab mingi asi isegi rahulistest, mõistlikkudest
meestest nõnda wäga kardetud, kui higise kehaga külma
wee sisse minet. Ja ometi pole mingi asi süütam. Jah,
mina panen julgeste mitme aastase proowitud nähtuse
ülesse: Mida kangem higi, seda parem, seda mõju-
wam wannitus.

Sugemata hulga inimeste juures, kes ennemalt oli-
wad uskunud, et sarnase „hobuse-ujutuse“ juures niikoh-
e halwatus jaoks tulema, oli nendel ühe ainsama katse järele
kõik hirm ja kartus kadunud.

Kellel on siis iialgi, kui ta higistanult koju tuleb,
kui temal soolane sahwt üle näu woolab ja sõrmed nagu
liimiga kofkupandud näitawad olema, kellel on siis, küsin

*) Kes wihma läbi märjaks saanud, ei pia mitte weege-
tegemist tegema; see ei tule temale heaks. Siin paikas hoiatan
ma ka selle eest, et niisuguse wannituse järel märgi riideid
selga ei panda. Riided piawad täieste kuivad olema.

ma, hirmu, oma käsa ja nägu, ehk ka veel rinda ning jalgu pestes? Seda teeb igauks, sest see jahutab ja karastab. Kas ei piaks see mõju terve kehale niisama hea olema? Kas piaks asi, mis ükspäev osadele mõnus on, mis neil kasulik on, terve kehale kahjulik ning hukatuseliseks olema?

Mina usun, et hirm külma wannituse kahjuliku mõju eest higistanute kohta enamiste sellest nähtusest tuleb, et inimesed, kes higist nõretawalt häkifelt külma kätte läkfiwad, ehk iseäranis läbitõmbawa õhu sisse saiwad, mõnikord terweks eluajaks wigaseks jäiwad. See on üsna tõsi.

Mina annan veel enam järele, et nimelt ka juba mitmed higistajad külma wee sees rasket haiguse idu tõiwad. Mis kannab seal süüdi: higi ehk külm wannitus? Mitte kumbki! Nagu kõigi juures elus, nõnda tuleb ka siin esimeses liinis mitte mis, waid kudas peale, meie asjas, kudas inimesed higis külma wett pruugiwad. Siht tasku- ja leitwanuaga wõib hullumeelne nimetamata kahju sünnitada. Mõistmata pruukimine wõib kõige kõrgemat headust kõige suuremaks halbtuseks pöörda. Tähele pane mise wääriliseks jäeb ainult, et siis alati seda headust ja mitte halwaste pruukimist ei sünnata.

Beaasi on ikka kudas assja pruugitakse. Kes selles tükis oma pea järele käib, see piab ka järeldust, mille juures ta fergemeelsel wiisil ise süüdlane on, ükfinda kandma.

Sellega seisame meie teise küsimise kostuse juures, kui kaua tohib terve inimene külmas täiswannituses olla?

Üks isand, kellele mina nädalas kaks sarnast wannitust olin korraldanud, tuli 14 päewa pärast minu juurde ja kaebas, et tema olek palju halwemaks oletwat läinud, tema olewat nagu jäätomp. Pealt näha oli ta üsna haige ja mina ei saanud aru, kudas wesi mind nõnda kimbatuseesse oli jätnud. Minu küsimise peale, kas ta wee pruukimist karmapealt juhatatud wiisil on täitnud, kostis isand: „Kõige täielikumalt; ma olen veel enamgi teinud, kui Teie käsiksite; ühe minuti asemel olen

ma wiieks minutiks wette jäenud, siis aga waewalt weel ehk mitte sugugi sooja saanud." Ta toimetas nüid järgmistel nädalatel õigeste ja sai peagi endise loomusoojuse ning pristuse jälle kätte.

See üks juhtumine kujutab kõiki juhtumisi, millal wefi kahju piab olema teinud. Mitte wefi, mitte selle pruukimine pole siin süidlane; ettevaatamatad inimesed on pahategijad. Nagu aga nüid forð juba harjununud asjaks on saanud, piab ilmasüita wefi nende süidi kandma.

Kes külma täiswannitust wõtab, tehku ennast ruttu riieatest lahti ja heitku üheks minutiks walmsis seiswasse wanni. Kes seda higiselt wõtab, istugu wanni, see on, mingi ainult maufkohast jaadik wette ja pesku pealmine keha ruttu ning tugewaste ära. Siis kastku ta ennast filmapilguks kaelast jaadik alla, mingi wiibimatast weest wälja ja pangu ennast riidesse, ilma kuiwatamata, kõige suurema tiirusega. Kõisi ehk põllutöölise wõib niikohe jälle oma töö kallale hakata; teised piawad (wähemalt weerand tundi) nõnda kaua liigutusi tegema, kuni keha täieste kuitw ja soe on. Kas see tuas ehk wäljas sünnib, on üsna üks kõik; mina omalt seijukohalt annan isegi sügisel ja talwel ikka wärske õhule eesõigust.

Mis sa teed, minu armas lugeja, seda tee mõistlikult ja ära mine uialgi õigest mõedust üle! Ka täiswannituse pruukimine ei pia nädalis kolme artwust üle minema.

Millal pian mina kõige paremine neid wannitusi alustama:

Tähtjas töö, keha karastada ehk, mis seesama on, teda haiguse wastu kaitseada, wastupanewaks teha, ei wõi uialgi küllast wara alustatud saada. Hakka kohe täna weel peale, aga alusta kergeste, mitte kohe raskete harjutustega! Sa wõiksid muidu hõlpsaste julgust kautada! — Meie külmi täiswannitusi wõid sa kohe algada, kui tugew oled, kui nõrk oled, siis lühikese ettewalmistamise järel,

mõnel iseäralikul juhtumisel alles pikema ees-harjutuse järele.

See on väga tähtjas peatükk. Mitte aga midagit hätsifelt, sunni kombel teha tahta? See oleks vähemalt mõistufeta olef.

Üks arst andis närwi-palawiku haigele nõuu, weerand tunniks külma wee sisse minna. Haige tegi seda, sai aga selle järel niifugust külma, et ta tulewikkus sarnafest arstiwannitufest loomulikult enam midagit teada ei tahnud, seda siunas ja sajatas. Asjatundja seletus oli lihtsalt järgmine: sarnafe toimetufe juures olla selge, et haige juures mitte enam pikemalt wett ei wõitwat pruukida, pealegi olewat haigel ots käes. Selle surmaotfufega tuldi minu juurde. Mina andsin nõuu, et haige weel kord weega katsset teeks, aga weerand tunni asemel paljalt kümme sekundi (sisse ja wällja) wette jäema, mille järelbus koguni teistfugune saaks olema. Ütelbud, tehtud; mõne ainufefe päewaga toibus haige.

Need, kellel tõsi taga on, wõitwad pärast karastus-wahendiku pruukimist esiteks weel üleni pesemistega algada ja seda, kui magama minemise eel pesemine neid mitte ei eruta ega walwsil hoia, õhtu enne woodisse minekut, muidu wara ülesse tõuustes toimetada. Õhtul ei kautada sugugi aega, ta hommiku on ühe minutiga kõik walmis. Kes mitte kohe tubli käsitöö kallale ehk tubli liikumisele ei lähe, piab weel kord (kuni kuiwaks ja soojaks saamiseni) üheks weerand tunnikeseks woodisse heitma.

See harjutus, nädalis kaks-kuni nelikorda ettewõetud, on kõige parem külma täiswannitufele ettevalmistaja. Katsjutagu teda aga kord! Sfimese halwa tundmufe järel tuleb peagi hea tundmus, ja mis enne kardetud oli, saab ruttu päris tarwitufeks.

Üks minule tuttaw härra käis 18 aastat igal ööfel täiswannitufes. Mina ei olnud seda temale mitte ettekirjutanud; aga ta ei tahtnud seda koguniste maha jätta. Nende 18-ne aasta sees ei olnud ta ühte tundigi haige.

Teisi, kes ühel ööl kaiks-kuni kolmkorda wannis käiswad, pidin ma tagasi hoidma, seda neile ära keelama. Oleks see toimetus nendele wali olnud, nagu sagedaste karjutakse, nad oleksiwad seda tõeste ise maha jätnud. —

Kes karastuse, oma terwise hoidmise, oma kõwenduse üle tõsiselt mõtleb, see wõtku külma täiswannitust öiete fillma.

Tugewad rahwad, suguarud, perekonnad on alati külma wee truud sõbrad olnud. Mida rohkem meie aeg arahellitunud karakterit ja selle nime saab, seda wiimasem aeg on terve, loomuliku (mitte kunsteldatud) seisukoha ja põhjusemõtete juurde tagasi pöördma.

Ra mõned, iseäranis kõrgema seisuse perekonnad ja tähtsad mehed on weel olemas, kes just meite weeproofimist kui terwiserawitsemiseks wäga tähtsat kaswatuswahendikku waatawad ja oma järeltulejatele tema tarwitamist kindlaks soowiwad teha.

Meil ei pruugi siis oma asja üle mitte häbeneda.

b) Külma täiswannitus haigete jaoks.

Üksiku haiguste kirjeldamise juures (kolmandamas jaus) saab karwapealt ülesse antud, millal ja kui sagedaste see pruufimisele piab tulema. Minult mõned enam üleüldijed tähendused wõiwad siin aset leida.

Tugew loomus suudab haiguse oluseid, mis külge tahawad hakata, isegi minema kihutada. Haigele ja haiguse läbi nõrgestatud kehale piab abiiks astuma, teda tuetama, et ta seda tööd jälle ise hakkaks tegema. Mitmekordselt sünnib see tuetus külma täiswannituse läbi, mis jarnasel korral tubli kargu- ehk tepina, kõwenduswahendikuna teenib.

Peapruugitus on siiski nõndanimetatud „palama haiguste,“ see on kõigi nende haiguste juures, millel kanged palawikud eelkäijaks ning saatjaks on. Palawikud, mis 39—40° ja selleüle, on kõige enam kardetawad; nad rööwivad kõigil jöuu, põletawad inimliku keha hoone maani

maha. Mõni, kelle peale haigus armu heidab, saab nõbruse ohvriks. Waatamine ja ootamine, mis niisugusest kohutavast tulekahjust wiimaks wällja piaks tulema, näitab minu meelest natuke kardetaw olema. Mis piab seal „iga tunnil üks supilusika täis“, mis kallis chinin, mis odaw antipyrin, mis kihwtine digitalismikstur tegema, mille mau peale mõjuwat järeldust meie kõik tunneme? Arstirohud on ja jääwad sarnaste põletuste juures õige nõrgaks abi-ehl palawikuwaigistajaks wahendiks. Mis piawad wiimaks need kunstlikud uimastawad wahendikud tähendama, mis haigele sisse antakse ehk sisse pritsitakse, mis teda töö poolest uimastawad ja hullustawad et ta midagit enam ei tea ega tunne? Kõmbelifest ja usulifest feiju-paigast waadates on üsna wilets ühte niisugust pooliununut, palju enam joovastanud haiget näha, kudas ta pahempidi pöördud silmadega maas lamab. Kas see aitab? Ei. — Sarnane palawiku-tule juures ei aita mingi muu asi kui kustutamine. Tuld ja tulekahju kustutatakse weega, üleüldist kehapõlemist, kus kõik niisamati heledas leekides seisab, kõige põhjalikumalt täiswannituse läbi. Iga uue üles-leegatuse juures, s. o. nõnda sagedaste kui palawus ja hirm suureks lähewad, palawiku algusel iga poole tunni pärast uuendatud, saab ta peagi tule peremees olema (waata põletikud, sharlaak, typhus j. m.)

Juba waremalt kuulsin mina, et suurtes üleüldistes haigemajades waeste jaoks, kes kallist chinini mitte ei wõinud maksta, sagedaste wanni tarwitadi; wiimasel ajal jooksis mõnestigi ajalehest minule rõemus sõnum läbi, et iseäranis Austria suures sõawäe hospitalites jälle teadawaid haigusid, nagu typhust (nõbruse tõbe) weega olewat hakatud arstima. Mikspärast, nõnda wõitfin ma küsida, ainult typhust? Mikspärast mitte kõiki neid haigusid, mis kui kihwtised wiljad palawiku-seentest ülesse kaswanud? Kes A ütleb, piab ka B ütleva. Põnewusega ootawad mitmed B peale, nende hullas ka mõned tähtjad inimesed.

Üks tähendus, mis ehk paremine pesemiste juures seisaks, võiks ka siin ruumi leida. Mitte kõik haiged ei suuda täiswannitust pruukida; mõned on ehk juba sedaväärt nõrgad, et nad oma jõuga üles tõuusta ega pöörda ei saa, veel vähem woodist wälja tulla. Kas piawad niisugused haiged ilma külma wee pruukimiseta jääma? Ei koguni. Meie weepuugitused on nii mitmekesised, ja igal üksikul puugitusel on jälle nii palju graadid ehk asteid, et kõige termem nagu ka raske haige enesele ja oma olekule passiwat leiab. Seal juures pole muud raskust midagit, kui puugitust heaste walida.

Raskestes haige jaoks, kellel suure nõdruse pärast võimalik ei ole külma täiswannitust pruukida, on ülenipesemised, mis igapähe, ka kõige nõrgema haige juures hõlpsaste woodis ettewõetud wõiwad saada. (Kudas need piawad sündima, waadatagu pesemiste juures!) Nad saawad nagu täiswannitused nõnda sagedaste korratud, kui palawik kõrgelle tõuseb.

Just niisuguste woodi külges finni olewate raskehaigete juures hoitagu kahelkordselt pruukimise suurte wiigade eest; selleläbi tehtaks alati häda pahemaks.

Minna wõin ühe haige nimetada, kes 11 aastat woodis ning niisama kaua arstlikus rawitsemises oli. Ka wee-puugitused oliwad katsutud jaanud. Kõik oli asjata. Selle inimese terweks saamise järel, mis kuue nädali sees sündis, ütles arst isegi, see asi tulewat temale nagu imetegu ette. Ta tuli minu juurde ja tahis teada, mis siis on sündinud. Terwe asjakäik olewat temale seda arusaamatam, et tema wee-puugitused järel dusteta jääwad. Minna nimetasin selle härrale lihtjat asjakäiku ja veel lihtsamat wee-pruukimist. Meie mõlemad mõistsime, et õõguwat tõrwalaastu mitte tulekahju pritsiga ei kustutata; tema wesi oli liig äge, minu oma pikaline, mis wiletsa kehale mõnusam oli.

Minule on sagedaste haledat meelt teinud, et kuulma ja lugema piab, kuidas mõnes majas inimesed kümme,

fakskümmend ja rohkem aastaid ialgi woodist wällja ei saa. Need on kahetsemise wäärilised loomakesed. Mina olen selles kindlas arwamises, et koguni palju neid woodis lamajaid lihtsa, hoolsa ja korralise wee-pruukimise läbi jälle jalule saaks aidatud.

2. Soe täiswannitus.

See on niisama nagu külmgigi terwete ja haigete jauks. Wiis ja komme, kuidas see wõetud saab, on kahetordne.

Minnakse üksford sooja weega nõnda kõrgelle täidetud wanni, et wesi terwet keha lõua ja kõrwadeni üle uhab, et ükski muu osa weest wällja ei jae. Wannis ollakse 25—30 minutit. Siis minnakse ruttu kõrwal seiswasse wanni, milles külm wesi on ja lastakse kuni lõuast saadik alla, ehk selle teise wanni puudusel pestakse terve keha wõimalikult ruttu külma weega üle. Ühe minuti sees piab külm wannitus, külm pesemine möödas olema. Ruttu, ilma ära kuiwatamata wisatakse riided selga ja tehtakse kuni täielise kuiwaks ja soojaks saamiseni liigutust (wähemalt pool tundi) tuas ehk õues. Maa inimesed wõitwad rahuliste ja niikohge jälle töö juurde tagasi minna. Wannituse wesi on esimese wannituse juures 26—28°, wanema inimeste jauks 28—30° R. järele soe. Mina annan nõuu soojamõetjaga, mida hõlpsaste saadakse, ettewaatlilikult mõeta. Sest ei ole mitte küllalt, et elawhõbedatorufene sooja wee sisse pistetakse ning kohe jälle wällja tõmmatakse, teda piab tüüks ajaks wette jätma. Alles webela hõbeda rahul seismine tunnistab, et heaste ja küllalt pikalt on mõedetud. Kes iganes wannitust walmistab, wõtku seda walmistamise ja sellega ühendatud wastutamisega tõsiselt. Hoolimatus ja ülekaela tegemine pole kuski wähem kohalised, kui sarnase ligimese armastuse tähtsa toimetuse juures.

Teine wiis seda wannitust wõtta, on järgmine: Wann saab nagu esimesel korralgi täidetud, weel aga

on kõige kõrgem soojus 30 — 35°R järele. Üle 35 graadi ei tohi seda seltfi wannituse juures soojus mitte tõuusta, alla 28 ei tohi ta iialgi langeda; keskmiselt walmistan ma teda ise 31 — 33 graadini R. järele.

Selle wannituse juures ei minda mitte üksford, waid kolm-korda sooja, mitte üksford, waid kolm-korda külma wee sisse. See wannitus on nõndanimetatud soe täiswannitus kolmekordse waheldusega. Terwe wannitus wältab 33 minutit; mitmesugused waheldused jagunewad sellel wiisil järgmise aegada peale (pandagu uur wanni kõrwale tooli peale ja arwendatagu heaste):

10 minutit soojas wees,	}	koffu 33 m.
1 minut külmas wees,		
10 minutit soojas wees,		
1 minut külmas wees,		
10 minutit soojas wees,		
1 minut külmas wees.		

Külmaga piab alati lõpetust tegema. Terwed, tugewad inimesed istuwad külma wee wanni ja lastawad endid pikkamisi kuni peast saadik alla. Hellikud inimesed istuwad ja pesewad ruttu rinna ning selja*) ära, ilma allastmata. Üleni pesemine teeb igauhele, kes külma wannitust liig wäga kardawad, sedasama tulu. Pea ei saa iialgi märjaks tehtud. Piaks ta märjaks saanud olema, siis kuiwatatakse teda ära; niisamati kuiwatatagu wiimsest külmast wannitusest wälja tulles kõigist kehajagudest käed ükfinda ära, et need riidesse pannes riideid märjaks ei teeks.

Mis pikema tegewusesse, iseäranis mis wannituse järel tarwis olewasse liigutusesse puutub, on seesama, mis esimese wannituse juures üteldud sai.

Ma wõlglen siin mõnda tähendust.

Sooje wannitusi ükfinda, j. o. ilma sellejä-

*) Wisatatakse nõnda palju wett üle õlade, et mööda selga alla jookseb ja selle loputab.

rel tulewa külma wannituseta ehk külma weega pesemiset ei korralda mina iialgi. Kõrgendatud soojus, iseäranis kui ta pikemat aega kestab ja oma mõju avaldab, ei kinnita mitte, ta nõrgendab ja teeb terve organismuse lodewaks, ta ei karasta mitte, waid teeb naha weel õige hellikuks kõige külma wastu; ta ei kaitse mitte, waid toob hädaohtu. Soe wesi awab kõik ihu haugufesed; külm õhk tungib sisse ja järeldused ilmutavad juba lähematel tundidel. Kõigi paha wastu aitawad sooja wannituste järele wõetawad külmad wannitused ehk külmad pesemised (mina ei tunne ühtegi sooja weepruugitust ilma selle järel tulewa külmata) põhjalikult; wärste wesi kinnitab, kõrgendatud soojust allarõhudes; ta karastab, üleliigset higi just nagu ära pühkides; ta kaitseb, ihu haugufesi finni pannes ja nahka kindlaks tehes.

Seesama otjustus häkilisest külmast, mis soojuse järel tuleb, on meil ka siin juba jälle wastas. Just järeltulewa külma wannituste pärast wõiwad soojad wannitused kõrgemas temperatuuras olla, kui see muidu wiiks on. Ihu saab nõnda palju soojusega täidetud, nagu kilbige kaitsetud, et ta sissetungitwa külma tõuukamist heaste wastu jõuab pidada. Kes esimesel korral liig wäga külma wanni eest tagasi piaks lohkuma, wõtku üleni pesemist ette. Ta saab sellega julgust. Kõik tuleb ainult esimesest proowist. Kes kord katsunud on, see ei wõta juba hea tundmuse pärast ühtegi sooja wannitust enam ilma selle järel tulewa külma wannituseta. Paljudele, kes hakatuses hirmu pärast wärisewad, hiljem aga mõjuwa waheldusega ära harjusiwad ning seda armastama hakkasiwad, pidin ma walju piirid panema, et headuse üleliigus neile halbtuseks ei saaks. —

Brõgin ja krabin naha sees, mida külmast wannitusest jälle sooja sisse minnes iseäranis jalgades elawalt tuntakse, ei tohi kedagit hirmutada.

Iseäralisi ettewalmistusi, et näit. õiget soojuse-temperatuurat ihusse figitada, ei ole selle täiswannituse kumbagi wiisi juures tarwis.

Ra siin nagu kõigi soojawannituste juures ei tarwita ma iialgi ehk tarwitan koguni harwaste terwete juures sooja wett ükfinda; mina panen temale alati mitmesuguseid maa-rohtusid hulka.

a) Soe täiswannitus terwetele.

Kui mina terwete, see on terwete aga nõrga inimestele sooje täiswannituse korraldan, siis sünnib see ainult seal, kus sarnased nõrgad inimesed külma wannitust ära kannatada ei suuda ja ainult selleks otstarbeks, et neid sooja wannituse järel tulewa külma pesemisega wähehaawal külmawee wannitusele ette valmistada ja walmiks teha.

Minu toimetus selles tükkis on järgmine.

Üsna terrwe ja tugewa loomudele, kelle wärske, punetatw wälmine nähtus ühtlasi soojust ja elutuld kiiskab, annan ma sooje wannituse harwaste, peaaegu iialgi. Nad ei nõua ka selle järel, nemad ise püüawad kalade kombel külma wette minna.

Nooremate, nõrgemate, werewaeste, närwihaige inimestele kiidan ma seda heaks, iseäranis neile, kes krampidesse ja jooksjatõbesse kipuwad jääma. Igas kuus üks sarnane wannitus 28 graadi soojusega (Neomüüri soojusemõetja järel) ja selle järel külma weega pesimine, 25—30 minutit kestes, aitab küllalt.

Piikmewalu, gihti ja podagra juures on kaks sarnast wannitust kuus parem kui üks.

Suweajal piawad nooremad inimesed külme täiswannituse katsuma.

Elatanud, nõrgapoolse inimestele soowitan ma naha puhtuse, karastuse ja kinnituse pärast vähemalt igas kuus ühte sooja täiswannitust 28 — 30 graadi soojusega R. järel, mis 25 minutit piab kestma ja külma weega pesemisega lõppema.

b) Soe täiswannitus haigetele.

Misugustes haigustes sooja täiswannitust tuleb pruudida, seda ütlewad ükfitud haigusejuhtumised. Selle mõle-

mad wiisid tulewad pruugitusele ja pole tarwilise ette-
waatuse juures midagit karta.

Wannitustel on kahelordne otstarbe:

Ühelt poolt piawad nad soojuse figitamise läbi ihu-
soojust ülendama, rohkendama, teiselt poolt oluste lahti-
liutamist ja wälljasaatmist kaasa aitama, mis haige
teha omast jõuust üksinda mitte ei suuda teha.

Soojad täiswannitused saawad walmistatud kui

heinapebre-wannitused,
kaerakõlka-wannitused,
kuuse oksa- (okka-) wannitused,
segatud wannitused.

Kahe esimese wannituse walmistus ja mõju sai pea-
asjalikult juba sooja istewanni walmistamise juures
kõneldud. Minult mõned punktid olgu ettewaatuse pärast
korratud.

aa) H e i n a p e b r e - w a n n i t u s .

Heinapebredega täidetud piisukene kotike pannakse patta
kuuma wee sisse ja jäetakse vähemalt weerand tunniks
ajaks sinna. Siis saab kõik sooja weega walmis seiswasse
wanni walatud ja sooja ehk külma wett nõnda palju juurde
lisatud, et ta ettekirjutatud soojuse-graadile tõuseb. See
wannitus, kõige kergem ja sagedam, on õieti kõige ilma-
süütam ihusoojenduse wannitus. Ka terwed wõiwad seda
igal ajal pruukida. Kohtwipruun weesi awab ihu haufutused
ja wõtab mustuse lahti.

bb) K a e r a k õ l k a - w a n n i t u s .

Sellejärele kui tubli kamalu täis kaerakõlkaid pajas
wee sees pool tundi aega keedetud, tehtakse selle weega
nõndasama nagu heinapebre weega.

See wannitus mõjub tugevamini kui heinapebre
wannitus ja on neeru- ning põie-haiguses, kiwi-ja
gihetitõbe juures mõnus.

cc) Kuuse-olfa-wannitus

saab järgmiselt valmistatud: Võetakse kuuse-olfaid, mida värskemaid, seda parem, peeneks raiutud olfi, isegi õige waiguseid, niisamati peenikeseks lõigatud kuusekäbisid, ja keedetakse seda õõl, katlasse wee sisse segamine pannes, pool tundi aega. Keedetusega tehtakse nagu ülemal kõnelbud. Ka sellel wannitusel on hea mõju neeru- ja põie-haiguse peale, siiski nõrgem kui kaerakõlka-wannitusel. Tema peamõju käib naha peale, mida ta tegemusele kiirustab, ja sisemise riistade peale, mis ta kinnitab. See heaste lõhnaw ja kinnitaw kuuse-olfa wannitus on iseäranis wanema inimestele mõnus.

dd) Segatud wannitused.

Nõnda nimetan ma wannitusi, millede juures mitmejuguist keedetust üheks wannituseks kokku tehtakse. Kõige sagedamalt olen ma heinapebrede ja kaerakõlgaste keedetist nõnda seganud, kuna taimed juba kokku saidwad keedetud. Kaerakõlka wannitus saab sellel wiisil ka heaste lõhnawamaks.

„Wannitused oleksiwad head,“ ütleb mulle keegi, „aga asi läheb liig kalliks ja on üleliia tülikas.“

Õigusega wõiks see minu lugejatest nõnda ütelda, keda ma Reichenhalli, Karlsbadi ehk mujale wannitusetele saadaksin, ehk kellele ma tahaksin korrata, et ta pisukesti, musti, hoolega forgituid, kallid kuuse-olfaekstrakti-klaasikesti piaks ostma ja igakordse wannituse wee sisse poole wõi kolmandama jau siju ära walama.

Nõnda aga ei ole kellegil kaebamiseks ega wabandamiseks kõigewähematgi põhjust. Õige kõige waesem wõib neid wannitusi kergeste valmistada, ja temal on igakord kõige puhtamat ekstrakti, nagu seda ehtsamat ja wõltamatat kusagilt saada pole.

Just waesemate ja kehwmate inimeste jaoks olen ma sarnaseid wannitusi kaua aega otsinud, et ka nemad

wannituse headusest, millel terwise kohta nii suur mõju on, mitte koguni ilma ei jääks.

Reisimist pole selleks mitte tarwis, kõige rohkemalt üks käik heina-ehk põhu-küüni juurde wõi lähedasse metsa. Kuludeks nõuawad need wannitused ka ainult paari sammu ehk hea sõna. Heinapebresid ja ühe kamalu-täie taera-kõlkaid kingib iga talupoeg iga waelele; ükski kuusk ei keela temale oma käbisid ja rohelist okski. Tõrt ehk toobrit saab naabre käestgi, kui omal ei piaks olema.

Riipalju siis kulude kohta.

Mis waewa ehk tüli külge puutub, siis panen ma ühe ainufese küsimise ette: on see sinule ja sinu omastele vähem tülikas, kui sa näbalite kauupa haigetwoodis piab lamama ehk kui su tülpinud, nõbraks jäenud teha warakult mulla alla wariseb?

Waewast ja tööst ei wõi seal sugugi kõnet olla; mina piaksin seda logelejaks ning laisklejaks nimetama, kes minu vähemaidgi nõuudmisi täita ei wiitsi. Niisugune inimene ei oleks wannituse wääriline.

3. Mineraalwannitused.

Siin kohal pian ma mõne sõna mineraalwannituste üle kõnelema, millepärast minult juba wäga sagedaste on küsitud.

Minu arwamine selle asja kohta on järgmine:

Mina ei wõi oma weega arstimise põhjusseaduste järele selle eest midagit parata, et ma kõigi wägiwaldse toimetuste wastane olen, üks puhas, kas see wäljast sisse ehk otskohe sisse mõjub. Minu otsus on ja jääb: kõige pehmem pruugitus on kõige parem, olgu see weega ehk rohtudega arstimises, ja kes ühe pruugitusega eesmärgile jõuab, ei pruugi seda teist-korda enam ette wõtta. Meie piame loomusele, haige ehk nõrgestatud organismusele pehmelt käefõrwa astuma, mitte waljult ega tormilikult; meie piame haiget teha nõnda ütelda pehmelt ja kergeste käefõrwal tallutama, teda ajuti aitawalt ja

tuetawalt kaenla alt kinni wõtma, aga teda mitte liig tugewaste tõukama ja tõmbama; meie ei pia mitte selle ehk teise läbi midagit fisisemõjuma tahtma, waid üksnes kaasa aitama, et teha oma tööga walmsis saaks, ja nii-kohe sellest awitusest rahu seisma, kui teha ise ükfinda õigeks saab.

Minu juures pole tuttawaid juure- ja traadiharjastid, nühkimise rätikuid ega muud sarnast parka leida. Mina olen neid ennemalt, kui ka ükifikul kordadel pruukinud, aga aru saanud, et wefi ükfinda, ilma nende enam ehk vähem piinawa riistadeta (waesel tehal on siis ka weel peale muu töö harjatud mustulid ja nahk parandada) kõige paremine mõjub, kui ta aga õigeste pruugitud saab. Nühkimise tööd toimetab minu juures ööd illma kui päewa jämedast riidest särk, mida ma sellega soojalt soowitan.

Zuba nimi mineraalwannitus tähendab walidat mõju. Kõik need weed, nimetadagu neid kudas ehk woolaku nad kus tahes, on enam ehk vähem, nõrgemalt ehk kangemalt soolaga segatud. Sarnased soolaweed, pruugitagu neid wäljas- ehk seespidi, on minu meelest nagu liiw, mida mina hõbedat ehk weel kallima metalli puhastuseks tahaksin pruukida. Hõbe ja kuld on õrnad ning peened. Kas on seda fisisemised orgaanid vähem? Hingeõhk tumestab hõbedat, karedad puhastusewahenditüd haawawad teda. Ta läheb sarnasel tegeuwusel küll läikiwaks; liiw wõtab tolmu ja sopa põhjalikult ära. Jah, liig põhjalikult, ja kaua ei saa hõbeasi sarnase toimetusele, parem ütelda kõlbmata toimetusele, mitte wastupidama. Mull ei ole mitte waja pikalt ja laialt seletada, mis juguse tundliku, pehme, üliwäga kalli metalli külles sarnased weed oma puhastusetööd ettewõtawad.

Ja mis ütleb siin elunähtus sarnase arwamise kohta?

Suurtes supelus-linnades ei kanta puhkama läinuid mitte päewa ajal waid öösel, mitte laulu ja muusikuga,

waid waikselt, et elawatele kurblikku tundmist ei teeks, furnuaiale wiimsesse puhkepaita. Aga kantakse kaunis palju wällja. Nastas sureb suur hulk inimesi mitmes supeluskohtas. „See ehk see oli sell ja sell aastal esimeest korda siin,“ üteldakse; „ta paranes tubliste.“ „Wana häda tuli jälle ja ta läks uueste sinna.“ „Sell ja sell aastal oli ta teistkorda seal,“ ütlevad omased, „aga see tõi temale wähem tulu. Haigus keeras kõige kõrgemal graabil tagasi; ta ei lastnud ennast mitte tagasi hoida ja reisis kolmat korda sinna. Tema pööris nähtawalt kõwendatult tagasi ning näitas tubliste paranenud olema. Aga ta pööris ainult tagasi, et kodus surra.“ Mõndagi hoiab warane surm weel reisikulude eest. Neid ja sarnaseid lugusid olen ma lugemata kordadel jutustama kuulnud.

Kes lahutuse ja lõbu pärast ning puhtalt wälimise pruugi täitmiseks niisugustesse kohtadesse rändab, sellel pole ülemal kõnelnud lugu mitte karta; tal on ainult oma rahakutruuga rehnungi teha, mis armutumalt käsile wõetud ja põhjani wälljatühjendatud saab.

Ra mõned talu-inimesed, kelle mõistus enam õige koha peal ei seis, kes suuremat sugu inimestele järele ahwida tahawad, ei lähe küll mitte kuhugi supeluse-linna, — selles takistab neid isand Tühjus püksi-ning westitaskudes, — aga nad hakkawad igasugu pahempidi pöördud asju peale.

Minu juurde tuli kord üks niisugune mees ja ütles: „So, nüüd olen ma kõige parema wahendiku ihu puhastuseks leidnud; see on osalt arstimisewesi ja ma wotan seda sagedaste.“ „Millest ta on siis?“ küsisin mina. Tüki aegse wiiwituse järele tunnistas ta, et tema lusikas täie soola wee sees ära sulatawat ja seda soolwet joowat; see tegewat täieste puhtaks ja olewat temale palju armsam kui kõige parem mineraalwesi. Mina hoiatafin seda meest, aga ta ei lastnud ennast oma enese leitud rohifusese mitte ära mõerutada. Ta jõi weel kawa aega edasi; siis aga

fai tema mau- ja seedimiseraskust, werewaesust ja suri tülpinult ning wälljakurnatult paremates meheaastates. —

Sellepärast tarwis ifka wiisakaks ning mõistlikuks jäeda ning mitte ialgi mõnda rikast ja suurtsugu inimest kaetseda, kellel mõni parem asi wõimalik näitab olema! See oleks paganlik ja jöle.

Ka niisuguste peale ei pia sa wiltu waatama, kes haiguse, nimelt tiisikusetõbe pärast j. n. e. nõndanimetatud kliima-wõi õhuparandus paikadesse wõiwad rännata, kes Lõunaprantseuse maale, Itaaliasse ehk koguni Aafrikasse lähewad. Mina arwan ifka: kala jauks on kõige parem paik wesi, linnule kõige kallim kodu wärske õhk ja waba loomus; minule on kõige parem ja mõnusam kliima selles kohtas, kus Looja käsi mind on walmistanud. Tahab õhk minule liig karedaks minna, noh, siis katsun ma ennast karastada; ka haigustes saab mulle kodumaa wesi sedasama head tegema, kui iga teinegi, mis wõeral maal woolab. Pidan ma looduse seadust mööda surema, hea, üksford piab see ometi sündima ning kodumaa muld üteldakse kergemine katwat; temas hingatakse paremine ja rahulisemalt, kui mujal.

Misjughused on siis need iga aasta uueste proowitud nähtused ka sarnaste õhu-supelus paikade üle?

Ma panen ainult kaks küsimist ette: Kui palju nendest, kes tõeste haigelt sinna läksiwad, on põhjani paranenult koju pöörnud? Pikemalt: Kui palju on jäedawaks, ijaaranis soojematesse terwise-paikadesse jäenud ja sinna maetud jaanud?

Sellepärast jõe oma maale, toida ennast auufaste ning pese ennast igapäew! Omas kodus wõid sa ennast kõige paremine parandada.

V. Osawannitused.

Mina wõtan järgmised wannitused osawannituste nime alla kokku, esiteks, et ta üksikutesse kehaojadesse

puutub ja teiseks sellepärast, et ma selle pisukeste asja pärast enam suuremaid järkuid raamatusse ei taha teha.

1. Käe- ja käewarrewannitus.

Mimi ütleb küllalt, ja haiguste juures saab seletatud, millal ning misjughustel juhtumistel neid wannitusi pruukida tuleb, kas külmalt ehk soojalt, kui kaua, kas 2 — 3 minutit ehk weerand tundi, kui kaua korrata, misjughustes rohukeeditustes j. n. e.

Pruukimise kohta olgu siin üks tähendus:

Näituseks on kellegil haige sõrm. Mina ei arsti mitte ainult sõrme, waid ka kätt, käewart, terwet keha. Haige sõrm on ainult halwa oksa, halwa tüwi halw wili. On tüwi korras, annab ta head sahwti, siis piab ka wili hea jaama.

Käe- ja käewarre parandamine sünnib mähituste kõrwal käe ja käewarre wannituste läbi.

2. Peawannitus.

Tähtsamate osawannituste hulka arwatakse peawannitus. Seda võib külmalt ehk soojalt kõige paremine järgmisel wiisil wõtta:

Weeriist pannakse tooli peale ja hoitakse pealagi külma wee sees umbes üks minut, sooja wee sees 5—7 minutit. Niikaugulle kui wesi kuklataguseid juukseid lastma ei ulata, võib peuga wett peale panemise läbi järele aidata, see on, kuiwad juuksed wõitwad niisamate niisutatud saada.

Wannituse järel piab juuksed hooljaste ära kuitwatama. See sündigu alati, üks kord, kas juuksed walamise ehk auuru läbi märjaks saawad, ja ma annan nõuu wäga ettewaadata, sest et hooletuse läbi hõlpsaste rasfed peahaigusjed, nagu pea-rheumatismus j. m. wõitwad tulla. Arakuiwatamise järel jäedagu tuppa ehk pandagu terwet märga pead katterw müts pähe, kuni peanahk ja juuksed täieste kuitwad on.

Mitmed toimetawad peawannitust lühemalt, iseära-

nis noored inimesed maal. Nad kastawad oma pea sa-
gedaste üksteise järele kaewu-künasse nagu pardid tiikis
ehk hoiawad teda pumbatoru all. See on neile hea.
Üsna õige! Nad ei pia seda aga mitte liig kaua ja sa-
gedaste tegema ning piawad kuiwatamise seadusid heaste
tähele panema.

Hea on külm peawannitus sellele, kellel lühikeseks
löigatud juuksed on. Pikaft juukstest tungib wesi wae-
walt läbi peanaha külge — mis õiete selle wannituse
eesmärk ongi — ja kuiwatus nõuab rohkem aega. Pika-
juukselistele annan ma nõuu sooja peawannitust pruun-
tuda, sest et see kauemine kestab.

Peawannituse korraldan ma mõnikord peahaiguste
wastu — siis on need ikka külmad ja lühikesed, — ena-
miste siiski niisuguste inimestele, kelle pealaed kõiksugu
korpasid ja kärnasid, ohatust ning kõõmetust täis on. Wa-
hest saawad niisugused ka kauemine wältawat sooja peawan-
nitust, mis külma weega ülewalamise ehk pesemisega lõpeb.

Neid peawannituse pandagu hooljaste tähele. Kui
maal saunahurtfikustes pisukefi, aknaks nimetatud näge-
mise- ja õhu-haigusid iialgi ei awata, siis tekkib wiimaks
niisugune halv õhk, mida löigata wõib ja mis
iga sisseastujat wõerast wihaga tagasi tõukab.

Ja kui mõnda tuba iialgi puhastatud, iialgi pestud
ei saa, mis karwa piab seal wiimaks pörand olema?

Kas waepe pealaega teisiti wõib minna, kui pikad
juuksed ehk kase- wõi kolmekordsed peamähitused pool aas-
tat läbi ei tuuleõhku ega päikesepaistet peanaha ligi ei
lastnud? Ja kui seal wesi wõi leheline põhjani, õieti
põhjani oma tööd ei tee, mis moodi piab see wiimaks
olema?

Ka seal wõib wiimaks mädanemine ette tulla ja selle
arstimine pole mitte nali!

Rahjuks saab aga pea harimine wäga hooletusesse
jäetud. Nast-aastalt pestakse iga hommikul silmanägu ja
arwatakse sellega kõik tehtud olema. Sellega pole aga

ammugi kõik äratehtud. Puhtuse ja terwise pärast saagu niiheaste noorte kui täiskasvanute pead hoolega haritud; esimeses liinis pangu emad seda tähele! — ...

3. Silmawannitus.

See on külmalt ehk soojaalt võtta. Teda walmis-
tatakse mõlemil kordadel oma filmadele järgmiselt: Nagu
kastetakse külma wee sisse, aetakse filmad lahti ja las-
takse neid $\frac{1}{4}$ minutit nagu wannitada. Siis võetakse
nad $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ minutiks wälja ning kastetakse uueste
sisse. Nõnda võib 4 — 5 korda teha. Soe (24 —
26° R.) filmawannitus piab alati külmaga lõppema, olgu
et wiimane wannitus külm võetakse ehk et lõpetuseks
filmad wärste weega ära pestakse. Nõndajamati ärgu
olgu wannituse ivesi mitte jõe ivesi üksteisest, waid jälle
rohuwesi. $\frac{1}{2}$ lusikatäit jahwatatud fenchelit ehk sil-
marohu (*euphrasia officinalis*) keedetud on minule iga-
kord head mõnu näitanud.

a) Külm filmawannitus mõjub mõnujaste ter-
wete, aga nõrga filmade juures. Ta finnitab
ja karastab terwet nägemiseaparaati tema seebepidise ja
wäljaspidise osadega.

b.) Soe (leige soe) filmawannitus jaab selle-
tarwis pruugitud, et paisetusi wälimise filma külles peh-
mendada ning filma seebepoolt rähma lahti liutada ja
wälja uhada. (Silmawannitustele pole kalgid kaewu
weed, mis kivi-alustega täidetud, mitte wäga kohased.
Selleks võetagu ikka pehmemad, kui ka muudu puhta-
mad weed!)

C. Nurutamised.

Nagu kogu meie weepuugitused, nõnda mõjuwad ka
aurutused pehmel wormil ja sellepärast koguniste kahjutalt
nõuab weeauru pruukimine suurt ettewaatust. Mis hai-
get, kui seda õigeste ja eeskirja järele pruugitud, terweks

teeb, võib hooletuse juures terwet haigeks teha. Kes näituseks kohe auruwannituse järele ilma eeskäiwa juhatuseta wällja, wilu õhu sisse läheb, ei wõi mitte ainult haigeks, ta võib surmahaigeks jääda. Bruugitused on sealjuures niisama ilmasüütad, nagu praegu sündinud laps. See esimene tähendus piab ettewaatuselle, mitte kartuselle manitsema. Mina kordan weel, et õige pruukimise juures vähematgi hädaohtu karta pole, kui eeskirja järele tehtaſe.

Kas on aurutusi ülepea arstimiseks tarwis?

Kui perenaine oma pesu puhastab, siis tarwitab tema sooja ning külma wett. Soe wesi piab ära uhatawa lahti liutama, külm wesi lahti liutuse ära uhama. Sarnane lugu sünnib ka arstimise juures. Ka haiguste juures piawad rikutud sahwitid ja muud lahti liutatud saama. See sünnib soojuse läbi. Siis piab keha kinnitatud ja wastupanewaks tehtud saama. See sünnib külma läbi.

Igal kehal piab sellejärele teadaw osa, teadaw mõet sooja olema, kui tema töö korda piab minema.

Terwe keha sees on loomusooja küllalt, tema ei tarwita tehtawat lisa.

Iga haige keha tunneb väga pea tarwiliku sifemise sooja puudust; see piab mõnel wiisil tasutud saama. Paljude haigete juures aitawad mähitused; teiste juures teewad aurutused seda kunstlikku lisa, ma wõiksin ütelda sooja sissepressimist, paremine.

Milles on siis see õige aurutegewus?

Seda küsimist wastata pole mitte kerge asi. Mina teatan oma katseid ja tunnistan kohe alustuses, et ma seda toimetust sagedaste muutſin.

Alustuses pruukisin ma 13 aastat järestiku täis auruwannitusi. Et ma aga nende aastate jookſul oodetawat mõju ei näinud, muutſin ma seda. Kolme aasta sees sündis see koguni kolmkorda, kuni ma wiimaks praeguse, üliwäga pehme wiisi, mitte auru ühtlase kõige keha peale, waid ainult ühe osa peale mõjuda lasta, kõige

paremaks arwastin ja seda nüid juba kaua aega kõige parema tagajärjega pruugin.

Ometi pian ma siin natuke pikemalt kõnelema.

Umbes 30 aasta eest tuliwad Lõunafafjamaal Wene leinifaunad pruugitawaks. Et mitmetel perekondadel mitte wõimalik polnud, neid suurte linnadele omaseid terwise-wannitusi pruukida, siis arwati selleasemel tuttawad higistamise - fastid wällja, mis samasugust higisünnitamise ametit pidiwad toimetama.

Ka mina lastsin enesele jarnase higistamise fasti walmistada, s. o. ühe fasti heaste kinni käiwa sissimineku uksuga ja ülemise awadusega, millest pea lahedaste läbi wõis pista. Nuru juurde woolus sündis wäljaspoolt; haige wõi higistusehimuline istus ehk seis fasti sees ja waatles, ennast waiksel oma jaatuse sisse andes, enese ette pandud soojamõetjat. Üks kuiw rätik oli kaela ümber mähitud, et auru ära minemist takistada; märjad mähitused katiwad pead, et teda, kuna terve keha juba 10 — 15 minuti pärast kõige suuremas higis oli, jahedaks hoida. Higistus lõppes ühe kannu täie wee selga walamise ehk täiswannitusega. Nii sagedaste kui suuremad higistused soowitud oliwad, lastsin ma katkorda, kumbki 15 minutit pikalt, fastis seista, ja selle järel ruttu, $\frac{1}{2}$ minuti järel ennast ära pesta.

Sarnaste aurutamiste wiis ja kombe näitis minu meelest wäga mõnus olema; mulle oli ainult arusaamata, miks selle järeldus mitte niisama mõnus ei olnud. Talwe ajal isearanis oli asjaga suurt tulinat. Mõne minuti sees wiis palaw aaur terve keha kangesse higisse ja sellega külmast wastu wäga tundlikuks. Minult wähemalt oli wäga raske ennast pärast aurutust wärskse, külma talweõhu wastu nõnda kaitsema, et mõni koht kahju poleks saanud ja wahesti kangel walu sünnitanud.

Ma proowisin paljugi, kuidas selles hädas abi saada ja mõtlesin weel enam selle üle järele.

Seal wiis mind tee just talwe ajaks Münchenisse;

minul oli jell korral kange nohu kallal. Juhtuwiik män-
gis minule ühe lehe kätte, mis oma wiimase külle peal
wene auru-saunale kanget kiituselaulu hüidis. Muu seas
seisis seal: proowitagu seda kord; üks ainukene aurutus
wõi leini sees higistamine suudab kõige kangemat nohu
arstida. „Seda pian ma ometi kord nägema,“ mõtlesin
mina, ja — mõeldud, tehtud. Ma otfsin sauna ülesse,
higistafin laival mehifeste, ja tõeste, selle Wene-sauna
järel ei tunnud ma nohust enam jälgegi. Aga pia finni!
Waeiwalt oliwad 5—6 tundi mööda läinud, seal istus
null terwes kehas uus nohu, kaksforda nõnda äge kui
wana, mida ma Wene-sauna maha olin jätnud.

„Ah soo!“ mõtlesin mina ja ütlesin enesele tafaeste
kõrwa sisse: „Seda seltsi auruwannituste wõtmine ei
wõi mitte õige olla. Seda näen ma iseenesest selgeste.
Kudas aga piab üks nõrk, haige wõi koguni raskestest haige
seda pruukima, mis ifegi tugewat, terwet meest wärisema
paneb? Tõeste, sarnasega tuleb teisiti ümber käija.“

Kõik pikemad uurimised ja katsed wiisiwad mind selle
otfufele, et seesama põhjusseadus, mis kogu weepuugi-
tuste kohta maksab, ka aurutamiste kohta niisamati mak-
sab, et nimelt pehme pruugitus ka ifka kõige pa-
rem on. Kõige pehmemaks pruugituseks nimetan ma
kõige lihtsamat ja kehale kõige hellitawamat.
Zialgi ei saa mina (näituseks loomusooja suurenduseks)
aurutamist pruukima, kus pisufese weepuugitusega, wa-
lamise ehk poolwannitusega läbi saab; uialgi ei hakka ma
terwet keha täis-aurutamise läbi waewama, kui üfsitu
kehaosade aurutamisega küllalt wälja tuleb. Ne quid
nimis, s. o. ma jäen ka aurutoimetuse juures külbse kef-
tee peale: loomust mitte jundida tahta, waid temaga
käsi-käes käia, teda lahkestest tuetada ja pisufeste abiwa-
hendikkude läbi ukutada, et ta ise, üfsinda ja wabataht-
likult oma tööd toimetaks.

Minu kogu aurutused on õieti ainult ofaaurutused,
s. o. nad puutuwad ainult keha ofasid; sellegipärast ei jae

ükski nendest terve keha peale mõjumata. Just selles näitab mull suur kasu olema. Nurutused puuduvad ehk, kui tahetakse, nõrgestavad ainult haiget kehaosa ja jäta-
wad terve keha puutumata, nõrgestamata. See hoiab oma täit jõuudu ja puhkab, kuna haige, aurust tabatud osa täielises töös on, millele tema siis warsi omast jõuust osa annab.

Palju minu aurupruugitusi on paljalt selleks, et wee-
pruufimistele ettevalmistada. Koguni harwaste tuleb üks aurutus iseenesest täie pruugitusena ette.

Tarwilised ettevaatusereeglid jahutuse, riidesse pa-
neku ja liigutuse kohta tulewad üffiku aurutuste kirjeldustes ette.

Weel pian ma ühe pettuse eest hoiatama.

Wäga sagedaste tuleb ette, et mõnele mitmesugused aurutused, iseäranis pea- ja jala- aurutus õige lõbusaste mõjuwad. Nemad teewad, selleläbi, et nad kangeste lahti liutawad ja ära saadawad, väga kergeks, palju haigeid üli-
wäga rõemsaks ja õnneliseks. Hädaoht on lähidal, et nad headust halwaste pruugiwad, aurutust liig sagedaste ette wõtawad ja nõnda oma terwisele suurt kahju teewad. Modus est in rebus! Sellepärast on tarwis ikka mõistlikku mõedupidamist enesele seaduseks ja kohuseks teha!

— Lugejad, pange seda punkti tähele!

Õpetuseks tahan weel mõne iseäralise juhtumise ette-
tuua.

Ühel typhusest ehk muust raskest haigusest terweks saaja-
jal on weel tähtsalt tõbe pea külles ehk sees wõi mõnes muus kohas. Nurutused teekiwad seal mõnusat teenis-
tust. Üsna tõeste, aga need olgu väga kerged pea- ehk jala-aurutused; sest meil on siin were- ja sahwitiwaese inimesega tegemist. Tuletituse ära kustutamiseks pole mitte sepalõõtsa tarwis, tasane hingeõhk aitab küllalt.

Seesama maksab ka kõigi werewaeste inimeste kohta. Soojendamad aurutused walmistawad neile lõbu; liig palju aurutusi oleks aga were- soojuse- ja eluimejaid.

„Kga tugewad, kehakad inimesed wõivad wististe palju aurutust, palju higistusi ära kanda?“ küsib ehk mõni.

Need wäga tihti kõige wähemine, jellel lihtsal põhjusel, et nad werewaesed on. Just niisuguste inimeste juures olen ma aurutamistega wäga ihnus ja wõtan parem mähitusi, et nahka wälljaauramisele ajada. Kus see korras on, pole palju higistamist mitte hädaste tarwis.

Üks haige kaebab ägeda walu üle jalgades. Ta soowib kuitwanud jalgadele jalaaurutust. Kui jöle oleks tema soowi täitmine! Niisugusel waesel „nahklasel,“ nagu mõned nalja Wardid ütlewad, ei ole midagit wällja higistada. — Aurutamise asemel antagu temale poolwannitusi ja fagedaid põlwealamisi! —

Minust pruugitawad aurutamised on rida mööda järgmised:

1. Pea-aurutus.

Pea-aurutuse pruukimine nõuab mõnda pisemat ettewalmistamist. Selle ettewõtte jaoks nimelt on ühte toobri moodi, wähe sügawamat kui laiija puust riista tarwis, kõrwadega, mille peale ladufaste kassa wõib tuetada ja heaste kinni käiwa kaanega; siis kaks tooli ja aurutatawa kinnitamiseks suur willane tekk. Toolidest tarwitatakse ühte kõrgemat istumiseks, teist madalamat riista aluspüksiks.

Kui kõik nimetatud asjad walmis seisawad, saab madalama tooli peale seatud riist kuni kolmweerand osani keewa weega täidetud ja kaanega ning niiske rätikuga kõwaste kinni kaetud, et pruukimise ajani wõimalikult wähe auru wällja peaseks. Haige on oma pealmise keha kuni niuteni paljaks wõtnud ja püksiwärwli üle kuiwa rätiku sidunud, mis allawoolawat higi wastu wõtab ning püksa märjaks saamise eest hoiab. Ta istub suurema tooli peale ja tuetab peupesad riista kõrwade peale, ülemist keha üle riista painutades. Ülemine keha ja weeriist

saavad siis juure willase tekiga igast küljest nõnda sisse-
mähitud, et ka mitte kõige pisema pilu läbi aaur väljja
ei pease. Nüüd alles võetakse riistal kaas ja rätik pealt
ära; aaur tungib tahtamatalt nagu tuline jõgi pea,
rinna, selja, terve ülemise keha peale ja alustab oma
lahtiliutavat tööd.

Kes tallitajaks juures on, kandku selle eest hoolt, et
nõrgemad haiged kellel selg hõlpsaste walutama hakkab,
heaiste istuvad, et neil hea seljatugi on j. n. e. Selle-
wastu ärgu pangu tema mitte kaebtusi ega mitmesuguseid
hüideid tähele, nagu: ma ei jõua enam kannatada, mulle
tuleb minestus peale j. m.

Esimesel filmapilgul võib mõnigi harjumata kuunuse
üle ehmatada; aga warsi on ta palawa kliimaga har-
junud ja ruttu mõnda pisukest tulu leidnud. Palawa
pilwe esimese peale tormamise juures püidku ta rohkem
püstakille olla, pead tõsta, mitmelle poole keerata j. n. e.
Harjutamise ja palawuse tagasi jäämise juures pöörab
ülemine keha ettekirjutatud, kummarkülle olekusse tagasi.

Karta pole mitte midagit. Mina ei tunne ühtegi
juhtumist, millal pea-arutus, kui teda karwapealt eeskirja
järelle sai pruugitud, kõige vähematgi kahju oleks saanud.
Ma olen seda mitmesugu inimestele mitmesugustes hai-
gustes pruuginud ja alati head tagajärge näinud. Muru-
tused pole iialgi kahju teinud, küll aga need isetargad ise,
kes ilma kõige ettevaatuse ja reeglita tegiwad, nagu nende
meelest hea oli, mitte nagu kord ettekirjutas. Pruugitus
wältab 20 — 24 minutit. Haige ei pia terve wältuse
ajal mitte ainult pead aurus hoidma, waid ta piab ka
auru filmadesse, ninasse ja suhu lastma, nõnda
palju kui ta ära kanda suudab.

20 — 24 minuti pärast saab willane tekk ära wõe-
tud ja terve pealmine keha warske külma weega tuge-
waste pestud. Haige teeb talwe ajal tuas, suwel wäljas
liigutusi, kuni tarwiline kuitamine ja korralik kehajoopus
tagasi on tulnud.

Siin pian ma weel mõnda tähtjat tähendust andma.

Buhas weeaur ei mõju mõne filmabele, niisama sissehingamise juures ma peale wahest mitte üsna soowitawalt. Sellepärast panen mina palawa weele alati roh-tusid hulka. Kõige pealt soowitan ma fenchelit, mis üsna mõnus on. Üks lusika täis jahwatatud fencheli pulwert jätkub ühe korra pruukimise tarwis küllalt. Ka salwei, raudreiarohi, münt, jaksamaa-lodjapuu, teelehed ja pärna õied on mõnusad. Ja kui sull ka neid ei ole, siis wõta peu täis suuri kõrwetajaid nõgeseid ehk heinapebresid ja sega neid hulka; rohukene wõib küll põlatud olla, tema töö on ometi hea.

Hariliku inimeste juures näitab aurutus peagi oma mõju; enamal jaul woolawad juba esimese wiie minuti järele higi tilgad otsaesiselt, 8 — 10. minuti pärast woolawad nad igast naha haugust.

On siiski haigeid, — need on harilikult werewaesed inimesed wähese loomusoojaga — kelle juures aaurutamine mitte kerge töö pole. Abi annab, kui koldes umbes kuu-endik osa ühest telliskiwist tuliseks aetakse ja seda 10 minutit pärast pruugituse algust auruwannitusesse pan-nakse. Ta miihiseb waljuste ning pilwed tõusewad uueste tihedamalt ja elavamalt ülesse.

Pärast pea-aurutuse lõpetust, mis nagu järgmine jahutus talwel alati soojendatud ruumides on ettevõtta, ei pia iialgi julgema wällja minna, enne kui külma weega üle on uhutud, mis läbi aurust awatud naha haugud jälle kinni lähewad. Talwe ajal käidagu weel nmbes pool tundi aega soojas tuas edasi-tagasi, enne kui wällja minnakse. Ilma kelle ettevaatuseta ei wdiks mitte ainult nohu ja kõha, waid koguni raskest, surmawat haigust saada. Mõndanimetatud külm ülewalamine on mitmel wiisil wõi-malik. Kõige lihtsam wiis, mis ma isäranis nõrge-matele, wõeraste abi tarwitawatele soowitan, on see, et haiget kätterätiku ja wärskke weega ruttu ära pestakse.

Pea paistetuste, ohatuste ja kõrvavooluste, ülepea kõige haiguste juures, mis suurt väljasaatmist peast nõuavad, piab esimese ja teise peaaurutamise juures seda seltsi ülevalamist, palju enam ärapestemist ettevõtma. Wiivituse järelbused, nagu kange kõrvade kõhise mine j. n. e., oleksivad, kui ka mitte just hädaohtlikud, siis ometi halvad. Järgmiste pruugituste juures, võib teine valamise viis, päris valamine pestemise asemelle astuda. Bealtvalamise wormis saab 1 — 2 fastmise kannu täit külma wett pikkamisi üle aurutatud koha walatud, pea, s. o. juuksed mahaarwatud; rind saab tugewaste pestud. Pikem tegevus on seesama kui valamiste järel, s. o. pärast hoolast näu ning juuksete kuivatamist tõmmatakse, ilma koha ärakuivatamata, ruttu riided selga ning wõetakse liigutamist ehk käsitööd ette, kuni täielise kuivats- ja koha üleüldiselt soojaks saamiseni.

Kellel peaaurutamise järele võimalik on, ruttu ühte kõige kauemalt ühe minuti pikkust külma täiswannitust ettevõtta, see tehku seda.

Nende pruugituste mõjud on tähtsad; nemad sirutawad endid fogu ülemise koha nahapinna peale, mille haugufesi nad awawad, siis koha sijemise peale, kuna nad ninas, hingefõris, kopsus n. n. e. lahtileutawad ja väljasaadawad. Külmetuste juures niiskuse ehk järsu õhumuudatuse läbi, peahaiguste, kõrvade kõhise mine juures, rheumatilise ja frampliku oleku juures kuklas ning pihtade wahel, madala rindade juures ja nohutõbes on peaaurutus väga mõnus. Kaks pruugitust kolme päewa jooksul toowad harilikult täielist paranemist. Algawad katarrihid kauwad harilikult ühe ainsa peaaurutuse läbi, olgu nemad kus kohtas tahes.

Kellel ülespundunud pea, liig täieline kael, paistetunud kaelarahud on, wõtku nädalas kaks kuni kolm sarnast aurutust. Silmapõletikkude juures, mis külmast, külmetamisest j. n. e. on hakanud, tehtagu nõndasamati.

Vererokkutusgemiste (congestionen) juures, isegi rabanduste järel olen ma pea-aurutust kasuga tarwitanud. Sarnastel juhtumistel lastakse ennast wale arwamisest petta ja hirmutada, nagu tõmbaks aaur weel diete kõiki werd pähe. See hirm on põhjuseta. Siiski on hea kui selles juhtumises pruugitust alati 15 — 20 minuti peale lühendatakse ja pärast pea aurutust ka jalgu aurutatakse.

Seft et pea-aurutus kangeste lahti liutawalt mõjub ja ülirohke higistamine hõlpsaste wäga liiga nõrgestada wõiks, siis ei tohi seda pruugitust mitte liig sage-daste ette wõtta. Reeglina wõib maksta, et kahest korrast nädalis mitte üle ei minda. Harmematel kordadel, millal koguni iseäralist lahti liutust ja wälja-saatmist tarwis on, wõib üks nädal läbi pea-aurutust igal teisel päewal wõtta, kus juures kõige lühem wältus 15 minutit, kõige pikem kestus 20 minutit wõib olla.

2. Jala-aurutus.

Tööd, mida pea-aurutus ülemise keha külles ette-wõtab, toimetab jala-aurutus alumise keha, esimeses liinis jalgade külles.

Pruugitus sünnib järgmisel wiisil:

Istumiseks walmis olewa tooli üle saab pikuti-pidi kaunis lai ja paks willane tekk lautatud. Selle peale istub haige riides olewa pealmise keha aga paljaste jalgadega. Tema ette pannakse nagu jalawannituseks poolelt kinni kaetud puust riist palawa weega. Riist on seesama mis pea-aurutuse juuresgi pruugiti. Riista kõrwadest pistetakse kaks keppi läbi, mille peale haige jalad wõib panna. Repid siutagu riista kõrwade külge kinni, et nad jalgade all ei liigu ega haiget kohuta. On see siis oma seisatust wõtnud ja seisab aauraw weft tema ees, siis mahitakse tekk nõnda tema jalgade ning riista ümber, et sugugi auru kasuta kaduma ei lähe, waid jalgade juurde, kõhu juurde ja weel ülemallegi tõuseb. Jala-aurutuste juurde

pruugin mina ikka heinapebrede feedetust. Nagu pea-aurutuse juures, nõnda võib ka siin 5. — 10. minuti pärast kuuma telliskiivi tükk ettevaatlikult palawa wee sisse lasta. Kivi ärgu lastagu mitte wette kukkuda; selleläbi pritsiks kuum wesi ülesse ning sünnitaks põletusehaamu. Telliskiivi tükkide arv nagu ka jala-aurutuse wältus on ikka selle järele, kas juuremat ehk vähemat mõju tahetakse. Sagedaste piab ainult jalgade alumine osa higistama aetud saama; mõnikord aga püütakse ka kintsa ehk koguni kõhtugi, ajuti koguni terwet keha jala-aurutuse läbi higistama ajada. Ma olen palju niisuguseid näinud, kellel selle liht pruugituse juures higi mööda otsaesisst woolas, nagu kõige kangemal higistusel 2. — 3. sulepadsa all. Kõige kergema pruugituse juures aitab üks telliskiivi tükk ning 15. — 20. minutiline ajawältus; suurema mõju sünnituseks on tarwis iga 5. — 10. minuti pärast telliskiivi tükkide panekut uuendada ja pruugitust 25 — 30. minuti pikkuseni wenitada.

Aurutuse järele tuleb alati külm jahutus. Jalgadele, mis ainult põlwiist saadik higistasiwad, aitab külma wee sisse kastetud linase rätikuga rutuline ärapesemine, tugewama loomudele põlwealamine. Kaasahigistawa kintsude ja kõhu juures aitab poolwannitus. On terwe keha ühes higistama pandud, siis piab ka terwe keha täiswannituse ehk ülenipesemise läbi jahutatud saama.

Jala-aurutamine sünnib mitmesuguste jalawigade, nõnda kange, halwaste haisewa jala higistamise juures, kus tarwis on mädanenud sahwtiisid lahti liutada ja äraasaata; paistetanud jalgade juures; külma jalgade juures, kus weri nende ligi nõnda ülelda enam teed ei leia. Need aurutused aratawad uut tegewust ja toowad wärsket elu, on mõnikord ka weepruugitusele ettevalmistuseks, millele nad teed tasandawad ja selle järeldust kindlamaks teewad.

Kellel küinepaisete, sissekaswanud küinte j. n. e. wiga on, kes kanafilmade lõikamisest, küinejuurde wällja-

fiskumiseft j. n. e. werelihwtitust kardab, see lastu enesele kōhe seda aurutust walmistada.

Kōrgendatud pruugitused, mis enam ehk wāhem terwe keha peale piawad mōjuma, tulewad krambi sarnaste, ise-
 • äranis külmetamiseft figinud aluskeha wigade juures ette; siis pea haiguste juures, kus were kanget pāhe tungimist tarwis on tagasi saata.

Werewaeste inimeste juures, kellele tarwis on enne külma wee pruukimist rohkem sooja sisse pumbata, on minul kerged jala-aurutused wāga tihti suurt abi saanud.

Rāidagu nende aurutustega aga koguni ihnsalt ümber. Üksford, kaksforda nädalis, harwemalt kolm forda, wiimast ainult iseäralistel juhtumistel.

Nüüd weel üks tähendus!

Sagedaste on minule nende minust korraldatud aurutuste kohta kaebtusi tulnud. Ma küsin nüüd iga heaste mõtlejalt: Mis on lihtsam, minu jala-aurutus wõi higistus nii ehk nii mitme tassi thee järele ehk ka julepatjade all higistamine, higistus, mis harwaste, peaaegu iialgi ilma peawalu wõi muu hädata mööda ei lähe!

3. Uruhaugu-aurutus.

See aurutus teeb oma hõlpsa walmistuse ja kahjuta mõju poolest iseäranis haigustes suurt head. Slegi raskestes haiged, kes nõdruse pärast sagedaste wāga rasket on higistama ajada, wõiwad sellel kombel õige hõlpsaste higistama saada.

Keew segu saab öö-poti sisse kallatud. Haige istub nõnda peale, et mitte ühtegi heategewat auru pilwekest kasuta kõrwale ei lähe. Nuttu tõuseb palaw aaur ülesse, mis kuni üleüldise terwe keha higistamiseni kerrib. Pruugitus wältab 15 — 20 minutit. Näitab tarwis olema haiget kauemine higistuses hoida, siis wiiaffe teda woobisse. Aurutuse järel piab ülenipesemine, poolwannitus ülemise keha pesemisega ehk täiswannitus terwet pruugitust

lõpetama. Raskestest haigetest juures saab alati üleni-
pefemine kõige hõlpsamalt ja hädaohuta ettevõetud.

Uruhaugu=aurutuse mõju on, nagu iseenesest arusaadam,
lahititegem ja wälljasaatew. Wälljasaatmine sünnib higista-
mise läbi. Sialgi ei tarwita mina selleks aurutuseks wett üf-
finda; alati segan ma rohtusid hulka, ja nimelt jälle tun-
tud heinapebrefid, kaerakõlkaid ning kõigepealt kidaosjafid.

Neeru= ja kivihaigustes pruugin ma kaera-
kõlkafeedise aurutust;

Kõhu framplikü=ja rheumatilise wigade, põie-
paisetuse ning algawa weetõbe juures heinapebre-
feedise aurutust.

Rudas aurutusi külma wee pruugitustega waheldada,
luetagu kolmandamas jaus üffiku haiguste juures.

Smestamise wäärilist abi olen ma saanud kidaosja-
feedise aurutuse läbi kõigis kangeis piinlikkudes juhtu-
mistes, kus kufemine wõimatuks sai, mille järeldusel
kohutaw, hulluks tegew walu waest haiget piinas ja pea-
aegu meelearahetmisele wiis. Enamiste külmetuse ja
põletiku läbi sündinud framplikud põiewiad jaiwad kida-
osjakeedise aurutuse läbi koguni lühikese aja sees ars-
titud ja orgaan tegi nagu ennegi oma loomulikku tööd.

4. Iseäralised aurutused üffiku haige koh- tade peal.

Teiste weepuugitustega wahelduses on aurutused
paljudes juhtumistes wäga head silma=, kõrwa=, suu=,
fõrme=, käe=, käewarre=, warwaste=, jala=, j. n. e.
haiguste juures. Mõned näitused wõikfiwad seda seletada.

Rihwtine mardik nõelab kätt, käewart; liige
paistetab ülesse ja walutab kangeste, põletik kipub sisse
lööma j. n. e. Käe= ja käewarre mähitused haige koha
aurutusega toowad peagi walu wähenemist ning abi. Sel-
leks otstarbeks hoitakse haige koht keewa, auurama wee
riista kohal.

Wingi kihwtise oluse läbi roojastatud haaw

ähwardab werd ärafihtitada; hädaoht on tulekul. Ruttu piab lahtitegew ja ärasaatew kää- ehk jala-aurutus walmistatud saama.

Reegi saab hullust koerast hammustatud. Enne kui arst ehk muu abi käepärast on, võib ruttu aurutamise läbi vähemalt esialgust abi saata.

Ägedad krambid piinawad teadawas kohtades käsa ehk jalgu. Ärgu wiivitagu neid aurutada lastes.

Wälimisteks pruukimisteks tarwitan mina nimetatud feltjides heinapebre keedetust.

Silma-aurutusteks on wäga hea fenchelipulwre-, filmarohu- ehk raudreiarohu-keedetud;

förwa-aurutuseks nõgese- ehk raudreiarohu- eedetud;

kaela rögamoolu-jele raudreiarohu-, teelehe-, ehk nõgesekeedetud.

Pruugituse wältus ei tohi 20 minutist iialgi üle minna; kõige lühem aeg on 10 minutit.

Need aurutused, mis sissehingamiseks on, sissepoole mõjuwad ehk filmi ja förrwu trehwawad, ei pia ettewaatlikul wiisil iialgi üleliia soojalt ehk koguni palawalt wõetud saada.

D. Walamised.

Minu juures pruugitusele tulewad walamised on järgmised:

1. Põlwewalamine.

Jalad saawad üle põlwe paljaks tehtud, püksireied wõimalikult kõrgelle ülesse kistud, et neid märjaks saamise eest hoida, walatawa kohtade poolt käterätikuga kaitsetud. Siis istutakse tooli peale ja pannakse jalad, nagu jalawannituse juures, walmis seiswa riista sisse. Kes ennast aga seistes lasseb walada, ei tee mitte halwemine. Walamine sünnib pisutese kastekannuga, mida ühe käega

hõlpfaste toimetada võib. Esimene kannu täis, mis ru-
tema ja täielisema soruga wälja saab walatud, niisutab
mõlemaid jalgu warwastest kuni üle põlwe. Järgmi-
sed kannutäied uhwad nõrgas sorus pea kõrgemalt pea
madalamalt langedes üfsikuid jalakohtasid, iseäranis põlwe-
ketrasid ja sääremarrju sell wiisil, et wesi üle jalgade kau-
nis ühtlaselt alla woolab. Wiimase kannu siju ei saa
mitte walatud, waid suuremast awadusest kahe ehk kolme
korruga üle jalgade nagu loputusiks wäljawisatud. Üheks
põlwevalamisiks võib 2 — 10 kannutäit wett pruugi-
tud saada, milles igauhes 10—13 toopi wett on.

Haiged, nõdrad suudawad walamist esimesel korral
waewalt wäljakannatada. Kellegil algajal ei lähe üsna
kergeste. Juba mehi, kes elektri löökisid wäljakannata-
sivad, olen ma nagu haawalehtesid wärisema ja walu
pärast nutma näinud. See on kõige parem tunnistus
selle walamise elektriliseft, karastawast, finnitawast jõuust.

Paranewa, were- ja jahwtiwaeft inimestele
— kõigile, kelle põlwekondid mitte teralisi muskleid,
waid ainult peenikesi, wiletsaid lihamentlikeft kannawad,
annan ma nõuu esimesel ajal mitte enam kui 2—3 kannu
täit pruukida; ka iga algaja ärgu tarwitagu efiotja roh-
kem kui kaks kannutäit. Järgmisel päewal võib 4—6
ja weel hiljemalt 8—10 kannu täit wõtta. 8—10 põlwe-
walamise järele on iga walutundmus kadunud; üsna igat-
suslega oodatakse uut soru, mis lühikesel ajaga nõrkenud
jalgu niiwäga on finnitunud.

Põlwevalamine tuleb enamiste ainult ülewaltwa-
lamisega ühenduses ette. Quetagu sellepärast mis seal
on üteldud. Sellegipärast pole just mitte mõteldud, et
ülewaltwalamise järele ni me lt põlwevalamist piab wõtma.

2. Kintsutwalamine.

See on põlwevalamise järk või järg. Esimene kan-
nutäis wett niisutab kaunis ruttu jalgu warwastest kuni

kõhuni; järgmised võivad ligikorda ühtlaselt jautatult neid uhada. Haiged, kes veel jalul võivad seista, võtavad seda walamist püsti seistes, neil on sealjuures see kasu, et kannutorust wäljajoolaw wesi allajookstes jääremarrju ning luid ühtlaselt ja ühel ajal niisutab; ja ühtlast ning üheaegist ülewalamist luen ma alati walamise heaks omaduseks.

Kintsuwalamise mõju on põlwewalamise ülendatud mõju; sellepärast võiks ta igal ajal selle wiimase asemelle astuda ja tema aset täita. Nsemikuna läheb aga temal lugu niisama nagu awaliku ametipidajate asemikkudel: ta tuleb minu weeametis harwaste pruugitusele. Tema on kõige loomulisemaks sillaks, kõige loomulisemaks üleminekuks põlwewalamisest altwalamisele, kõrgendatud, kõwendatud kintsuwalamisele, kintsuwalamisele sõna laiemas tähenduses. Nõnda sagedaste kui pärastpoole nimi kintsuwalamine minu kirjades ilmub, on mull ikka kõwendatud kintsuwalamine filmade ees.

3. Altwalamine

(kõrgendatud, kõwendatud kintsuwalamine) on selles, et esimene kannutäis seljatagast jalge juurest alustades keha kuni üle niuete niisutab ja järgmised kolm, neli kuni kuus kannutäit wett ühtlaselt terwet aluskeha (ka eest), nimelt aga ristluid ja niudeid heaste uhawad. Sest et ta terwet aluskeha kastab, siis on nimi „altwalamine“ ka õige. Kõige mõnusamalt saab ta kintsuwalamise kombel püstitseistes wõetud.

See walamine piab jala-aurutuse järele tulema, kui mitte poolwannitust ehk wannis põlwitamist paremaks ei arwata. Tema mõju on seda tungen, mida rohkem wett selleks pruugitud saab, ja mida kõrgemalt soru allalangeb.

4. Seljawalamine

on praegu kirjeldatud walamise järg ülessepoole sell wiisil, et esimene kannutäis haigel terwet seljatagust kan-

dadest kuni kufalani niisutab; teiste 3—5 kannu sifu, mille soru kõrgemalt ehk madalamalt, tugewamalt ehk nõrgemalt peale wõib langeda, saab kaelast kuni alla isteluuni ja pahemast labaluust parema labaluuni ühtlaselt wäljalatunud. Kaunis rohkestes saab sealjuures lülisamma peale mõeldud, aga mitte üleliia pole tähendus, et wäga hella inimiste juures, iseäranis alustuses, seljaluule (lülisammale) võimalikult wähe piab walama. Rutuline rinna, kõhu ja käewarte pesemine piab alati selja walamiist lõpetama. Jalgu pole tarwis pesta, sest et kui walamiist seistes wõetakse, siis wesi allajookstes neid isegi täieste ära uhab.

Seljawalamine mõjub iseäranis kõwendawalt selgroo peale ja edendab wereringjooksu mõnujamalt ning tugewamalt kui eesminewad walamisewiisid.

5. Üleni- ehk täiswalamine

ulatab, nagu nimi ütleb, üle terve keha, kaelast kuni jalawarwasteni. See saab järgmiselt toimetatud:

Haige istub wanni ehk laia tõrbe kitsa lauakese peale. Supelus-pükfid on tal jalgas ja supelus-särk selgas. Kes seda põlwitades ehk püsti seistes tahab wõtta, ei tee ta mitte halwaste. Walamine sünnib osalt tagastpoolt, osalt eestpoolt umbes 4. kannu weega. Esimene kann niisutab terwet keha. Teised kolm ehk enam kannutäit saawad sellwiisil pruugitud, et soru kõigi kehaosade wastu wõolab, iseäranis kuflasse, selle mõlemille poole kõrrwa, ja mau kohta.

Terwe, iseäranis kehaka inimestele on see walamine wäga soowitaw. Ta karastab, ülendab wereringjooksu, finnitab ja aitab neid werewaeleid ning weefartjaid üleliiga hellusest wälja.

Kes enesel külma tunneb olema, see ei tohi seda walamiist mitte wõtta, tema siigitagu esiteks enesele õiget loomusjooja, olgu see liigutuse ehk kunstilise abi waral, umbes jala- ehk pea-aurutuse läbi. Wuidu aga wõib ta

juwel kui talwel ettemõetud saada, talwel ifegi mõista soojas tuas.

Haigete ja nõrkade juures tohib, jah piab wesi natuke soojendatud saada, vähemalt olgu tema 15—18° R. järele.

Üksiku haiguste kirjeldustes on üteldud, mis sugustes juhtumistes ja kui sagedaste ülenivalamist pruukida wõib. Mina pian teda mitmekordselt täiswannitusest mõnufamaks. ja pruugin teda selle asemel seal, kus ma pealewalamise läbi haiget kohta arstida wõin. Zooksjatõbiliste juures sünnib see kaunis sagedaste.

Haigetele, kelle juures ma iseäranis kanget lahtiliginemist ja wäljasaatmist tahan, annan ma pärast ülenivalamist weel järgmist pruugitust. Walamise läbi märjaks saanud särk saab ruttu nõnda wäljawäänatud, et ta enam ei tilgu, ja siis mähituseks tarwitatud, mille sisse haige 1—1½ tunniks jääb. Muul korradel piab see iseenejestigi mõista seljast ärawõetud ning kuiw pesu selga pandud saada. Haige ise teeb liigutusi, kuni ta täieste kuiw ja soe on.

Wäga tugewad pealelangewad walamised pole mitte head. Mina ei saa mitte aru, mis kasu liig tugew weeforu terwele ehk liiategi weel haigele piaks tooma. Shu pesemiseks ei pruugita mitte tulekustutuse pritsi.

Walamiseks pole need wormilifud weekofed mitte tarwilikud; sest haigus on ehk paranew ja kasiin pruugitus temale mõnus, ehk ta on paranemata; siis teeks liig asi ennem kahju kui kasu.

6. Ülewaltwalamine

on altwalamise wastandik.

Haige wõtab ennast kuni püksteni riidest lahti. Nendele wee sissejooksmist takistab ülepandud rätik. Riist, mille sisse wesi ärajookseb, wõib pingi peal olla. Küürutamine saab tugewa kehaga inimestele jelleläbi hõlpsamaks tehtud; ka ei pruugi siis pead nõnda wäga otseti

pidada, et veri pähe woolab. Haige tuetab mõlemad käed nõnda riista põhja vastu, et pealmine keha loodis seisatusele tuleb ja wesi walamise juures riista sisse woolab.

Esimene kannutäis lautab ennast paremast käewarrest ja paremast õlast alustades üle terve piha kuni pahema õlani ja pahema ülemise käewarreni. Tema on esimeses liinis terve walamisekoha niisutuseks. Teine, niisamati kolmas kannutäis liiguvad üle suure närwiwõrgu mõlemil pool 7. kaelalüli, siis üle terve piha ja seljaluu, alati üks puhast kumba käewarre peale lõppedes. Terve walamisekoht piab kolm-kuni nelikorda ühtlaselt ülewalatud saama. Walamine piab nõnda sündima, et wesi teki kombel haige selga katab. Kaela peale walatagu tubliste, aga pea jäetagu kuiwaks, iseäranis selles, kellel pikad juuksed on. Närwinõrga inimeste juures pandagu tähele, et seljaluu ehk üks kohtgi'sellest mitte liig tugewaste wõi kaua ülewalatud ei saa. Soru oleks nagu pistew nuga tunda ja ei suudetaks seda mitte ära kannatada, kui ka sellest küll mingit häda pole karta. Tarwitust mööda lastakse walataw soru täielt ehk osalt, kõrgemalt ehk madalamalt, s. o. tugewamalt ehk nõrgemalt langeda. Ühtlasi kuulatagu, kas haige iseäralise walu üle kuskil kohtas kaebab, ja waadatagu, kas kuskil mõnda ohatust, paiset wõi sinist plekki näha pole.

Mida ühtlasemalt wesi üle walatud osade woolab, seda kergem on walamist ära kannatada ja seda rutemine tuleb kõigise kohtadesse ühtlane soojus.

On inimesi (sinna hulka luetakse iseäranis need, kes kehapoolest õige tugewad on ehk tugewaks hakkawad minema), kelle juures kaua mõju peale oodata wõib. Seda nähtakse sellest, et nahk walgeks, wärwitaks jääb nagu enne walamist, mitte punaseks. Seal aitan ma sellelâbi järele, et esimese kannutäie järele märga selga kergeste käega ärapejen ja selle pisukese õerumise läbi nahka tegewusele äritan. Kolmandama ja neljandama walamise juures juba on mõju täieste käes.

Nõrga inimeste juures on walamiseks ühest kannu-
täiest küllalt.

Algajatele wala 1—2 kannu täit, harjunutele
2—3 ja terwetele ning tugewatele 5—6 kannutäit.
Üle selle pole mitte tarwis.

Enne ja pärast walamist pese ruttu rinda, kuiwata
selle järel nägu ära, tõmba usinaste, ilma mujalt kuiwa-
tamata, riided selga ja mine liigutusele ehk tööle.

Pealtwalamine on pea-aurutuse järel alati tarwilik,
kui mitte pesemist ette ei wõeta.

Muideu tuleb ta harilikult põlwealamisega ühendu-
ses ja nimelt nõnda, et esiteks tema ning pärast täielist
riidesse panemist põlwealamine ettewõetud saab. Ütlen
aga weel, et seda just mitte hädaste tarwis pole, et pealt-
walamise järel põlwealamine piab käima.

Mõlemad walamised saawad ka karastusewahendikkude
hulka arwatud; nad mõjuwad soojendawalt (ühtlane were-
ringjooks), kinnitawalt, wormliselt elektriseeriwalt ja wõi-
wad mõlematsugu inimestest ilma kahjuta tarwitatud
saada.

Mina tunnen niisuguseid, kes iga hommiku ülestõus-
tes mõlemaid walamisi pruugiwad. Nad wõtawad esi-
teks pealtwalamist ette, kus juures nad pisukese kannuga
omale wett üle piha lasewad jooksta, weel parem on, kui
wäheselt lahtikeeratud kraanist parajat soru selga lastakse
jooksta. Sellejärele juhivad nad weesoru nõndasamati
põlwe otsa. Wiie minutiga on kõik möödas ning terve
kehale suur heategu tehtud.

Kes kardab teiselt walamist paluda ja ise ka selle kohta
osaw ei ole, pesku pealmist keha dieti külma weega. Siis
astugu ta üle põlwe paljaks wõetud jalgadega wette ja
walagu mingi riistaga põlwe peale. Ka sarnasel wa-
lamisel ei saa mõju puuduma.

7. Käewarrewalamine.

See walamine alustab eest käte juurest ja wõtab oma

jooksu üles kuni vastu õlasid; ta saab alati mõlemilt poolt ettevõetud ja harilikult aitab üks 13 toobiline kannutäis ühe käewarre kohta küllalt. Kord saab see walamine korreldatud ja võetud kui lihtne käewarte karastuswahendit, kord on ta väga kasulik nendes angumisi lahti sulatama, kord põletusi lammata-
tama ja nende walu waigistama, ja kord gihti ning rheumatismust käewartest wälja fihutama. Vere-
waeste ja pleektöbilistele on ta suureks headuseks. Kel-
lel pumbaga kaew saadawal on, hoidku käewarred üheks minutiks pumbatoru all, ja mina ei ütle tale mitte, et
tema käewarre walamine õige pole.

8. Peawalamine.

See walamine annab silma- ja kõrwawigades suurt
abi. Sealjuures walatakse wesi üle pea ning las-
takse foru **ümber** kõrwade, põskede peale ja isegi
kaks sekundi kinnise silma peale woolada. Efiteks
pruugitakse selleks üks, hiljem kaks kannutäit wett. Jäl-
legi pole üleliiga, manitsust juurde lisada, et peawala-
mise järel juuksed hoolega ärakuivatatud piawad saama,
nagu mituforda juba eespool tähendasin.

E. Pesemised.

Pesemised jagunewad ülenipesemisteks ja osalt-
pesemisteks. Mõlemi üle saab kõneldud. Üleüldi-
selt võib ütelda, et ta siin mitte ihu enne riidesse pa-
nemist ära ei kuivatada. Iga pesemise juures on
peaasi see, et terve keha ehk pesetaw üksik oja üht-
laselt märjaks saab. Derumiseft pole kuskil kõnet.
Kui ajuti haiguste juures tugewast pesemiseft saab rää-
gitud, siis mõistan ma selle all alati rutulift toimetust,
kus juures mitte ei wiivitada. See üleni- ehk
osaltpesemine on kõige parem, mis kõige
ühtlasemalt sünnib ja lühemalt wältab;
üle 1. pikemalt üle 2. minuti ei tohi ükski kesta.

See olgu niisama nagu külma täiswannituse juures tähendatud: kelle ihu külm on, kellel külma wärinad käiwad, see ärgu wõtku iialgi pesemist, kõige pealt üleni pesemist ette. Ilma selletagi pisukene loomusoojus saaks nõnda weel enam nõrgendatud ja waewalt tasutud. Palawik, nohu ja muud piakfiwad ärajäämatalt selle järelbuseks olema. Tema keha piab enne täitsa soe olema, kui ta üleni ehk ka osalt pesemist tahab ette wõtta.

1. Ülenipesemine.

a) Ülenipesemine terwete jaoks.

Ülenipesemine sirutab ennast, nagu nimi ütleb, üle terve keha (pea wäljaarwatud), mis ülevalt alla ühe joonega pestud saab.

Kõige hõlpsamine sünnib see järgmisel wiisil:

Wõetakse kare, jäme käterätik (pisukese wammiga läheb liig pikkamisi), kastetakse see külma wee sisse ja hakatakse pesemist rinnast ning kõhust peale. Siis minnakse raskemalt ligisaawa selja juurde. Lõpetust teeb käewarte ja jalgade pesemine. Kõik piab ühe, pikemalt kahe minuti sees walmis olema. Iga pesemine, mis üle selle wältab, wõib haigusseks olla. Sealjuures hoitagu pesemist waba õhu sees ettewõtmast. See oleks enesele meeleka hukatuse walmistamine.

Ilma tahendamata tõmmatakse riided selga ja puitakse töö ehk liikumise läbi täielist sooja ning naha ta-
henemist saada.

Millal ja kui sagedaste wõiwad terwed ülenipesemist ettewõtta?

Üksford, nimelt hommiku pees igamees filmi ja käsa. Ka ülenipesemine oleks hommiku wara, koha ülestõu-
mise järel, mõnus ettewõtta. Siis on loomusoojus, mis woodi soojuse läbi tõuusnud, kõige kangel; pesemine oleks

mõnus jahutus, karastus, mis niikohe unise olefu minema ajab ja juba päewatöö algusel tubliks, elawaks ja wärskeks jaaks tegema. Njaraiskamisest ei wõi seal kõnetgi olla; sest ühe minutiga on ülenipesemine toimetatud ja wõib töö kallale minna.

Kui mõnigi teeb linnas kewadel ja suwel hommikust jalutuskäiku! Ta proowigu selle ees ülenipesemist. Ma olen julge, et mull teistkorda enam tarwis pole teda selles ülesse ergutada.

Need, kes pärast ülenipesemist liigutust teha ega tööle minna ei wõi ja selles wabandust otsiwad, teewad rumalaste. Nemad piawad ülenipesemist rahuliste ettewõtma ja selle järel weel weerand- ehk pooleks tunniks woodisje heitma. Ka see läheb korda.

Kes ennast nõnda kauugelle harjutab, et mõni aeg iga päew ehk wähemalt iga teisel wõi kolmandamal päewal oma ihule seda teenistust näitab, see teenib teda tõeste heaste ja walmistab enesele ise kõige paremat palka.

Ei ole mõnel hommiku aega, siis on iga päewatund pesemiseks hea aeg. Minnakse kaheks, kolmeks minutiks pesukööki wõi sauna ja headust sünnitaw töö on möödas. Kui meie inimesed ometi mitte nõnda weefartjad ei oleks!

Kui sepp ehk luffsepp oma töökoja finni paneb, siis peseb ta omal tahma ja süetolmu näu pealt ära; kui maamees, kes puhtusest lugu piab, põllult koju tuleb, siis peseb ta oma käed ära ja wõtab iga teise karastuse ees longsu wett, et suud ja higemeid äraloputada. Kui hea oleks alles, kui mõlemad pärast wäsitawat päewatööd wiimast higi ülenipesemise läbi ärapühkisiwad! Mina soowiksin, et see karastaw ja finnitaw harjutus palju enam tuttav oleks.

Ohtul enne magamaminemist ei wõi mitte igauks weepruukimist ettewõtta, sest et see mõnda inimest äritab. Kes seda ärafanda wõib, kautab just siis kõige vähem

aega ja saab kindlamine ning rahulifemalt magama, kui ta muidu harjunud on.

Wäga mitmetele, kes öösel magama ei wõinud uinuda, olen ma täiswannituse asemel kergemat ülenipesemist ning enamiste hea tagajärjega soowitanud.

Talwe ajal annan ma ikka nõuiks, esiteks umbes kümneks minutiks woodisse heita ja alles siis, kui terve keha soojaks saanud, pesemist ettewõtta.

b) Ülenipesemine haigete jauks.

Just haigete juures olen ma alati näinud, et õerumine ja nühkimine mingit kasu ei too, waid korratu soojuse, ärituse j. n. e. läbi tihti palju enam kahju sünnitab.

Kõige esmalt tungin ma haigete ülenipesemise juures sellepeale, esiteks, et terve keha, ka jalaalusedgi, pestud saawad, ja siis, et ühtlaselt pestud saaks: ühtlaselt igasse ihu kohta weepuukimise poolest, nagu ka õerumise poolest, mis igapähe, isegi kõige õrnema pesemisega ühendatud on. Minult nõnda tuleb loomusoojus loomulifelt, sundimata, ühtlaselt. Tähendatud korratu toimetuse juures piaks tema niifamati korratumalt, igas kohas isefugufelt, ja kui just mitte kahjulikult, siis ometi vähema mõjuga ilmuma.

Haigete juures lasen ma pesemist alati järgmisel wiisil ettewõtta: Haige tõuseb woodis istuma ehk saab, kui ta liig nõder on, tuetuste abil istuma seatud. Pestagu temal ruttu selg, terve seljaluu üles ja alla ära. See on poole minuti töö ja haige heidab jälle pikali. Müüd pestakse rind ja kõht; mitte wäga nõrgaks jäenud inimefed teewad seda ise. Kõige kauemalt ühe minuti sees on ka see sündinud. Müüd tulewad käewarred käsile ja wiimaks jalad. Kolme, pikemalt nelja minuti sees on kõik möödä ja haige tunneb ennast nagu uueste sündinud olema.

Nagu ma igapähel, isegi raskestes haigel igal-

päeval filmi ja käsa wõin pesta, just niisama wõin ma hea tahtmise ja armulise hoolega jeda pesemist ettewõtta. Teine ning kolmas kord saab ka toimetuse mõju juba parem ja suurem olema.

Piaks ühel raskestest haigel terve keha pesemine tõeste ühekorraga liig palju olema, siis jautatakse ülenipesemist kahets ehk kolmeks osapesemiseks. Hommikul pestakse rind, kõht ja käewarred, peale lõuna selg ja jalad; ehk pestakse hommikutundidel rind ja kõht, lõune eel selg, peale lõuna käewarred ja jalad.

Ettewaatlik, rutuline pesemine ei wõi ialgi kahju teha, isegi kui ta kõige wärskema weega — mis kõige parem on — ettewõetud saab.

Millal ja kui sagedaste haigete juures ülenipesemine piab sündima, on ükshiku haiguste juures juhatatud.

Mina tähendan siin ainult weel, et nimelt kange palawikkude juures, siis kõigi kange palawikkudega kaasas käidawa haiguste, iseäranis typhuse (nõrgestawa palawiku) ja mädawistrikkude (rõugete) juures ülenipesemine peaosas mängib ja alati külma täiswannituse asemel as-
tub, kui see mõne põhjuse pärast mitte wõetud ei wõi saada.

Palawikku juures näitab tõuusew kuumus ja sellega ühendatud hirm alati ise igakordist uueste pesemise aega, mis iga poole tunni pärast wõib sündida.

Palju haigusi, nagu katarri, nohupalawiku, rõuged, typhus ja muud, olen ma ülenipesemise läbi ükshinda parandanud.

Nõrgema loomude juures pruugin ma pesemiseks wee asemel väga sagedaste äädikat (weega lahjemaks tehtult). See teeb ihu puhhtamaks, naha haugufesed rohkem lahti ja kinnitab enam.

Sagedaste on kuulda, et weini ehk piiritusega pesemine üsna aruldast mõju piab sünnitama. Mina olen sarnaseid pesemisi õieti sagedaste proowiwalt ja uuriwalt ette-

wõtnud, mõnikord koguni keefmist mõju leidnud, mõnikord aga on mu katsed üsna järeldufeta jäänud.

Mõne aasta eest pieti Prantsuse-põletatud wiina kõige paremaks pesemisewahendiks; tuhanded pudelitäied said wad müüdud ja ostetud. Nii puhtas siis mõne aasta, ja alles wiimastel aastatel käib see waim jälle maailmas ringi.

Sarnased wahendid tuliwad ja kadusiwad mitmesugustel aegadel nagu sabagatähed. Tihti tõmbasiwad nad suure jaba oma järele, siis aga kadusiwad nad jäedawalt. Need pole mitte harilised tähed, mis igal ööl ülesse tõusewad ja rahuliste, aga ilma wahetpidamata helenawatwad. Wiimastega wõiksin ma wett wõrrelda. Tema mõjub, ja tema pruugitused saawad jäema, kui sarnased „ülimõnused“ woolused ammugi kaduma on läinud, osalt, et nad proowi wastu ei pidanud. — Oh wesi, oh wesi kui wägew sa oled. —

Mina soowiksin elawalt, et wesi enesele üleüldiselt teed murraks, iseäranis nendesse ringkondadesse, mis tema kasu- ja õnnistuserikkaks laiali lautamiseks ning pruukimiseks kõiki wõiksid teha. Ma palun lahkeste seda tähele panna, minu auulised lugejad!

2. Sjaltpesemine

ei käi mitte terve keha, waid selle üksiku osa kohta.

See saab kas käega ehk jämeda rätiku ja wärste weega ettewõetud. Pikemalt maksawad need samad seadused nagu ülemaal.

Kas sõrm ehk warwas, jalg ehk käsi wõi mis ialgi põletikus oleks — igas kohtas ja alati kustutagu seda weega, kus ehk millal ta põleb.

Eigemad määrused, millal sarnaseid osapesemisi tarwis on, seisawad üksiku haiguste kirjelduses.

F. Mähitused.

Mähituste seas olgu kõige esiteks nimetatud

1. Peamähitus.

See mähitus võib kahel viisil võetud saada.

Terwe pea, nagu ja juuksed saavad pestud, üsna märjaks tehtud. Vesi piab nahani läbitungima; siiski ei tohi juuksed weest tilkuda.

Üle terwe pea siutakse kuiw rätik, sellel viisil, et ta õhukindlalt katab ning ainult poole otsaesist ja silmad lahti jätab.

Juba poole tunni, harwaste alles tunni aja pärast on juuksed kuiwad.

Siis võib pesemine ja ümbermähkimine üks- kaks- kuni kolmkorda uuendatud saada. Pandagu aga seda tähele, et märga pead kätew rätik mähkimise juures õieti kuiw on. Teine ja kolmas pruugitus kestabwad kumbgi poole tundi; waadatagu siiski hoolega selle järele, et iga uue pruugituse eel juuksed alati täieste kuiwaks on saanud.

Viimase pruugituse lõpul harjutatagu ennast selleks, et kael ja pea kergeste, lühidelt ning külmalt pestud ja ära kuiwatatud saavad.

Paremine weel sünnib see pruugitus järgmisel viisil, iseäranis neil kordadel, kus kange wälljasaadetust waja on.

Pea pestakse ära, nagu ülemal õpetatud sai. Mähkimine sünnib sell-korral kahe rätikuga, esiteks õhukindla rätikuga ja siis weel ühe kergema willase, rätikuga.

Oleks pea palawus väga suur, siis võiks peale juukste willase rätiku all olew kate ka märjaks tehtud saada.

Piab terwe pruugitus pikemat aega kestma, siis argu wiivitagu mitte waheldusega; ta saab kõrgemal kordadel 25—30 minutit edasi liikatud.

Pruugitus lõpeb nagu ülemal õpetatud.

Pea haigused, nimelt rheumatilist seltsi, mis külmetusest ja häkilisest temperatuura wahetusest on tõusnud, kange käämine, kuiwad õhatused ja pisukesed wistrikud peas, kaowad peamähituse läbi.

2. Kaelamähitus.

Pehmem kaelamähituse vorm on selles, et käega ehk käterätikuga terve kael märjaks tehtakse ja kuiwa jämeda linase riidega 3—4 korda ümbermähitakse, mis hoolfaste, aga mitte liig kõwaste piab sündima. Wärske õhu juurde tungimine piab niisutatud kohast eemalle hoitama.

Teine mähitus sünnib nõnda, et üks pehme käterätik wärske wee sisse kastetakse ja kaela ümber pannakse. Märja katab kuiw käterätik ja mõlemaid willasest riidest ehk flanellist sibe.

Pikalt, s. o. liig kaua ei tohi ka neid sidemeid pruukida.

Mähituste tegewus ja otstarbe on nimelt see, et nad were üleliigset, korratut kuhugi woolamist piawad takistama, werd ärajuhtima, sellest kohast ärasaatma, siis wäga suurt palawust wälja- ning ärasaatma.

Kui mina nüüd mähitust liig kauaks, näituseks terveks ööks haige koha peale jätan, siis läheb see koht soojaks ja ikka soojemaks, rohkem werd woolab sinna kottu; ta läheb wiimaks kohutawalt palawaks ja põletik, haigus, piab halvemaks minema.

Mina olen koguniste mitmetunnilise ehk liiategi kõige-öölise pruugituse wastu. Täielik pruugitus wältab minu juures 1, pikemalt 1½ tundi, ja piab iga poole tunni, tarwilisel korral iga 20 minuti pärast märg mähe uuendatud, s. o. uueste sissekastetud ning ülemal juhutatud kombel ümbermähitud saama. See uueste sissekastmine wõib ühe pruugituse wältusel 2—4 korda sündida. Ta ei ole mitte iga haige juures ühesugune ja tuleb sedamööda, kudas palawus pišem ehk suurem on. Teadaw tusa ja kartuse tundmine on kõige paremaks näitajaks, millal aeg waheldada on.

Kaelapõletikude, neelamiserasuse ja mõne peahaiguse juures on kaelamähitus ettekirjutatud; ühtlasi katjutakse pruugituste läbi teiste kehajagude peale, näituseks jalgade (märjad sukad), ehk terve keha peale temale wastutöötada.

3. Shawl. (ütle: schaal)

See on neljanurgeline juur willane rätik, mis kolme nurga kookupandult üle õlade wõetakse, nõnda et suurem nurk piha peale, mõlemad pisemad terawad nurgad rinna ette tulewad.

Shawl kui mähitus on wäljalautatult üks jäme ruuduwormiline linaseriide tükk, umbes 3—4 jalga pikk ja nõndasama lai. Kolmenurgeliselt kookupandult ja ülemal kõneldud kombel üle õlade lautatult, tuleb suurem, õige nurk selja peale ja ulatab alla kuni ristluudeni, mõlemad terawad nurgad kaela juurest heaste kooku minnes rinna peale ristamisi.

Mähitus saab külma wee sisse kastetud, wäljapigistatud, palja ihu peale pandud ja kuiva linase ehk wilase kattega õhukindlalt ülekattetud.

Wäga pea tuntakse, kuidas mõnus soojus tekitab, kuidas märg rätik soojaks ning aegapidi palawaks läheb.

Shawli pruugitus wõib $\frac{1}{2}$ — $1\frac{1}{2}$, harwemal kordadel kuni 2 tundi kesta; wiimane siis, kui kangeamat ära saadetust soowitakse. Pikema wältuse juures ei tohi uuen dust, s. o. mähkme uueste sissekastmist mitte tegemata jätta. See sünnib umbes $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ tunni pärast, harilikult siis, kui palawus kangeks, mähe soojaks, palawaks läheb.

Palawuse, põletiku alguste juures pea külles ehk sees, palawikuliste katarrhide ja röga kogumiste juures kaelas wõi hingekõris aitab see mähitus lahtitegewalt ja ärafaatwalt.

Suuremat ja tähtjamat teenistust on ta alati nõrgemat sugu waimuhaigete juures näitanud. Ühenduses teise, niisama hõlpsa pruugitusega aitas shawl täieste were pähe tungimist tagasi hoida, üleliiga werd peast ära saata.

See teine pruugitus oli harilikult märja sukade jalga tõmbamine, jalgade mähkimine ehk soe jalawannitus tuha ja soolaga.

4. Jalamähitus.

See mähitus on alati tähtjas abivahendik, mis teisi pruugitusi aitavalt vastutöötab. Meie jautame jalamähitusi kaheks, nimelt:

a) päris jalamähituseks.

Maainimesed, kellel vähem aega ja vahendikfusid on, võtavad seda mähitust kõige lihtsamalt sell viisil, et paari märgi sukki ja nende peale kuivad villased sukad jalga tõmbavad ning siis pruugituse aja woodis hea katte all lamavad.

Kellel see mitte mõnus pole, see katku jämedad lina- sed lapid ehk üks linane riideriba pool wee pool äädika fiske, mähkigu sellega jalad kuni üle pahkluu ümber, pangu kuiv villasest riidest ehk flanellist side üle ja katku en- nast woodis heaste finni.

Pruugitus wältab 1, 1½—2 tundi ja tuleb kõik see aeg woodis olla.

Tekkib kange palawus ja on pruugitus just selle ära- saatmiseks, nagu näituseks kopsu- ja rinnaanaha põletik- kuse, põletiku juures aluskehase, siis piab mähitus kor- ratud, suurema palawuse juures uueste sissekastetud saama.

Igal korral, kui haiget sahwiti jalgadest wälja tahe- takse tõmmata, põletikkude juures palawust wähenkada, werd ülemisest kehast allapoole tõmmata, annab jalamä- hitus mõnusat abi.

Ärgu wahetadagu teda mitte jalawannituse ja selle mõjuga! Nagu jalawannituse wältus palju lühem, nõnda on tema mõju palju pisem. Küll saadab ka tema soo- just, werd jalgadesse; aga jalgade puhastust, hukka läi- nud sahwitide jalgadest wäljasaatmist ei suuda ükski külm ega soe jalawannitus korda saata.

Kes weeharjutusi õhtul ära wõib kanda, see tõmmaku märjad sukad magama minnes jalga, nende üle muidugi alati kuivad sukad. Nõnda ei kauta tema sugugi aega; ta magab mõnusaste ja ei pruugi mitte määratud aega

tähele panna. Minult ühte tuletan veel meelde, et ta õõsel ehk hommikul ärkades kõhe märjad sukad jalast ära piab wõtma.

Maainimestel, kes õhtul õige wäsinud on, tõmbab see sukamähitus kõik wäsimuse jalgadest wälja, veel rohkem kui külma jalawannitus.

Kes külma jalgade tõbe põeb, proowigu üksford seda öömähitust. Ka jalahigistajatele olen ma seda jagedaste kašuga soowitanud, muidugi alles siis, kui mitmed jalaurutused ees oliwad käinud.

b) Mähituseks üle põlwe.

Tugewamalt kui päris jalamähitus, a) tähe all kirjeldatud wiisil, mõjub ülepõlwe-mähitus.

Märg linaseriide riba, mis jalamähituse juures üle pahkluu ulatab, saab kuni üle põlwe edasimähitud ja heaste kuiwa, kõige parem willase sidemega ümbermäsitud.

Selle mähituse wältus ja ka muu olek on seesama, mis päris jalamähituse juuresgi oli.

Ülemisest kehast palawuse wäljasaatmiseks, juure wäsimuse kautamiseks, waewawa kõhutuulte hädast wabastamiseks soowitan ma seda mähitust tungiwalt.

Argu wahetatagu teda mitte poolwannituste juures nimetatud „ülepõlwe wees seisemisega.“ Sellel pruugitusel on puhtalt kinnitaw, mitte ärajaataw loomus.

5. Altmähitus

Kannab oma nime sell põhjusel, et ta pea-asjalikult aluskeha ja jalgade puuduliku oleku wastu, ning sellega ainult aluskeha tarwis pruugitud saab. Ta alustab kaenla alt ja ulatab alla kuni jala otsadeni. Ülemise-keha ülemine oja, õlad käewartega, mis wabaks jääwad, on puutumatud ja piawad, kui haige woodis lamab, heaste sär-giga, parem veel soojema riidega kaetud saama, et õhk mitte ülewalt jisse ei tungi.

Altmähitus saab järgmisel wiisil valmistatud ja wõetud:

Küljealust kotti katwa palata peale saab pitutipidi wõimalikult lai willane tekk lautatud. Mähituseks määratud linane riie piab nõnda suur olema, et ta wähe-
malt katkorda, mõnes juhtumises 3—4 korda ümber keha ja kuni jalaotsadeni ulatab. Teda wõetakse kõige parem kahelkordjelt kottupandult, kastetakse külma wette, wäänatakse wällja, nõnda et ta enam ei tilgu ja pan-
nakse õige nurgalises wormis walmis olewa willase teki peale woodisje. Märja aluse peale wõetakse nüid platsi, lüüakse tema paremalt ja pahemalt poolt kofku, aga nõnda, et märg üle märja läheb ja ükski koht aluskehast katmata ei jae. Selle üle saab märja linase riide alla lautatud tekk katsewa ja õhku ärahoidwa kattena tõm-
matud ning terve wärk sulepadjaga hoolfaste kinni kaetud (sulepadjaga puudusel wõib ka kasutat tarwitada). Salad nõuawad enamiste weel ühte lisakatet.

Asi ei ole mitte nii sagine, nagu ta lugemise juures näitab. Terwe toimetus wõib selleläbi kergitatud saada, et haige woodist wäljas ennast eestkirja järele märja mähkme sisse mähib ning siis wällja-lautatud willase teki peale heidab. Nüid wõib temal keegi mähet kortjudest sirgetõmmata ja teda hoolfaste kinni katta.

Wuidugi on asi alati natuke tülikas, siiski lihtsam ja kergem kui selleks valmistatud sidemega mähkimine, mida mina suuremate ja suurte mähituste juures iialgi ei tarwita.

Bisufese harjutuse abil tuleb üks kasu teise järele. Ma tunnen paljuid, kes ilma waewata ja lühikese aja sees ise endid kinni mähkida ja pikali heita mõistawad.

Siin wõiks juba üks tähendus aset leida, mis mitmel lugemise juures tuntud külmawärina ära saab wõtma.

Kes hirmu külma wee eest mitte ära ei suuda wõita, kellel wähe loomusooja, õrnad närwid on j. n. e., kasiku mähe üsna rahuliste palawa wee sisse.

Altmähituse pruugitus kestab 1, 1^{1/2}, mõnikord 2 tundi. Algusline külma tundmine saab peagi lõbuja sooja eest taganema.

Lihtsad, waesed taluinimesed võivad kogu kraami palju lihtsamalt saada. Nad otsivad wana, kaunis kulunud, sellepärast vähem kalgi wiljakoti wällja, kastawad selle wette, wäänawad teda korralikult wällja ja pistawad siis alumise otsa kotti, nagu tõmbaks nad pükja jalga. Selles wanamoodilises ülikonnas heidawad nad laiali lautatud teki peale fangi ning mähivad ennast selle ja kasuka sisse. Sadanded on seda „kotikommet“ proovinud. Ara häbene mitte, kott saab ka sinule hea olema!

Altmähituse mõju, mis alati teiste pruugitustega ühendatud, on mitmekesine: soojendam, lahtiliutaw ja äraasaatew. Tema saadab seda mõju, nagu juba üteldud sai, kõigepealt aluskeha peale. Jalapaijete juures, rheumatilistel ja gihtilistel olekutel, neeruhaiguste, peeretuste, frampide j. n. e. juures saab teda harilikult kaasaitajaks wõetud.

Liht külma ehk sooja wee asemel pruugin ma wäga sagedaste heinapebrede, hapuheina, kaerakõlgaste ja kuuseokjade keedetust. Hapuhein on heinapebredele nagu liisanduseks; mõlemad on kusemiseraskuse ja kivihaiguste juures pruugitawad.

Kaerakõlka keedetuse on igakord gihti- ning kivihaiguse juures abi annud; kuuseoksa keedetuse nõrgema loomude juures gaaside wälljaajamiseks ning mitmesuguste frampliku olekute kautamiseks aluskehas.

6. Pühite mähe

on kõige enam nimetatud ja pruugitud. Tema mõjub ilma teiste weeharjutuste pruukimiseta terve keha peale. Ta tõstab loomusooja ja tõmbab teiselt poolt suurt palawust wällja, sellejärele, kudas pruugitus pikemat ehk lühemat aega kestab.

Tema wäga laialiseks pruugituseks on see aitanud,

et teda igauks kergeste ja hõlbfaste enesele ümber wõib mähkida. Lühike mähe alustab nõndajama nagu altmähe oma mähitust kaenla alt ning lõpeb ülewal pool põlwe-
sid. Jäme lõuend saab 4.—6. kordjelt sarnases laijuses kokkupandud, et ta keha üteldud wiisil ümber mähib, siis märjaks tehtud, wäljawäänatud ja heaste ümberpandud. Willane tekk hoiab õhu ligipeajemise eest ja kasukas an-
nab tarwilist sooja.

Nõrgad ja wanadlased inimesed, ühe sõnaga werewaesed, kelle weresoojus mitte palju üle külmetuse-
punkti ei seisa, tohiwad, jah piawad seda mähet soojalt wõtma.

Kehwad taluinimesed wõiwad 4.—6. kordjelt kokku-
pandud lõuendi asemel jällegi fulunud, pehmemat wilja-
kotti märjaks kasta ning seda laiuti ümber mähkida.

Terwe pruugitus wältab eeskirja järele 1, 1¹/₂, ajuti
2 tundi.

Saaksiwad terwed inimesed kõi 14, ka ainult kõi 8
päewa lühikest mähet wõtma, siis wõiksiwad nad palju
haigusid põhjalikult tagasi tõrjuda. Ka mõjub ta mõnu-
selt ning puhastawalt neerude, maksja ning kõhu peale,
mida ta üleliigsest tuulest, waewawaißt gaasidest ja üle-
liigsest weest puhastab. Weetõbi, südame- ja mauhai-
gus kauwad lühikeste mähkme läbi.

Mau limunemise, südame- ja kopsuwaewades, mitme-
sugustes pea- ja kaelahädades leiab lühikene mähe mit-
mefest pruukimist. Lähemat juhatusi saab kolmandamas
jaus haiguste rias.

Kui ma ühe häda üle selgust ei saa, kui ma haiguse
asupaita mitte selgeste ei tunne, siis on alati lühike mähe
kõige truuim ja parem nõuuandja.

Haiged, kelle aluskeha mingi asja läbi nõrgestatud
on, õerugu kõhtu enne ehk pärast mähitust siaraswa wõi
karpweri õliga.

Krampide juures lasen ma mõnikord äädika sisse

fastetud ühefordist rätikut mähkme alla palja ihu peale panna. Krampide ja külmatundmise juures on soe mähe parajal paigal.

7. Märg särk.

Sarilik linane särk saab wette fastetud, korralikult wälja wäanetud ja selga tõmmatud. Siis heidetakse woobisse laiali lautatud willase teki peale, mähitakse ennast heaste sisse ning lastakse mitme pealistefiga ehk ka kasukaga finni katta.

Mina tundsin ühe härra, kellele ka see toimetus weel liiga tülikas oli. Ta astus särgi wael wanni ja lastis enesele üle särgi ning keha kannu täie wett walada. Sellepeale lastis ta ennast willase teki sisse mähkida. Tema ei jõudnud seda „esimest ja kõige paremat pruugitust“ küllalt kiita, kuidas see head und toowat, waimu äratawat ja keha wärskets tegewat.

Märja särgi sisse jäedakse 1. — 1¹/₂., pikemalt 2. tunniks. Tema mõjust olen ma tundma saanud, et ta naha haugufesi awab ja nagu pehme tõmbeplaaster wäljatõmbab, et ta rahustab, weretungimist ja kramplikku seisukorda kautab, ühtlast loomusooja sünnitab ning üleüldist tundmust wäga heaks teeb. Suure ning mõnusa tagajärjega olen ma seda meelegaiguste, laste tantfitõbe ja sarnaste ilmumiste, iseäranis ka nahahaiguste juures pruufinud. Tahetakse wiimastel juhtumistel kangeid wäljasaadetusi saada, scharlati j. n. e. wäljameelitada, siis lasjen ma särgi soolawee ehk äädikaga segatud wee sisse kasta.

8. Hispaania mantel.

Seda nime pole mitte mina leidnud; mull ei ole aga ka mingit maksawat põhjust selle nimetuse all tuntud mähet teisiti ristida.

Hispaania mantel, ka suur mähe nimetatud, on naga täiswannitus ja lühike mähe üks täielik, üfsina

omastkohast maksaw pruugitus, mis terve organismuse peale mõjub. See ei takista mitte, et ta suuremate ja kardetavamate haiguste juures alati ainult wahelduses teiste weepuugitustega ettetuleb.

Mis asi see suurem mähke on siis?

See on üks jämedast lõuendist tehtud rüüd, mis kuni maani ulatab. See mantel saab külma (ehk nõrgemate, werewaeste, wanemate, weefartja inimeste juures sooja) wee sisse kastetud, wällja wäänatud, selga tõmmatud ja hõlmad eest heaste wahelite pandud. Woodi sai juba ennemalt nõnda walmis seatud, et willased tekid mantlis olejale peale wõtmiseks walmis seisawad. Kõige paremine lautatakse üks õige lai, juur willane tekk laiali ehk pannakse 2 pisemat tekki laiuti üle küljealuse koti. Sinna peale heidab haige ja saab tekkide läbi õhukindlalt ning ühe juleteki wõi kasutaga pealt soojalt finni kaetud. Waadatagu selle peale, et niiske riidesse paneb ja tekkide sisse pakkimine ruttu sünnib, et wärske õhu juurde tungimiseks wõimalikult wähe aega üle jääb.

Kord tuli üks haige minu juurde, kellel kõik wõimalikud hädad kallal olivad. Weretungimised, puhutusjed, päraoolikast werewoolus waewasiwad teda ja südame raswa minek sünnitas suurt hirmu. Ta harjutas ennast nädalis 1—2 korda Hispaania mantlit selga panema, ja pikema pruukimise järele olivad kõik nimetatud hädad weel muudega nagu ärapuhutud. Seitsaadik tarwitab terweks saanud mees kuni tänase päewani Hispaania mantlit nagu kõik-aitawat wahendikku, ja et tal mitte palju aega raisata pole, tõmbab ta seda õhtul magama minnes selga ning wõtab unest ärkades öösel ehk hommikul seljast ära. Tema lastis enesele pakjust willasest riidest teise Hispaania mantle teha, mis tal teki asemel on, et übermähkimise juures muude abi tarwis ei oleks,

Pruukimise aeg kestab 1, 1¹/₂, pikemalt 2 tundi. See sünnib inimese jõuu, iseäranis teha loomu järele.

Nõrga talumehele saab 1—1½ tunnist küllalt; kehakaõlle pruulile wõib julgeste 2 tundi lubada.

Kes teada tahab, kuidas ja kui kangeste Hispaania mantel mõjub, see uurigu wett, milles mähke pärast pruukimist alati hoolsaste ärapestud piab saama. Ta saab leidma, et see wesi üsna segane on; jah, ta saab imestama ja waewalt uskuma, et Hispaania mantel sarnast foga suudab wälljafistuda.

Minul tuleb üks juhtumine meelde, kus walge mähke koguni kollaseks läks, mis wärrwi keegi leheline, waid alles rohu peal pleegitamise jälle wälljaajada, wällja imeda wõis.

Behnemal wormil, aga põhjalikult awab Hispaania mantel nahahaugukesed terve keha külles ja kishub kõik fopa, lima n. n. e. wällja. Minul pole mitte waja ütelda, kui heategewalt ta sellepärast korralise kehatemperatuura, üleüldise oleku peale piab mõjuma.

Isäärani pruugin mina seda suurt mähket kaunis üleüldiste (terwet keha enam ehk wähem piinawa) katarhide, limatõbe, podagra (jalagihitõbe), liikmewalu, rõugete, typhuse juures, rabanduse eest hoidmiseks j. n. e. Kolmandamas jaus tuleb ta õige tihti ette.

Saab mantel heinapebrede-, kaerakõlka, kuuseoksfade keedise sisse kastetud, siis mõjub ta mõnusaft kõige nende hädade wastu (gihti-, kiwihaigus j. n. e.), mille arstimine nimetatud taimetele omane on.

G. Wee joomine.

Selles tükis saan ma wäga lühidelt walmis. Mina hoiatan kahe wale arwamise eest. Ühed „trimpawad“ wett lojuse kombel palju sisse ja mõtlewad sellega oma terwisele suurt kasu saatwat, teised sellewastu ei wõta näbalite ja kuude jookful wee tilkagi suu sisse, sest et wee joomist terwisele kahjulikuks arwawad.

Mõni minut enne löömist kuulutab seinakell seda ette.

On siis suur Meister, meie Looja, midagit poolikut, wiletjat tööd teinud? Ehk on inimesed Tema imelikku korda korratufesse wiinud? Nõnda see on. Lõpmata tark Looja lasseb nälga märki anda, millal jööma, ja nu teatada millal jooma piab. Inimese teha, see olew uur wõi kell on kõige parema käigu ja löögiga, käiks ning lööks mõnujaste, kui mitte inimeste jõledus soppa ja liiwa tema rataste wahele ei wiskaks ning nõnda korralist käiku ei rituks. —

Nii sagedaste kui taltjad ja ka metsloomad nälga tunnewad, otswad nad toidust; nõnda tihti kui neile janu tuleb, ruttawad nad allika juurde. On nad oma isu ja janu kustutanud, siis ei wõta nad midagit enam. — Selge ja loomulik eesmärk. —

Just niisamati toimetab rikkumata inimene korralise eluwiihi juures, ükskõik kas ta terve ehk haige on.

Sellejärele on meie ainufene põhjusjeadus:

Joo, nii sagedaste kui sull janu on, ja ära joo iialgi palju!

Põllumehed ei armasta mitte walidat wihma; nad ütlewad, et see wilja kaswamist ei kosutawat, waid enam kahju kui kasu tegewat. Sellewastu tõendawad nemad, et kange hommikune udu, mis talupojal kübarat niisutab mis nõretab, et see kõige paremat wiljawaosti toowat ja edendawat.

Reha, iseäranis magu tarwitab wedelust, et oma sahwiti wahest wedelamaks teha, rohkendada ja nõnda kõigi kindla siisu üle peremehets saada. Ta teatab seda igakord, kui temale häda kätte tuleb, kord tasafeste koputades kui weidi wett himustab, kord waljuste floppides ning kisendades, kui kange janu on. Seal piab teda alati kuulma, olgu et hüidmine terwest ehk haigest maust wälljaläheb, aga ei pia iialgi rohkem andma, kui temale hea on, waid pisustes ofades paraja waheaja järele. Haiguse kordadel, nagu palawikkus, ennemalt sagedamalt, näit. iga 5—10 minuti pärast üks supilusika täis, kui ühekorraga klaasi

täis. Wiimane ei saaks janu mitte waigistama, waid juba olewa hädale weel uut raskust juurde lisama.

Wisufene osa wett saab ruttu mausahwtist wastu wõetud ja hõlpsaste sellega segatud. Lugemata hulk inimesi on selle minu nõuu järele teinud ja temast igakord tulu leidnud.

Uuemal ajal on palawa wee (30 funi 35° R. nagu kohwi ja thee) joomise mõjust paljugi kõneldud ning kirjutatud, iseäranis pitaliste haiguste juures. Mina isegi olen aastate eest teda mõne haige juures hea tagajärjega tarwitanud. Auu, kellele auu tuleb anda! Kes sooja wett külma, wärskest elementist enamaks piab, kes tahaks teda laita ehk koguni hukka mõista! See on maitse asi. Mina olen siiski katsete läbi leidnud, et külma, elaw wesi sedasama teenistust näitab. Mina iseenele kohta pian külma wett igast leigest ehk palawast weest paremaks.

Teine osa.

Apteek.

Üleüldiselt ja sissesejautus.

Nende asjade hulgas, mis mina põlgan ja wihkan, on koguni wihkamise wääriline arstiliku wahendikkudega kraamitsemine, mis ülesleidja saladuseks on.

Minule ei pia seda keegi etteheitma. Sellepärast awan ma selles teises osas oma apteegi laekad ja lasen igahõlpsa sissewaadata ning maitseada funi wiimase theekarbitsemeni ja õliklaasitemeni.*)

*) Üksnes lahutuseõli (Ausscheidungsoil) retsepti, mis mõnikord üksikutes juhtumistes väljaspidi saab pruugitud, pole ma annud. Oleks ka ajjata, sest apteekist teda ometi ilma tohtre täheta wälja ei anta.

Igas apteekis seisab kallis raha varjul; minu omas pole mitte palju aruldast. Ma tunnistan seda väga hea meelega ja pian oma apteeki sellepoolest teistest paremaks.

Beaegu kõik minu theed ja ekstraktid, õlid ning pulverid tulevad üliodawaißt maarohitudest, mida loodus wabal wäljal ning meie ümber olevates kohtades lasseb kaswada, maarohitudest, mis sagedaste suurt midagit ei maksa.

Minu raamatukene on ju esimeses liinis waeste haigete heaks kirjutatad, kelle tarwis mina ka, taewase tasumise peale lootes, seda ohwrit nõuudwat ametit ajan. Nende jaoks otsisin ma meelega kõik niisamati waesed wanad tuttawad ülesse, palju teisi kõrwale jättes. Mitu aastat olen ma liikunud ja proovinud, kuiwatanud ja katki lõikunud, keetnud ning maitsenud. Pole ühtegi rohkest, ühtegi pulwrit, mis ma ise ei oleks katfunud ning kõlbulise olema leidnud! Mina soowin ainult ühte, et wanad tuttawad uue auu sisse saaksiwad, vähemalt ometi ühegi klassi inimeste juures.

Ma olen kaua mõtelnud, enne kui otsuseks wõtsin, ijeenejest küllalt mõjuwa weewahendikkudele seda weele seestpoolt arstiwalt wastumõjuwa abiwahendikkude nimekirja juurde lisada. See oli nagu tahtluse awaldamine wee parandamise jõuu kohta. Sellesama pärast kaalusin teda kaua.

Siiski on haigeid, kes ärawõitmata weekartuse pärast ennaft waewalt sagedaste hädaste tarwis olewa pikema weerohitsemise sisse tahawad anda. Neile tahtsin ma seda kergemaks teha, teiste sõnadega: weepruukimist lihtsamaks ja pruukimise aega lühemaks teha. See aga võib ja saab sündima, kui ma wälimise arstimisele (weele) seestpidi (rohitudega) wastu aitan.

Kes seda apteegi kirjeldust terwelt ülewaatab, näeb kohe, et temal nagu weepruugitustelgi kolmekordne ostarbe on: haigeid oluseid kehas lahti teha, wäljasaata, siis organismust kinnitada. Niipalju wõin ma täie õi-

gufega tõendada, et mõlemad toimetused, wälimine ja sifemine kofkuklapiwad ning ühenduses mõjuwad. Mina hoiatan aga pettuse eest. Kes usub, ta piaks wett õige kangeste pruukima, see efsib.

Kes arwab, tema piaks sifemist rohtu õige sagedaste ning palju pruukima, efsib niisamati. Iffa ja kõigis juhtumistes maksab see fuldne põhjusseadus: mida nõrgem wälimine ehk sifemine pruugitus on, seda parem.

Meie koduapteegil piab neli peaosja ja mõned pisemad kõrwalised osad olema.

Peaosjades on:

efimeses tinkturid,
teises, suuremas, theeselsid,
kolmandamas pulwred,
neljandamas õlid.

Kõrwalistes osades tuleb, jälle heaste korraldatult, kõik muu, mis mitte ülemise nelja osakonna hulka ei lange. Ka lõuendi ääred sidumiseks ja pealepanemiseks (alati puhtad ja wärsked), puuwillad j. n. e. wõiwad ühte kõrwalist osa wõtta.

Tinkturid ja õlid piawad klaasides hoitud saama, mitmesugused theed ja pulwred kas kindlates paberitoppides ehk weel parem suhwrites. (Kes uusi teha lasseb, piab neid piklikumargused ja ühtlased, kui ka mitmesuguses suuruses, teha lastma, et nad nagu soldatid rias seisawad. See teeb igapähele rõemu ja annab koduapteegile kauni näu. Kõik saagu jahedas, siiski mitte niiskes (et hallitama ei lähe) ja mitte wäga kõrwalises kohas hoitud!

Iga klaasi, iga suhwli ehk topfi peal piab igapähele selgeste arusaadawalt sifu nimi kirjutatud olema. Kõige paremine saawad siis mitmesugused arstirohud igas osakonnas tähestiku järele korraldatud.

Kõige pealt piab koduapteekis täielik ford walitsema. Iga wõeras, kes seda siiasaadik iialgi pole näinud, piab

filmapiilgul iga klaasikest, iga theed j. n. e. leidma. Siis piab täielik puhtus walitsema. Ei ühegi suhwli peal tohi tollmu olla. Ei ühegi, ka mitte õliklaasi küllest ei tohi plekid nagu hooletumalt kammitud juuksed allarippuda. Mingi asi ei teuta ühte maja enam kui puhtuseta olek; pane küll tähele: kahe asja järele tehtakse maja oleku üle otsust. On need korras, siis arwatakse kõik korras olewat. On nad korratumas olekus, siis üteldakse: siin majas piawad küll õige lohatad inimesed elama. Tahad sa neid kahte assja teada? Nende nimed on:

Kodune apteek ja kõrwaline tarwituse paik.

Kõige paremine saab kodune apteek korras pietud, kui majaema, usin poeg ehk puhtuse ja korra armastaja tütar seda hoolt ning wastutamist enese peale wõtab. Reiuksene saab kõige suuremat puhtust nagu auru-asjaks arwama ja tolmunartsju alati nurkas walmis hoidma.

Mis ühes pisukeses koduapteekis ligikorda piab olema, olen ma selle teise oja lõpul ülesseannud.

Siin piab weel mõni sõna tinktuurid theede ja pulw-rite walmistamise üle kõneldud saama.

Tinktuurid wõi ekstraktid.

Ühe taime sisemised jõuud, arstlikud sahwtid wõiwad mitmel wiisil wälljatõmmatud saada. Kõige paremat, tugewamat sahwti saame meie nõndanimetatud ekstraktis.

Ekstrakt saab järgmisel wiisil walmistatud:

Walitakse rohtude, marjade j. n. e. seast, millest ekstrakti tahetakse saada, kõige paremad wällja: kõige walmimad, kõige nägušamad; need kuiwatatakse laua peal wärskte õhu sees ära, siiski alati warjul, mitte iialgi päikese käes. Kuiwatamise juures tuleb weel mõnigi osakene ette, mis kui kõlbmata ärawisatud piab saama.

Sellejärele kui rohud, marjad j. n. e. heaste kuiwanud on, löigatagu nemad peeneks ja pandagu pudeli sisse. See walatakse nüüd head wiljamiina ehk selle puudusel puhast piiritust täis, korgitakse õhukindlalt finni ja pan-

naſſe mõneks ajaks parajasſe ſooja kohta ſeiſma. Mina olen ſarnafelt täidetud pudeliſi juba üks aasta ja veel kauemine rahuliste ſeiſta laſknud ja ſiis alles wedelufe kui ekſtrakti ära walanud. Häda korral mõib ſeda juba mõne päewa pärast pruukida.

Tinktuurid mõetakſe tilga kauupa; teadawal kordadel ſaab thee= ja ſupilusita peale juhatatud.

Thee.

Kuiwa ilmadega, kui ſa põllult koju tuled, ehk willja waatama lähed, wiida natuke aega ja korja ſealt ning tealt mõned arſtirohud. Mis kuiwa kohtade peal kaſwawad, koguni päiteſe paistelitel kinkudel, on paremad, ja mis taimed ſa kõige iluſamal õitse ajal kogud, need toowad ſulle ka kõige juuremat tulu. Mõnigi rohi ehk rohukene kaſwab ſinu rohuaedas, tua= ehk aida ſeina ääres. Sull pole muud tarwis kui ainult poiſikeſe ehk tütarlapsele ette näidata, kudas nad ſeda tööd piawad toime= tama, ja ſa ei kauta rohtude korjamisega ühte ſilmapi= lugi ning walmistad laſtele rõemu. Mia= ning põllu= rohud piawad iga aasta uueſte korjatud ja wanad ära= antud ſaama.

Iga majaema mõiſtab theed walmistada. Ühe taſſi täie jauks mõtab tema näputäie kuiwatatud lehtefid ehk õiſi, paneb nad kannu ſiſſe, walab keewa wett peale ja laſeb mõne minuti keeda. Siis walab ta walmis thee ära.

Sell wiisil walmistatud theel on kõige peenem maik, kõige parema, taimete omaſe lõhnaga, aga ſee ei ole mitte kõige kangem thee.

Minu juures ſaawad rohud tükk aega keedetud, täieſte wällja auutatud, et ka kõige wähem oſakene arſtimat jõuudu kaduma ei lähe, waid kõik wee ſiſſe jääb.

Siſſewõtmise wiis, kaſ taſſi=ehk luſikatäie kauupa, on iga üſſiku haigufe juures täieſte üles=antud.

Pulwred.

Pulwreid saadakse, kui rohtude kuiwatatud juured, lehed, terad ehk marjad peeneks õerutakse ehk mööseri sees katti tambitakse.

Mõne haigele on need paremad kui thee. Riputatakse neile ettekirjutatud pulwrit söögi peale ehk segatakse joogi sisse, et nad sellest arugi ei saa.

Riistad, mille sees mitmejuguiseid pulwreid hoitakse, saagu tolmu pärast õige hoolfaste finni kaetud.

Õlid.

Õlide valmistus, mis mitte apteegist ei saa ostetud, on iga haiguse juures, kus nad pruugitusele tulewad, igakord iseäranis õpetatud.

Puhtus olgu nende juures peaasi.

Arstirohud.

(Tähestiku järele.)

1. Moë (Aloë vulgaris).

Moel (jeda pulwrit ostetakse apteegist) on nii heaste seest kui väljaspoolt pruugitult hea mõju. Keedetakse üks kuni kaks nuaotsa täit aloëpulwrit ühe theelusika täie meega, siis puhastab see magu.

Saab aloë teiste rohtudega segatud ja nagu thee valmistatud, siis on ülemal nimetatud mõju veel suurem. Segadusel on harilikult järgmine kokkupanusus: üks nuaotsa täis aaloët, safsamaa lodjapuu õisi kahe tassi thee jaoks, paar nuaotsa täit foenum graecum'i, üks theelusika täis fenchelit. Kaks tassitait theed on kahe päewa sees wõtta. Mõju, mis mitte just pasale ei aja, waid aga muidu rohkestes wäljakäima, tuleb alles 12—30 tunni pärast ilmsiks.

Seesama puhastaw jõuud, mis aloë seestpidi pruuki-

des näitab, on temal ka wäljaspidi pruukimise juures. Kellel haiged, tuhmid, punase joontega filmad on, mil-
ledest rähma (mäda) ning muud soppa wäljatuleb, see
walmistab enesele aloest mõnusat filmawett. Tubli nua-
otsa täis aloet saab rohuklaasi sissepandud, fooja wett
peale walatud, lofjutatud — ja filmawesi on kõhe pruu-
kimiseks walmis. Kolm- kuni nelikorda päewas pestagu
filmi wäljast- ja seesipoolt. Alustujes kibelemine ja ker-
geste kipitamine ei tohi kedagi ehitada.

Kõik muljutused, mädanew liha, sügawad ar-
mid palju mädaga saawad selle weega puhastatud,
mis neid parandab. Selleks otstarbeks saagu lapikene
aloewee sisse kastetud ning haige koha peale pandud.

Piaks mõnes ihukohtas uue naha kaswamine pai-
sete ehk nendest wäljajoolawa terawa wedeluse läbi ta-
kistatud saama, siis puistatagu aloepulwret paisetoha peale
nõnda pakult, et terve lahtine wigadus kaetud on. Siis
fiutagu kuiwa mähkmega üle. Pulwer läheb hallwa märga
enese sisse imedes kõwaks kooruseks, mille alla peagi
uus nahk ilmub.

Haawad, wärsked kui wanad, parandab aloë wäga
ruttu ära. Kõige selle juures ei tee see puhas ja puhas-
tam wahendit filmas ega haawas iialgi kahju.

2. Agawe (Agave americana) (Aloe).

Selle taime kodumaa on kauuge Ameerika. Sealt
on ta meie juurde toodud. Lillesõprade afna pealt nähtse
teda nüüd sagedaste wäljapaisitma. Tema on tuntaw oma
õige pakju, lihawa, kaunis pika lehtede läbi, mis mere-
rohelijed on ja palju oktaid kannawad. Siis toowad nad
harwaste; kui aga lihawa lehtede mõju tuntaks, siis saaks
mististe iga lillede sõber ka seda wäljamaa taime oma
lillede seas poti sees pidama.

Tema mõjudused on järgmised:

Kui üks niisugune leht wõetakse, wee sees keedetakse
ja juuakse, siis puhastab niisugune tassitais magu kui ka

soolikaid. Ka haige maksa ja kollatõbe peale mõjub see taim, kui ta pulvriks tehtud ja päewas kaksorda nuaotsa täis sellest sisse saab võetud.

Kui temast üks leht theelujita täie magusaga kortna wee sees keedetakse ja pisukestes portsjoonides sisse võetakse, siis mõtab see keedis sijemise palamuse filmadest, kui need sellega heaste pestud saavad. Kes ennast haawanud on ehk paistet ihu peal kannab, leiab sellest lehest abi, mis mõnuses wahendit on. Koirohi, aloëga keedetud, ajab wesised, halwad olused, millest hõlpsaste weetõbi wõib tõuusta, wällja ja teeb kõhu õieti heaks.

3. Aniiis (pimpinella anisum).

Aniiis on nagu fenchel wäga soowitaw. Tema mõju gaaside peale käib fencheli omast kauugelt üle. Enamiste saawad mõlemad wahenditud segamise läbi ühendatud.

Aniiisi ja fencheli õlised kui ka seemneid ostetakse kõige hõlpsamalt apteegist. Ülemal nimetatud häda wastu aitawad 4—7 tilka õli suhkruga päewas üks kuni kaksorda sissewõetud.

4. Arnika (Arnika montana).

Arnika ehk naistepuna kasvab kuiwas kohtas, lehtpuu metjades, teede ääres ja õitseb Jaani päewa ajal. Tema wars on puine, sile, peaaegu kahe terane, 1—1½ jalga pikk, aga sirge; lehed on tõmbilised, siledad, mitme läbipaistwa tipsukesega; õied on kollased.

Arnika on terwes maailmas mõnusa arstirohuna kuulus.

Arnika-tinktur on nii üleüldiselt tuttav ja haawade pesemiseks, pealepanekuteks (kompresideks) j. n. e. nõnda üleüldiselt pruukis, et ma mitte tarwis ei arwa olewat selle üle pikemalt kirjutada.

Arnika tinkturi müitakse igast apteegist ja kaunis odawalt. Igaüks wõib teda aga ka hõlpsaste ise walmistada. Õied saawad Juuni kuu lõpul ja Juuli kuu alus-

tusel korjatud ja wiina ehk piirituse sisse pandud. Zuba umbes kolme päewa pärast võib walmis tinkturi pruugitusele wõtta.

5. Baldrian (*Valeriana officinalis*).

Baldrian ehk ülekäija rohi kasvab metsades, niiskes ja kuiwas maas. Juured on ümargused, warred joonelised 2—4 jalga pikad, kus külges siledad, pikerkused ja sakilised lehed wastastiku seisawad. Sied on walfjas-punased, fange haisuga ja warre otjas kobaras koos; õitseb Juuni- ja Juuli-kuus.

Et baldrianis wõi ülekäijarohus midagi iseäralist piab olema, seda näeme kassidest, keda ta oma lõhna läbi nõnda külge tõmbab, et nad tema peal püherdawad.

Meie tarwitame üksnes juuresid, mis thee walmistuseks saawad lõigatud ehk pulwreks õerutud ja alati (thee- ning pulwrina) ainult piijufestest osades wõetud.

Baldriani juur pehmen dab peawalu ja kautab kramp-likku olekut; ta mõjub mõlemite wigaduste peale heaste, sest et ta nende peapõhjused, nimelt gaasid, wälljasaadab.

6. Entsian, kollane (*Gentiana lutea*).

Kollane entsian kasvab iseäranis mägede peal. Seda mõnuft rohtu võib hõlpsaste ja odawaste korjata lasta ehk kus seda wõimalik ei ole, seal apteegist osta. Kõige pealt annan ma nõuu, entsianiist ekstraktisid walmistada. Selleks otstarbeks saawad entsiani juured heaste kuimatatud, peeneks lõigatud ja nõnda wiina ehk piiritusega pudelite sisse pandud.

See ekstrakt on üks kõige esimestest mauwahendikkudest. Walatagu 20—30 tilka sellest 6—8 jupilusi-täie wee sekka klaasi ja wõetagu seda segu kauem aeg igapäew. Hea seedimine saab õige pea ka head isu awalitaks tegema. Tuntakse, et üks toit seedmist raskeste koormab, siis saab theelusika täis ekstrakti ning pool klaasi sooja wett seda segadust peagi lõpetama.

Maumuljumise kohta on entsian niisamati väga hea.

Suurema reisi peal, kui päewad otsa tihti halwaste süiake, weel halwemine juuakse ja surnuks wäsinult ning poolhaigelt eesmärgile tullakse, annab üks piisukene klaasitäis entsianitinkтури, suhkru peale tilgutatult ja sisse wõetult, ütlemata head abi.

Õõritused ja minestusele kippumised kautab üks theelusiika täis tinkturi wee sees wõetud; ta soojendab, äratab, jaadab ihu ja waiimu jälle rahule.

Theeks tehtult aitab entsian nõndasamati. Siis keedetakse peeneks lõigatud juuresid ehk ka entsianipulwrit ning juuakse keedist nagu theed.

7. Fenchel (*Foeniculum officinale*).

Fencheli seemneteri saab rohu poodidest kaunis odawa hinnaga osta, ja nad ei tohiks ühesgi koduapteekis puududa, sest et häda, milles tema abi annab, koguni sage-daste ettetuleb. Mina mõtlen siin koha täisajamise walu tema saatja, kramplise olekuga. Usinaste keetku ema üks lusikatäis fenchelit tassitäie piimaga 5—10 minutit pikalt ja andku seda haigele nii soojalt kui wõimalik. Mõju on enamiste väga hea ja väga rutuline. Usinaste laialilautaw soojus waigistab krampsid, kõhuwalu jäeb järele ja kaub. (Wäljaspidi piab, nagu seda teises kohas on õpetatud, ühemõrra kõhsegatud sooja wee ja äädika sisse kastetud lapi kõhu peale panema.)

Sõõgi peale riputatult ajab fenchelipulwer gaasid maust wällja.

Fencheli pulwrit saab sellel wiisil, et terad ära kõrwetatakse ning kohniveskil jahwatatakse.

Fencheliõli ostetakse apteegist.

Fenchel, kui filmawesi pruugitud, pole mitmele, kes seda lueb, mitte enam uus. Keedetagu pool supilusika täit fenchelipulwrit ära ja pestagu keedijega umbes kolmkorda päewas filmi.

Buhastavamalt ja finnitavamalt veel mõjuvad silma-aurutused.

Sarnast mõju nagu fencheliga, saadakse ka aniisi ja köömlitega. Sagedaste saavad kaks ehk koguni kõik need kolm seltsi arstimiseteri üksteisega segatud, kofku jahvatatud ja pruugitud.

8. Foenum graecum.

Jäärasarve ristikeina (*Trigonella foenum graecum*) seemnetest saab pulver tehtud, mis paljudele neile, kes minu weewahendikku pruukisid, ammugi enam võeras ei ole. Nemad piavad temast lugu ja tarvitavad teda hoolega. Kartust ei pruugi sealjuures olla see pulver on täieste kahjuta.

Seespidi mõjub ta theeks walmistatult, jahutawalt palawikkude juures.

Kaelahaiguste juures kange palawaga kaela sees on see thee hea kuristusewesi. Üks theelusika täis pulwrit ulatab paraja tasfi thee jauts, mis päewas (iga tunni pärast supilusika täis) joodud ehk kuristamiseks pruugitud saab.

Mis wälimise pruukimisesse puutub, siis on foenum graecum kõige parem minust tuntud wahendik paisete ja kaswajate lahtitegija. Ta mõjub pikkamööda, waluta, aga põhjani. Keedetakse niisama nagu lina seemnete juures tutwat õliputru, mis pisukese lapiga peale pannakse.

Zalahaawade äärtest kiskus sarnane pealepandus põletiku wällja ning takistab liigliha kaswamist ehk koguni werekõwtimist.

Foenum graecumi ostetakse apteegist.

9. Anirohi (*Potentilla anserina*).

Anirohi kaswab, nagu juba nimi ütleb, seal kõige paremine, kus anid asuwad. Teda leitakse iseäranis roh-

keste majade ligidalt, siis ka teede ärteist. Mitmed inimesed on temale ta mõju järele krambirohu nime annud.

Änrirohu thee on väga mõnus vahendit krampide juures, olgu need maus ehk mujal. Sõegi kangestuje-krambi juures annavad need rohud mõnujat abi. Krampide tulekul antagu haigele päewas kolmkorda õige sooja piima, mille sees näputäis niisugust rohku theeks on auutatud.

Rahkordset mõju saab see kätte, kes niisugust theed fisevõtub ja ühtlase krampliste kohtade peale auutatud rohtuõid paneb.

Ükski perekonna-ema ärgu jätku rohket tagavara neist rohtudest korjamata ja kuiwatamata. Tema teab ise otjustada, kui walusad niisugused sagedaste ettetulewad krambid on ja kuidas weel juuremat walu walmistab, kui omatjeid waewlema nähitje, ilma et aidata wõiks.

10. Härjapõlwe lodjapuu (*Sambucus ebulus*).

Metsa ääres, iseäranis raieistikudes, nähtakse kolme kuni nelja jala pikkuseid mõjast, mis Juuli kuus walgeid, juuri õiesalkastid, sügijel toredaid, raskeid, järawaid marjakobaraid kannawad. See on härjapõlwe lodjapuu.

Thee, mis jarnasteist juurteist walmistatakse, ajab weetõbes üliväga mõjuwalt wee ära ja puhastab neeruõid. Minul on palju juhtumist tuttawad, kus jarnane thee kaunis wana weetõbe täieste parandas.

Ka teiste juhtumiste juures aluskehhas, mis halvast sahwitidest tekkivad, mõjub ta heaste; ta lahutab sahwitiõid kuse läbi wällja.

Härjapõlwe lodjapuu thee, mida pulwrest walmistatakse, teeb sedasama teenistust. Ühe tassitäie jauks, mida kakskorda päewas wõetakse, saab kahest nuaotja täiest pulwrest küllalt.

Silja sügijel korjatakse juureõid, kuiwatatakse neid heaste õhu käes ja hoitakse kuiwatatud juured ehk juurteist õerutud pulwer koduapteekis alal.

11. Heinapebred.

Arwurikkad suusõnalised ja kirjalikud teatused on mind õpetanud, et palju inimesi veel ei tea, mis nad „heinapebredeks“ piavad arvama. Mis arstiteaduses selle nimega tähendatakse, on juba heinapebrede jalavannituse juures räägitud. Siin kohtas kõnelen veel, mis vastu heinapebred head on. Algava verekihwtituse, külmetanud liikmete, krampliste aluskeha ilmumiste juures j. n. e. pole auutatud heinapebred mind üalgi fimbatusesje jätnud.

Rheumatismuse, gihti, skrophullise olefu juures annavad sooja heinapebre keedise sisse kastetud mähised ja särgid mõnusat abi.

12. Heinaputk (Angelica silvestris).

Kaswab niiskel heinamaadel ja metsades 4—6 jala kõrguseni. Warjs on õenes ja poisikesed teewad temast heameelega pillisid. On mõnus arstirohi. Kui keegi terwisele kahjulikka wõi poolkihwtiseid söökisid on saanud, siis on heinaputke juurtest, seemnetest ja lehtedest keedetud thee mõnus wahendik, nende halwa oluste ärasaatmiseks.

Seft et weri mitmesugusteft toiduolusteft walmistatud saab ja toiduolused mitte kõik loomuse kohta head ning terwed pole, siis juhib see thee halwad olused jälle werest wällja. Kui sagedaste tuleb ette, et maus külmus walitseb! Üks tassitais heinaputke juure theed toob jälle enam soojust mausse. Kõige parem on, kui üks sarnane tassitais theed kolmeks osaks saab jautatud ja esimene hommikul, teine lõuna ajal, kolmas õhtul sisse wõetakse.

Kellel terwisele kahjulikud olused maus ja soolikates on, ehk sala gaasid walu sünnitawad, siis on jälle see thee üks peawahendik wiga kautama.

Ranged ilatsused kopsus ja rinnus, põletused, ilatsused hingekõris saawad just selle thee läbi kõige hõlpsamine kõrwale jaadetud.

Heinaputke wõib õigusega kui mõnusat koduwahenditku soowitada, ja maainimesed piakswad teda oma aasabelt ning metšadest hoolega koguma, et terweks aastaks küllalt saab, õhu käes kuivatama ja kuivas kohtas alal hoidma. Need juured, seemned ja lehed, heaste kuivatatud, wõiwad ka pulwriks tehtud saada, ja kui päewas kaks ehk kolm-korda üks nuaotsa täis niisugusest pulwrist sisse wõetakse, siis on see thee asemel.

13. Jaani puna. (*Hypericum perforatum*)

Jaani puna kaswab kuivas kohtas, õied kollased, lehed wastastitku seiswad, pikergused ja läbipaistwad. Wars kandiline, ülevalt oks-araline; ta kaswab hea maa peal kolme jala pikkuseks.

Jaani puna kandis endisel ajal oma suurte mõjude pärast nõiarohu nime. Müüdsel ajal on ta ije ja tema tegewused üsna unustatud.

See rohi saadab iseäralist mõju maksa peale; tema thee on ta kõige parem wahendit. Moëpulwre wahene juurdesegamine tõstab tema mõju, mis ennast kuse sees awaldab, milles sagedaste terwed haiguseoluse räitsakesed ujuwad.

Peahaigused, mis pea sees olewast westistest olustest, ka pähe tunginud gaasidest tekkivad maurusumised, ferged rinna ning kopsu rögahaigused arstib. Jaanipuna thee kaunis ruttu.

Emad, kellele pisukesed woodiniisutajad palju tööd ning muret walmistawad, teadwad niisuguse thee mõjust paljugi kõnelda.

Jaanipuna puudusel pruugitagu kõigil nendel nimetatud juhtumistel raudreiarohu (*Achillea millefolium*).

14. Kadakamarjad (*Juniperus communis*).

Kes ei tunneks kadakaid? Tubade suitsutamiseks on ta oma hea lõhna pärast mõnus ja parandab õhtu. Kui ühte ruumi, kus külgehattawa haiguste põdejad, surnud

j. n. e. sees on, külgehahtamise võimatumaks tahetakse teha ehk külgehahtava haiguste ajal suure suitsutamise-
tule läbi õhku puhastada, siis pruugin ma selleks alati
niisugust kadakasuitsu. See kautab kõik haiguse idud
suutumaks.

Sellejarnast mõju avaldab kadakas ka inimeseliku or-
ganismuse sees. Marjad suitsutavad ühtlasi suud ning
magu ja kaitsewad külgehahtamise eest. Kes raskete hai-
gete (skarlatina, rõuued, typhus, koolera j. n. e.) tal-
litamise ametis ehk muidu nendega ümberkäimises on, nä-
rigu alati mõned kadakamarjad (6—10 tükki päevas).
Need walmistawad head maiku suus ja teewad seedimi-
sele head. Nad põletawad ühtlasi kahjulikud külgehahta-
mise olused ära, kui need läbi suu ehk nina sisjetungida
tahawad.

Niisugused, kellel nõrk magu on, võiwad:

Esimesel päeval nelja marjaga algada,

teisel päeval wiiega edasi minna,

kolmandamal piawad nad 6, neljandalamal 7 marrja
närma ja nõnda päewade ning marjadega kuni 12 (päewa)
ja 15 (marja) peale ülesse ja siis jälle 5 marja peale
alla tulema, alla tulles igal päeval ühte marja maha
jättes. Paljud tunnen ma, kelle gaasiga täidetud ja selle
järelduusel nõrgestatud magu selle lihtja marjanärmise
läbi kinnitatud sai.

Kivi-, neeru- ja maitsahaigustes on kadaka-
marjad wanast ajast saadik heas kuulsuses; niisama ka
kõigis neis juhtumistes, kus mädanenud gaasid,
mädanenud, wesiseid ja limaseid oluseid tarwis
on kehast wälja ajada.

Marjade kõrwal pruugitagu kadaka noori oksaladwa-
tseti algawa weetõbe wastu theeks, niisama ka were-
puhastamiseks.

Õli ostetakse kõige paremine apteegist.

Tinkтури võib ise piirituse abil teha, kui katki pi-
gistatud marju tema sees liutatakse.

15. Kaer (Avena sativa).

Tubli keetmine tõmbab kaerateradel — sarnasel wiisil wõivad ka odrad hangeldatud ja pruugitud saada — sisemise jõuu wälja. Sarnane jook, toitem, kergeste seedim, jahutaw sisemise palawuse juures, on rõugete, typhuuse ja muu sarnaste haiguste läbi üliwäga nõrgaks jäänud inimestele mõnus toiduwahend. Kui sagedaste kahetsen ma seda, et niisuguste wiletja inimestele, kes ometi kõige pealt uut, terwet werd pruugivad, kõiki muid jalkisid, aga mitte sarnast jooki ei walmistata ega pakuta!

Walmistamine on lihtne. Üks toop kaeru saab 6—8 korda wärske weega pestud, siis kahe toobi wee sees nõnda kaua keedetud, kuni see pooleni ära on keenud. Ürawalatud wedeluse sekka segatakse 2 lusika täit mett ning lastakse seda segu weel mõni minut keeda ja kaerajook ongi walmis.

16. Kampfer (Laurus camphora).

Kampferi (kampuse) pruukimine on üleüldiselt tutaw. Ta mõjub pehmitawalt, walugaigistawalt.

Pruugitusele tuleb kampfer kampferipiirituses ja kampferiõlis.

Kampferipiiritus saab sellel wiisil walmistatud, et üks pähkle suurus tükk kampferit kortne piirituse sees ära sulatatakse; ta on wäljaspoolt õerumiseks muljutuste, nikastuste, rheumatilise ja kramplise oleku juures. Mitmed pruugivad teda mõne liikme finnituseks; sellega teewad nad täieste õigeste.

Kampferit puuõlis, jalatiõlis ehk mandleõlis nõnda kaua õerutud, kuni ta ärasulanud on, annab kampferiõli. Ta on rheumatismuse ja seljawalu juures õige mõnus ja pehmenab suurt walu, mida giftiselsid ning sarnased paisetused sünnitawad.

17. Kannife (Viola odorata).

Kannife kasvab põesastes ja metsa warjus aga ka

aedades, õitseb Aprilli- ja Mai-kuus, õied on tume sinised. Kannikese lehed on värbitud äärttega, pika wartega, alumised pooled karwased.

See armas, healõhnaga kewadelillike piab oma arstimise lõhnaga ka meie koduapteeki täitma.

Kui kewade algusel sageda ilma muutumiste läbi lapsed kanget kõha ehk läkastusekõha saavad, keetgu ema peutäis rohelisti ehk kuivatatud kannikeselehtesid (ka lillekese juured võivad pruugitud, piawad aga enne keetmist katki muljutud saama) kortna keewa wee sees ära ja andku lapsele iga kahe kuni kolme tunni pärast kaks kuni kolm lusikatait. Täiskaswanutel kaub wana läkastusekõha, kui nad seda theed kolmkorda päewas (igakord üks tass) wõtawad.

Tiisikusetõbelistel kergitab ta niisamati kõha ja teeb röga lahti. Teda piab siis iga kahe kuni kolme tunni pärast kolm kuni wiis supilusika tait wõtma.

See thee aitab pikemalt peawalu ja suure pea palawuse juures. Niisutatagu niikohe üks lapp kannikeselehe theega ja siutagu see otja peale, ehk weel parem, pestagu pead, iseäranis kullatagust, niisuguse keedisega.

Paistetanud kaela juures on see thee mõnus furistujewesi; kastetakse ühtlasi kaelamähitus selle keedise sisse.

Kes hingamishäda kannatab, joogu mõni aeg igal päewal kaks suuremat ehk kolm pisemat tassitait seda theed.

Katki muljutud ning ülekoidetud kannikeselehed jahutawad palawaid paisetuji; äädika sees ärakeedetud, arstib see keedis, kui teda peale pannakse, podagra ära.

18. Ribuwitsja marjad.

Ribuwits kasvab metsas ning aedas ja on kõigile tutaw oma kõwa ning terawate nõel-offadega.

Ribuwitsja (*Rosa canina*) küllest ei korja oma kodu-

apteegi peale mõtlew ema mitte ainult ilusaid õie-tutti-
sid, waid ta kogub ka hoolega marrju. See majaema
saab weel suurema agarusega oma aia läbisilmitsema,
kelle perekonnas üks liige neeru- ehk pöiekiwi-tõbe
pöeb. Tema teab, et kibuwitsamarjathee neerusid ja põit
puhastab.

Mina tunnen ühe elatanud wanamehe, kes nooremalt
kangeste kiwihaigust kannatas ja sagedaste ennast aidata
ei mõistnud. Temale anti nõuu seda theed pruukida, ja
ta harines sellega niiwäga ära, et iga õhtul enne maga-
maminemist oma tassitäie joob.

Kibuwitsamarjad saawad äraooritud, kestad kuiva-
tatud ning nendest thee walmistatud.

19. Põld=ofi ehk kuustjalg (Equisétum arvense).

Kaswab liiwase põllumaa peal. Teda nimetakse mõ-
nes kohtas ka kesaatilgaks ja tilkheinaks; wars järguline,
mille ümber lehed nagu tupekased järkude wahede peal
seisawad; niisugune on ta kewadel; see jagu aga, mis su-
wel tema juurest wälja kaswab on just kui weikene kuus-
sekene.

Selle rohu mitmeküljelist ning mõnusat mõju ei suu-
dagi küllalt selgeks teha, tema puhastab ning arstib ini-
mese teha sisemisi ning wälimisi wigasid.

Wana, mädanewa haawade ja kõigi, isegi wä-
jatõbe sarnaste paisetuste juures aitab põldofi wäga
heaste. Tema peseb ära, sulatab lahti, põletab ühtlasi
kahjuliku ära. Pesemiste, mähituduste ja pealepanekute juu-
res tuleb see rohi keedisesna käsile, ehk ta saab ise märja
rätikute sisse mähitud ning haige koha peale pandud,
siis iseäranis teadawa aurutuste tarwis pruugitud.

Rigemast seletust saab üksiku haiguste kirjelduses.

Mitmekesised weel on kidaosja tegewused sisse-
poole.

Tema thee, mis iialgi kahju ei wõi teha, puhastab
magu. Wõetagu aeg-ajalt (mitte iga päewal) üks tass

täis. Ta kergitab kivihaigujes walu ja toob kõigepealt neile abi, kes kusta ei saa. Seal on ta kõige parem wahendit.

Werewooluste, wereoßenduste juures arwatse ta kõige esimeste ja parema theede sekka. Kes werd oßendab, wõtku teda usinaste. Ma tunnen juhtumisi, kus juba nelja minuti pärast täielik seis tuli.

Kange ninast werewooluste juures tõmmatagu mitmelle korrale seda theed läbi nina sisse. Ta mõjub kofkutõmbawalt ja aitab ruttu.

Neile, kes werewoolustest kiusatud saawad, soorwitän ma päewas üks kuni kaks tassitait seda theed juua.

Igas koduapteekis olgu põldosjajid küllalises hulgas tagawaraks, et hädakorral, mis sagedaste häkiste tuleb, niitõhe käepärast oleks.

20. Kliid.

Kui mõistmatad meie inimesed mõnes tükkis oleme, seda näitab kliide tarwitamine.

Talitaja ehk ümardaja wisab kliid sigade ette, kliid, milles terwemaid ja tugewamaid toiduolußeid on kui jahu enese sees. Palju mõistlikumalt saaks see majaema toimetama, kes toidu- ja terwisejõuulised kliid oma hoiu alla wõtub ning seda kallist, toitwat ja terwet arstiwahenditku oma nõrga laste heaks pruugib.

Nõtradele, paranejatele ja lastele pole midagi armsam kui kergeste seediwad toidud. Mis kõige nõdrem loomus weel äratõõtada wõib, on kliide keedis.

Wõetagu nisu- ehk muu wilja klijid ja keedetagu neid kolm weerandtundi palawa wee sees. Siis pressitagu kliid wällja, pandagu wedeluse sisse mett ja lastagu segadust weel üks weerand tundi keeda. Walmist klij-joogist wõtku haige kakskorra päewas, kumbagi korra ajal üks korten. Sai, mis ta selle magusa wedeluse sisse kastab, saab temale wäga hea maitsema.

Laste ja wanainimeste jauks tean ma waewalt

paremat jooki; tänuga saavad need alati seda kosutust termitama.

21. Koirohi (*Artemisia absinthium*).

Raswab liiwases maas, hoonete ümber õuedes, kus wanad prügikohad ja mujal. Wars kaks jalga pikk; õitseb.

Koirohtu arvatakse kõige tuttavamate mauwahendikkude hulka. Ta juhib mautuuled wälja parandab ning tuetab mausahwtisid ja aitab nõnda head isu ning head seedimist walmistada, saagu ta thee eht pulwrina wõetud.

Suust tulewa halwa lõhnale, kui see maust wälja läheb, mõjub koirohi mõnufalt.

Kes maksja wiga põeb (kurb loom), see riputagu näpu-täis koirohupulwrit söögi peale. Kollatõbi saab peagi sapi paranemist näitama, ja haige, kellel mädanenud õht ja tihti weel enam mädanenud sahwid üsra hinge kinni nõõriwad, saab jälle wabamalt hingama.

Koirohi wõib ka tinktuuriks pruugitud saada, mis wäga kaua seisab, ilma et hukka läheks. Nagu üks ainufene wiirukitera, mis süte peal õögub, terwet tuba hea lõhnaga täidab, nõnda suudab üks koirohu lehekene terrwe piiritusepubeli siju möruda maiguliseks teha — märk, kui kange tema tinktur on ja kudas ta mõjub.

Reisijad, kes palju mauhaigustest waewatud saawad, ei pia koirohu tinkturi klaasikest mitte unustama kaasawõtma.

Koirohu-thee on mitmele filmahaigele ka juba silma-weena head abi annud.

22. Kulepiits eht nurmenukk (*Primula officinalis*).

Teda nimetatakse ka koldseks wiinalilleks ja ta õitseb Aprilli- ning Mai-kuus. Sied on kobaras ja rippuwad allapoole, lõhnawad magusaste. Nurmenukk kasvab aruheinamaal ja metsas.

Minult tumekollastel õiedel on koduapteegi kohta väärtus. Zuba lõhn awalbab, et kõigis nendes õiekarikates iseäraline arstimise wedelus piab olema. Märitakse faks kuni kolm niisugust kollast lehtrikest, siis tuntakse väga heaste, misugust arsilist headust nad enestes peidavad.

Kellel liikmete walu on, joogu pikem aeg igal päewal üks tassitäis nurmenuku-theed. Selleläbi kauwad ägedad walud pikkamise koguni.

23. Kondijahu.

Sellest kondisüepulwrest walmistan ma omale alati kolm seltsi. Esimene selts on nõndanimetatud

a) Must pulwer.

Mina wõtan ühe terve elaja kondid ning põletan nad süeks. Need mustad kondisüed saawad peeneks tõugatud, ja üliwäga lihtne ning kahjuta must pulwer on walmis. Teine selts on minul nõndanimetatud

b) Walge pulwer.

Mina põletan kondisid nõnda kaua, kuni neil wärsfelt põletatud lubja nägu on. Siis tambin ma nemed peeneks ja mull on walge pulwer käes, millel üsna kriidijahu nägu on.

Kolmat seltsi nimetan ma

d) Halliks pulwreks.

Üks osa walget pulwrit, üks osa musta pulwrit, üks osa peeneks tõugatud walgeid wiirukiteri on kokkusegatult halli farrwa, millest ka nimi tuleb.

Kaske haiguste järel ja haigete juures, kes dieti nõrgaks jäenud, on kondijahu mõju kõige rohkem silmapaistew. Mina isegi ei suutnud mõnikord oma imestust allajuruda.

Wõiks arusaamata näidata, mikspärast mina kolm isesugust pulwrit neisthamast kontidest walmistan. Need

kolm feltfi kondisüepulwreid käiwad mitmesuguste nõdruse feltside kohta, mida haiged kannatawad.

Paranejad, kellel kogu organismuse kinnitust häbaste tarmis on, isegi lapsed, kes wanemaks minnes ometegi jõuudu juurde ei saa, (jüia hulka arwatakse ka lapsed, kes nõndanimetatud Inglis haigust põewad) saawad musta pulwrit päewas üks ehk kaks nuaotsa täit wee ehk söögi sees.

Haiged, kelle juures ma näen, et masin ainult pikka-mööda ja laisalt töötab, et seedimine ning weresigidus halwas järjes on, et mõned ihuosad wähe ja korratult feda saawad, mis nad kaswamiseksi häbaste tarwitawad, kus iseäranis luufere kokkulangemisel on, niijugused saawad walget pulwrit. Nagu ema üsna pisufestele jahuputru annab, mis hammasteta piimalastele mõnus on, nõnda toidan mina waseid näljaseid kontisid kondijahuga, et nad üksikult ja hulgana jälle kokkuhoiawad.

Nagu wiiruki juurdesegamine ütleb, saab hall pulwer“ iseäranis neile haigetele ehk paranejatele antud, kellel sümised riistad liig nõrgad on.

24. Kopsurohi (*Pulmonaria officinalis*).

Teda pruugitakse arstirohuks theewee walmistuses; $\frac{1}{2}$ temast, $\frac{1}{2}$ teisest, nagu „weikese teelehe“ juures saab juhata tud. Kopsurohi kaswab puiestikus, lehed südame moodi pifer gused, õitseb kewadel warakult, õis on esiti punane aga pärastpoole sinakas.

25. Röömled (*Carum carvi*).

Wäga tuttav ning pruugitaw majapidamises kui ka arstimises. Temas tarwitamise moodi waata fencheli juures.

26. Kõrwenõges (*Urtica dioica*).

Lehed südame nägu, suurelt saetud, wastastiku seismas; wars 3—4 jalga pikk.

Wärsked kõrwenõgesed, otse kaswamast wõetud,

kuiwatatud ja theeks pruugitud, teevad röga rinnus ja kopsus lahti, puhastavad magu halvasti olustest, mida nad peaaegjalikult kusemise juures ära saavad.

Tugemalt kui lehed, mõjuvad kõrvenõgese juured, kas neid suvel haljalt väljakaevatakse ehk talvel kuiwatatult pruugitakse. Algaw weetõbi wõib nõgese juurethee läbi kautatud saada. Seesama saadab ka ülepea kõik mädanenud jahwtid seestpidi ära.

Kelle weri mitte puhas ei ole, piab suweajal õige sagedaste kõrvenõgeseid, spinati kombel keedetult, sööma. Rohusuppisid armastatakse iseäranis Itaalias.

Kes jooksjahaiguses (rheumatismuses) on ja selle väljajaamiseks mingit wahenditku enam ei leia, löögu walutawaid kohtasi päewas paar minutit pikalt wärskete kõrvenõgestega. Hirm harjumata witsade eest saab peagi paranemise mõju rõemu eest taganema.

27. Kriidijahu.

Kes ei oleks juba mitte näinud, kuidas kanad ja ka teised koduloomad lubjaterakesi alla neelawad? Ja kes ei ole juba kuulnud, kuidas koolis mõne lapse eest kriiti ära piab peitma, sest et ta seda muidu ära käppab ja nagu juhkrutüki nahka-paneb?

Kas piaks kriit mõnel korral inimesele tõeste tulus olema? Ülemal kõneldud juhtumised manitsewad osawalle järelemõtlemisele. Mina olen kriidijahu suurtes osades ise pruukinud ja mitut seda pruukida lastnud. Järeldused oliwad head.

Kriidis on lupja, weewlit ja muid oluseid, ehk ütleme parem ehitusemateriaalid, mis inimese kehale tarwis on, iseäranis luukere ehituseks.

Nõdradel wõiks see ehitus kindluse poolest puudulik olla; neil puudub hea lubi, mis kõiki muud, liiwa ja kiva ühendab.

Neile, ifegi lastele, kes õige nõdrad on, annan ma kriidijahu, päewas üks nuaotsa täis wee ehk söögi

sees. Et see jahu maiguta ja haijuta on, võetakse teda hõlpsaste vastu.

Kelle seedimine nõrk on, kes ülepea kõigi ravitsemise juures mitte vieti kaswada ega edeneda ei taha, proowigu tähendatud osa kriidijahu päewas sisse wõtta.

Kõigi teiste haigete seas soowitan ma seda walget tolmu pleektõbilistele, kes igal päewal kaks nuaotja täit — üks hommikul, teine õhtul — piawad wõtma. Tema walge saab seda walget peagi jälle terveks, eluwärskeks punaseks muutma.

Mõjuwam weel kui kriidijahu on kondijahu.

28. Kummelid (*Matricaria chamomilla*).

Kaswab rohtaedas, muruplatstil ja wilja kandjas maas, hea lõhnaga.

Kummeli-theed saab külmetuste juures, iseäranis kui neid palawiku sarnased olewad saadawad, ägeda kõhuwalu, krampide j. n. e. juures pruugitud. Kummelikotikesed on mitmesugustes juhtumistes mõnusad soojendajad ja igas majas nii armsad tuttawad, et üleliigne näitab olema, nende üle pikemalt kõnelda. (Kes ise pole aega noppida saanud, see võib neid ka apteegist ehk rohu-poodidest osta.)

29. Rahutuseõli.

On kordasid, kus kehadesse nõnda palju haigeid oluseid on kogunud, et koguni raske on neid täieste lahti teha ja wäljasaata. See raskus ei seja mitte wee kahtlases mõjus ehk mitmekesises pruugituses, waid palju enam küsimuses: kas ei saa üks sarnane haige, kas ei saa iseäranis nõrgad loomud tarwiliku pruugituste ja sarnase arstimise pikale wenimise eest mitte tagasi kohutatud ja nõnda kõik waew tuulde heidetud? Selle mõtte kohta on mull paljugi tööd olnud ning mõnigi elunähtus on mind uuele, tõsisema järelemõtlemisele kihutanud.

Seal tuli minule meelde, et mõni sijemine häda

häfiste kadus, niipea kui väljaspidi wistrikud ehk lapid nähtawalle tuliwad.

Kas ei wõiks, nõnda küsisin ma eneselt, mitte kunstlikul wiisil sarnast ohatust sünnitada, teiste sõnadega, mingi wahendiku läbi keha sisse warjatud haigeid oluseid läbi-murdmisele aidata, neid naha wälimise pinna peale meelitada ja nõnda weearstimise tööd hea tükk fergitada?

Kauase otfimise järele trehwasin ma ühe õli peale, mis neid töösid mõnusal wiisil toimetab, mõnel juhtumisel koguni nähtawa tagajärjega. See ei ole, nagu üteldud, arstimiseks mitte just hädaste tarwiline; wesi üksi wõib küllalt tööd teha. Aga ta tuetab ja edendab sagedaste wäga raskest lahtitegemise ning wäljasaatmise tööd tähtsalt. Seda õli saab ainult wäljaspidi pruugitud ja üksnes sarnastelfordabel, millal nõnda kõige hõlpsamal wiisil haige oluste tulus wäljasaatmine wõib sündida. Mõju on üsna ja koguni kahjuta, aga põhjalt, jügapalle fisseminev.

Pruugituse wiisi wõiwad mitmed näitused seletada.

Keegi kaebab filmahaiguse üle: filmad on punased, iga helendus teeb waewa. Nad jooksewad kangeste wett ja walutawad wäga. Sarnasel korral öeru kõrwa-tagust nahka (kõrwa- ja peanahka) tasakeste, et neid nautufoojendada ning pane siis kolm kuni neli tilka sarnast õli soojendatud koha peale. Juba ühe poole tunni pärast tunneb haige mõju, fergest pakitamist ja kõrwetamist; umbes 24. tunni pärast ilmub hulk, mädaga täidetud rafufesi, mis wäljatõmmatawa haige oluste rohkest mööda kaswawad, hiljem ära kuuwawad ja kuinud korpadena mahalangewad. Kui esimene katse korda ei piaks minema, s. o. kui õli 30 tunni jooksul mitte ei piaks mõjuma, siis pandagu teisel päewal weel paar tilka punetawa koha peale. Mõju ei saa tõeste mitte ära jääma ja kihwtiolus, mis filmas põletikku sünnitas, peagi wäljaläinud olema. Hulga sarnaste filmahaigete juures jäi räägitud õli pruukimisel juba 1—2 tunni pärast walu

järele ning lühikese aja jooksul olivad filmad puhtad ning terwed.

Kange hammavalu waewab ühte teist haiget: higemed on paistetanud, lõualuu walutab, nagu tahaks ta küllest ära katkeda, terwet pead piinab walulik äritus. Nagu esimesel juhtumisel pandagu mõni tilk meie õli kõrwade taha ehk kula hauuku. Tagajärg on mõnus.

Selle õli üks iseäraldus on weel see, et ta wälljatõmbamise töö juures määratud kohta haawab, siis aga, niipea kui ta oma kohut täitnud, teises töös selle ruttu ning heaste araparandab.

Selle mõnusa õli nimi on saksa keeli „Auscheidungsoil“ ja saab teda selle nimega küsides igast suuremast apteegist.

30. Lavandeli õli.

Lavandeliõli ehk spikõli saab igast apteegist hõlpsaste osta. Ta ei tohi koduwahendikkude seas mitte puududa.

Päewas katkorda, igakord wiis tilka suhtru peal sissewõetud, edendab seedimist ja teeb head söömaisu.

Kes peeretusetõbes on, ülestõuufewa gaaside läbi peawalu ning südamepööratust saab, wõtku lavandeliõli nagu ülemal juhutatud.

Söömaisu puudusel, were kofkutungimisel, peapööratusel ja mitmesuguste peawalude juures pruugitagu juhutatud wiisil lavandeliõli.

31. Linaseemned (*Linum usitatissimum*).

Linaseemnepudru ümber ehk pealepanekud on üleüldiselt tuttawad ja pruugitawad. Rendega saadakse samasuguseid mõjudusi (jahutawad, ülesliutawad, lahtitegewad, wälljatõmbawad) nagu foenum graecum'iga. Mina annan wiimasele eesõigust, sest et ta enama jõuu ning agarusega waenlase kallale asub.

32. Maarjää.

Maarjää põletab, ta on sellejärele mädanenud, paha

feltfi haawadele omane. Mina olen näinud, kudas ta ifegi weel mitte väga kauugelle jõuudnud wähi-
tõbe edasiföömises tukistas.

Sissekaswanud küined piawad alati maarjääga ha-
rendatud saama.

Pruugitus on järgmine:

Maarjää saab kas peenikeseks pulwreks, s. o. pee-
neks tolmuks öerutud ja otsekohe haawa peale puistatud,
eht ta saab wee sees ärasulatatud ning suladus pese-
miste wormil wõi sissekastatud pijufeste löuendilappidega
pealepanemiseks tarwitatud.

On haawad mädasti, mädalihasti j. n. e. koguni puh-
taks tehtud, siis mõjub maarjää kokkutõmbawalt, kuiwa-
tawalt ja ruttuparandawalt.

Hamaste jauks, mille külles wigased higemed alla-
jookswa werrega sigiwad, on lahja maarjääwesi proowitud
wahendif.

Suu- ja hamaste loputamiseks, nagu ka kurgu ku-
ristamiseks pruugitakse maarjääwett juba ammust ajast
saadif.

33. Maasikad (*Tragaria vesca*).

Maasikatest ei saa mitte üksnes marjad kalliks pie-
tud; ka lehta kogub ja kuiwatab mõni, oma nõrga pi-
jufeste eest muretsew ema; sest ta teab, et maasikalehed
hea, terve ja üliwäga odaw toiduwahendif on.

Kudas walmistab ta seda theed? Tema wõtab maa-
sikalehtesid, nõndapalju kui kolme kuni nelja sõrme wa-
hele mahub, paneb kannu sisse, walab kortna keewa wett
peale ja katab heaste finni. Weerand tunni pärast wa-
lab ta thee ära, segab natuke sooja piima ning suhkru-
hulka ja jook on walmis.

Maasikad ise pole terwislike wahendikuna jugugi põ-
lata. Antagu neid iseäranis paranejatele, kes raske hai-
guse järel suurt nõdrust tunnewad; antagu neid teiste
toiduwahendikudega ühendatult. Kes suwel pikka aega

igal päeval pooletoopi piima kortna maasikatega segab ehk päevas katskorda tüki head ruffileiba poolekortna maasikatega ära sööb, tunneb peagi tema head mõju, mis finnitamise kõrval ka veel werepuhastamises seisab. Saawad maasikad kirsjide kombel sissekeedetud, siis võib ülemal räägitud söömist ka talwel ettewõtta.

Sisemise palamuse juures annawad maasikad suwel isegi haigetele head jahutust.

Riwihauguste põdejatele on päewalised mitmekordsed ühtlased maasikaportsjoonid soomitawad.

Seesama maksab ka maksahaigete kohta (päewas mitu korda kuni toobini) ja niisugustele, kellel haiglasest wereft tekkinud ihupealsed on. (Hommiikul ja õhtul pooltoopi.)

34. Malwe wõi kapiroos (Althaea rosea).

Mia-lilledes seas ei tohi malwed mitte puududa. Kui Sooja nende, meid rõemustawaid õiisi maalis, on Ta wärwiga iga lehefese sisse ühe tilga arstisahwti walanud.

Theeks walmistatud malwe, iseäranis musta malwe died, arstiwad kaelahaigust ja teewad röga rinnus lahti.

Nuurutamiseks, olgu see sissehingamise ehk iseäranis kõrwaaurutamise tarwis, on malwe wäga kasulik.

35. Mandleöli.

Magus mandleöli piab koduapteegi õlide seas esimest paika wõtma. See mõjub mitmesugustes hädades, seestpidi kui wäljaspidi, pehmitawalt, jahutawalt, lahti liutawalt.

Plastuste juures hingefõris, maus teeb tema lahti ja seab wiimases isu ning seedimise jälle korrale.

Böletikkude juures, iseäranis kardetawa kopsupõletiku juures jahutab tema. Sarnased haiged piawad päewas kolm kuni nelikorda theelusika täie korralt sissewõtma.

Wäljaspidi pruugitult on see öli mõnus mitmesu-

guste förwahaiguste juures. Rõrwade kohisemise, förwaframbi ja kõwaks läinud förwawaigu juures on mandleõli kõige parem minule tuttav waluwai-gistaja, lahtitegew wahendik. Walatagu kuus kuni kaheksa tilka walutawasse kõrrwa ja pistetagu puuwilla topp peale.

Kes külmetuse läbitõmbawa õhu ehk rheumatiilise oleku läbi kuulmist on kautanud, walagu ühel päewal ühte kõrrwa seitse kuni kaheksa tilka, teisel päewal teise kõrrwa nõndasama palju ja toppigu igakord awadus kinni. Mõne päewa pärast võib ta, leige weega kõrwa festpoolt äraloputada, arstimise järelduft uurida. Parema weel on sellel haigel, kes ühte asjatundjat kõrwapritfiga ennast arendada lasseb.

Paisetused suure palawusega (põletikud) piawad mandleõliga õrnalt sisseõerutud saama; see wahendab pistjat walu ja jahutab põletawat palawust.

Kellel mandleõli mitte ei ole, wõtku selle asemel sa-latiõli.

36. Mesi.

Mesi mõjub lahti tegewalt, puhastawalt ja finnita-walt.

Thee sekka lisamiseks katarrihi ja ilastuste tarwis pruugitakse mett juba ammu ajasi saadik.

Maainimesed mõistawad väga heaste wälimiste paisetuste tarwis meesalwi pruukida. Kellel mitte osawust ei ole, sarnaseid paiseid weega harendada, sellele annan ma kindlat nõuu, ennem mingit muid määrimisi seda lihtsat, kahjuta ning mõjuwat wahendikku pruukida. Walmistus on koguini lihtne. Wõetagu pool mett, pool walget jahu ja liigutatagu segadus natukesee wee juurde-walamise läbi heaste segamine. Sige meesalw piab kaus-nis paks, mitte wedel olema.

Ka seespidi mõjub mesi mitmesuguste pisukeste hä-dade juures arstimalt.

Pisemad maupaistetused piab ta ruttu kottutõmbama ja parandama. Mina saaks aga nõuu andma mett mingi passiwa theega segatult wõtta. Ilma hulka segamatalt mõjub see kallis ekstrakt liig kangeste.

Kellel neelamine katarri ehk muu sarnase wia pärast raske on, lastu üks theelusika täis mett kortna weega ülesse teeta. Iga lauljale on see kõige parem ja magusam kuristusewesi. Isegi kui üks tilgakene alla läheb, ei pruugita maurikkumist ega fihwitamist karta.

Puhastaw ja finnitaw mee-filmawesi on tutaw. Keeda üks theelusika täis mett kortna wee sees wiis minutit aega; siis wõid kohe filmalapistese sisse kasta.

37. Mustikad. (*Vaccinium myrtillus*).

Ühtegi maja ei piaks olema, kus mitte hea hulk mustikumarrju kuiwatatud ja terweks aastaks ülewahoiatud ei oleks. Nad on üsna mitmesgi asjas kasulikud.

Mustikaid pannakse 2—3 peutäit klaasi sisse ja walatakse head piiritust peale. Mida kauem aeg (isegi aastate pikkuselt) marjad seisawad, s. o. mida paremine nad wäljatõmmatud saawad, seda kangelalt mõjub sarnane rohi.

Kes forget pasandusetõbe põeb, wõtku aegajalt mõned kuiwatatud, toored mustikmarjad, närigu peeneks ja neelaku alla. Wäga sagedaste aitab see kõige hõlpsam wahendik.

Ägedat, wältawat pasandust, suure waluga ühendatud, kus juures mõnikord ka werd tuleb, waigistab üks weike lusikatais mustika tinktuuri, mis poole kortna sooja weega sisse saab wõetud. 8—10 tunni pärast wõib seda rohthu jällegi wõtta. Kolmat korda on waewalt veel tarwis.

Kardetawa werisekõhutõbede juures töötab seesama mustika tinktur wälimiste weepuugitustele (soojad

wee ja äädika fiske kastetud lapid kõhu peal) seestpidi üliwäga mõjuwalt wastu.

Meie koduapteegi tinkturide seas on mustikatinktur kõige esimene ja tarwilisem. Teda pruugitakse kõigis ülemal tähendatud juhtumistes ja ta on üks kõige soojematest kõhu sõpradest. Rohu rohkus on haiguse graadi järele: kõige pisem on 10—12 tilka suhkru peal, kangem 30 tilka, kõige kangem ja suurem üks theelusika täis sooja wee ehk weini sees (6 lusikatäit) wõetud.

38. Münt, pipar=ja wesi-münt (Mentha piperita ja Mentha aquatica).

Pipar= (aias) ja wesi-münte on pruugitawad ja oma mõju poolest wähe iselaadi. Wesi-mündile, mis kangemalt mõjub, annan ma eesõigust. Münt arwatakse peawahendiks hulk, mis nagu kinnitawad ja seedimist edendawad. Juba tema kallirohuline lõhn tunnistab, et see rohukene oma arstimisejõuu pärast tähtsat paika piab wõtma.

Kes mündirohtusid ägeda peawaljuures otja peale siub, saab juba pea abi tundma.

Mündithee, iga hommikul ja õhtul üks tassitais wõetud edendab seedimist ja teeb wälimise nähtuse terweks ning priskeks.

Sedasama head teeb ka pulwer, kui päewas üks kuni kaks nuaotjatäit sellest söögi ehk weega wõetakse.

Haiguse läbi wäga nõrgaks jäänud, iga tühise asja juures südame tujuksumisesse langejad, südame põõrituse ja sageda oksenduse põdejad piawad mündi theed ja pulwrit õige tihti pruufima.

Mündithee, pool wee ja pool weini sees walmistatud, mitu päewa järgimööda päewas üks tassitais wõetud, kautab halwaste= ning mädanewalt lõhnawat hingeõhku.

Mündikeedis, äädikaga walmistatud, aeg=ajalt lusikatäie kauupa (üks kuni kaks theelusikatäit) wõetud, wai- gistab weroksendamist.

Mündid, piima sees nagu thee valmistatud ja soojalt joodud, kautavad alusteha (kõhu) valu.

Kui ometi iga majapidaja selle kalli taimekesele omas aedas nurgakest lubaks!

39. Melgiõli

mõjub mandle- ja salatiõli sarnaselt, milledega teda saagedaste segatud saab.

Isaaralikul mõnus on ta mädanenud gaaside ja huffaläinud, mädanenud sahwtide ning oluste vastu maus.

Melgiõli võetakse suhkru peal, päevas üks-kuni kahekskorda, igakord 4—6 tilka.

40. Paisuleht (Tussilago farfara).

Raswab samises niistes maas, õitseb kevadel; lehed suured, pealt siledad, alt villased; nende sahwt on ilane, maik viha.

Looja on mõndagi rohtu ja taime kaswada lastnud, mida wähe tähele pannakse ehk koguni põlatakse, nõnda et rõemuks on niisuguse taime peale astuda. Kes aga seda taime tunneb, saab teda kalliks pidama ning kui mõnusat koduwahendiku pruukima.

Rinna ja kopsu puhastamiseks on wäga soovitatav paisulehe theed juua. Madala rindade wiga ja kõha wõiwad õige hõlpsaste selle ühe taime läbi kautatud saada, isearanis kui tiisikutetõbi tulemas on. Need lehed wõiwad riide külge finnitatult ehk ka ilma selleta rinna peale pandud saada. Nad kisuwad palawuse wällja, kautavad nõdrust ehk kihutawad palawiku minema. Isearanis mõjuwad need lehed lahtise paise peale pandult; nad kautawad palawuse ja punetuse ning tõmbawad kahjulikud olused wällja.

Paisulehed wõiwad ka warjus kuivatatud, pulwreks õerutud ja nõnda sissewõetud saada; päewas kahekskuni

kolmkorda igakord üks kuni kaks nuaotsa täit; seda pulvrit võib koguni söögi sees võtta.

41. Pärnaõied (*Tilia grandifolia* ja *parvifolia*).

Pärnaõiethee on hollundreõiethee kõrval kõige tuttavam higistama ajav thee.

Mõnufalt mõjub niisugune thee wana kõha, kopsu ja hingekõri röga ning kõhu haiguste juures, mis neerude ilastuse läbi algavad.

Pärnaõite asemel pruugin mina mitmetpidi Jaani-puna, raudreiarohu juurde segamisega ehk ilma.

42. Raudreiarohi (*Achillea millefolium*).

Raswab wäljapeal, aedade ääres ja hoonete ümber, warred seisawad püsti ja saawad peaaegu jala pikkuseks. Õied on walgas-punased ehk ka walged ja seisawad warre otsas salkas. Teda pruugitakse just nõndasama, nagu „Jaani puna.“ Waata sealt!

43. Rosmariin (*Rosmarinus officinalis*).

Rosmariin on mõnus mauwahendik. Theeks valmistatult ja joodult puhastab ta magu ilastusest, figitab head söömaisju ja seedimist. Teda võetagu iga hommikul ja õhtul kaks kuni neli supilusika täit. Magu ei saa siis mitte enam kaua ilastusesse jääma.

44. Saksamaa lodjapuu must (*Sambucus nigra*).

Raswab niiskes kohtas, õitseb Juuli- ja Augusti-kuus, marjad mustad.

Ühtegi maja ei piaks olema, mille juures see põesas ei kaswaks; sest tema lehed, õied, marjad, koor ja juured on kõik mõjuwad.

Kewade ajal püiab tugew loomus mõndagi olust, mis talwel ihusse on kogunud, wällja saata. Kes ei tunne mitte neid kewadisi haigusid, nagu ohatusi, pasandusi, kõhu täis ajamist ja muud sellesarnast.

Kes kewadel sahwtisid ning werd puhastada ja halbu oluseid hõlpsamal ning loomulikumal teel wälljasaata tahab, see wõtku 6—8 saksamaa lodjapuu lehte, lõigaku neid peeneks ja lastu theed umbes kümme minutit keeda. Siis wõtku ta iga hommikul enne söömist üks tassitais seda theed ja söögu tund aega hiljemalt hommikust einet.

See kõige lihtsam werepuhastusethee puhastab inimese ihumafinat mõnusal wiisil.

Nagu kewadel, nõnda wõib seda arstimist ka igal muul aasta-ajal ettevõtta. Isegi kuiwatatud lehed annawad head lahtitegemise ja puhastuse theed.

Ka lodjapuu õied puhastawad, selle juures ei kahkle keegi, ja oleks hea, kui igas koduapteekis üks karbitais kuiwatatud õiisi alal hoitaks. Tali on pikf ja wõib juhtumisi ettetulla, kus neid wägatarwis on. Rahju ei wõi niisugune thee ialgi tuua.

Kui weetõbi kallale kipub, ajab lodjapuu juurethee nii kangeste ihust wett wällja, et ta waewalt mõnest teisest rohust alamaks jäeb. Seal juures on mõju hoopis kahjuta.

Marjad, mis sügise ajal sagedaste keedetud ja pudruna söödud saawad, on wäga head werepuhastuse wahendiks. Linnudgi, enne kui nad oma sügise reisi lähewad, otfiwad weel igal pool saksamaalodjapuu ülesse, et oma werd puhastada ja oma loomust pikaks reisiks finnitada.

Saawad marjad suhkru ehk weel parem meega sissekeedetud, siis on see sobi talwe ajal niisuguste inimestele mõnus, kes wähe liiguwad ja enam istumise ametit piawad. Üks lusikatäis niisugusest keedisest klaasi täie wee hulka segatud, annab kõige mõnuamat jahutusejooki, puhastab magu, mõjub kuse wälljasaatmise, ja neerude peale.

Palju maainimesi kuiwatawad neid marrju. Keedetakse neid kuiwatatud marju pudruks ehk tehtakse theeks, wõi süiakse neid kuiwalt, igal korral mõjuwad nad kange

paсандuse juures heaste. (Mõned nimetavad teda ka „wleedripuuks.“)

45. Salatiõli.

Salatiõli on iga feltsi õli, mis toitude, iseäranis salati toitude valmistamiseks pruugitud saab. Kaupluses nimetatakse teda harilikult laua-ehk söögiõliks. Kõige parem selts on puhas, peenikene oliiviõli.

Suetagu mis mandliõli üle üteldud on; kui see otja saab, tuleb salatiõli pruukimisele. Kui mandliõli tagavaraks wähe on, wõib temale salatiõli hulka segada.

See siin nimetatud salatiõli piab puhas proowangsi õli ehk wähemalt puhas repsõli olema.

Pruukimise wiis (kudas ja kus) on seesama mis mandleõlil. (Waata sealt!)

46. Salwei (Salvia officinalis).

Salwei kasvab rohtaedas, kuhu teda külwatakse. Lõhnab magusaste.

Wanad, mädanewad haawad, mis salwei keebisega pestud, paranewad kindlaste ja ruttu.

Plastused juulaes, kaelas ja maus kaustab salwei-thee.

Salwei, mida theeks keedetakse ja juuakse, puhastab maksa ning neerusid.

Tugewamad on nimetatud mõjud, kui salweid nõndasama palju koirohuga segatakse ja sellest segust theed tehakse.

Selle rohu pulwer pipra kombel söögi peale riputatud, aitab tähendatud hädades niisamati nagu thee. Salwei lehti kui ka pulwert saab apteegist osta.

47. Santala.

Santala on punane pulwer santelipuust, mida õieti punaseks wärwiks tarwitatakse; teda wõib igast apteegist osta.

Santalale pool osa asjafid hulka segatud ja theeks keedetud, waigistab werewoolust.

Ra muudes wereringjooksu segadustes annab see thee abi.

48. Siarohi ehk linnu-sõlmik. (*Polygonum aviculare*).

See rohukene kasvab üsna tähelepanemataalt, hari-likult majade ümber, iseäranis õuede peal ja tee ääres. Temal on pisukesed pikerkused lehed ja sõlmiline warss. Namusa maa peal kasvab ta kuni 1¹/₂ jala pikkuseks. Kivihaugustes avaldab tema suurt mõju, kui tema theed igal päeval üks ehk kaks pisukest tassitait juuakse. Nagu see rohi neeru- ja põiekiwide wällja ajab, nõnda mõjub ta ka puhastawalt sisepeole, nagu neerude, nõnda ka maksja, mau ja rinna peale. Seda rohukest tuleb suurel wiisil soowitada.

49. Sigur (*Cichorium intybus*).

Sigurit kaswatatakse igalpool aedades ja ta on sellepärast kõigile tuttav.

Siguri thee lõpetab ilastust maus, wõtab üleliigse sapi ära, puhastab maksa, põrna ja neerufid ning wiib haiged olused kuse läbi wällja. Selleks otstarbeks (ka seedimise edenduseks) wõtagu kolme kuni nelja päewa jooksul iga päew kaks tassitait, üks enne waraeinet, teine õhtul.

Maurõhumise juures, ka walusa põletikkude juures kehas, pandagu kõhu ning walusa kohtade peale palawa weega auutatud ning rätiku sisse mähitud siguri lehta ja õiisi ning uuendatagu seda päewas kaks kuni kolm korda.

Lehed saawad ka wäga sagedaste piirituse sisse pandud. See figuripiiritus kautab ihupealsed ohatused, kui haigeid kohtafid päewas umbes kaks korda sellega heaste derutakse.

Magu lehed ja õied, nõnda on ka juured nimetatud haiguste arstimiseks mõnujad.

50. Silmarohi (*Euphrasia officinalis*).

Ditseb Juuli- ja Septembre-kuus, õied valged, lilla joontega, alumise huule keskel kollane täpikene; lehed muna nagu laiad, mõlemil pool 5 hammast.

Niiheaste kuivatatud kui peeneks õerutud lehed tulewad thee ja pulvrina pruugitusele. Theega pestakse päewas kaks- kuni kolmkorda silmad heaste ära ehk kastetakse pisukesed lapid sinna sisse, mis õösel filmade peale pannakse. Silm saab nõnda puhastatud, klaaritud, nägemisewõim finnitatud.

Mina lasen haiget ühtlasi ka selle rohu pulvrit sisse wõtta, nimelt päewas üks nuaotja täis supilusika täie weega. Sellega pole selle rohu arstimise jõuud weel mitte otjas. Ka maurohuks wõiks teda nimetada. Oma mõruduse poolest on tema thee õige tubli seedimise korrale seadja ning mausahwtide parandaja.

Broowi seda ükskord, armas lugeja; see rohukene ei saa ka sulle oma abi mitte keelma!

51. Süetolm.

Süetolm saab alati puusütest valmistatud. Rõige peenemat ja paremat annab pärnapuu, mida isegi mõned apteekrid valmistawad. Pärnasüte puudusel aitab iga puu süsi. Mida wärskem ta on, seda parem. Rõige wärskem süsi on praegu tules toodud. Tõuka tema peeneks ja full on ülemal nimetatud süetolm käes!

Haiguste järel, milles seedimise organid raskesti on kannatanud, kergitab süsi tööd hea tüki. See on ehk lugejale imeline kuulda, aga see on nõnda. Rõige paremine wõtawad niisugused paranejad süetollmu piima sees natukesel suhkruga. Päewas sissewõetaw osa on keskmise supilusika täis ühe ehk kahe korraga sissewõtta.

Rõhetumaks jäenud võivad päevas kaks klaasi piima juua ja iga klaasitäie hulka lusikatäie süetolmu segada.

Isääranis mõjus on see maksahaiguste juures. Pulver saagu jällegi piima sees võetud.

Rõigi wana, mädanewa paisete peale ükskuni kaksforda päewas riputatud, imeb süetolm niiskuse wällja ning kiirendab selle kuivaks tegemise läbi uue naha kaswamist.

52. Tammefoor.

Tammefoor võib wärskelt puust võetud ehk kuivatult arstirohuks pruugitud saada.

Noor tammefoor pool tundi keedetud, annab mõjurikasti wedelust. Rastetagu ainult käterätik selle sisse ja mähitagu mähkme wiisil ümber kaela. See on kaela arstimiseks õieti mõnus wahendik.

Kellel parasoolik wällja käib, wõtku usinaste tammefoorekeedise istewannisid, sinna juurde ajuti pisukefi klistiriseid lahjast tammefoore keediseft.

Paahad ja sagedaste kardetawad parasoolika mädanemised parandab see keedis ära.

Ka tõwad paisetujed, mis mitte põletikkus ei ole, wõivad niisamati arstitud saada.

Tammefoore thee mõjub finnitawalt sifemiste organide peale.

53. Teeleht, weike (Plantago lanceolata).

Lehed kitsad ja pikkad, õied walfjas-pruunid, seemnewars file, lehteta.

Kui maainimesed endid töö juures haawawad, siis otsiwad nad ruttu pisukese theelehe wõi teise nimega lammakeele lehe ja suruwad teda nõnda kaua, kuni see natuke wastik leht mõne tilga niiskust wällja annab. Seda panewad nad otsekohe wärskte haawa peale, ehk niisutawad temaga lapikeft, mida nad haawatud koha peale siuwad.

Ei anna leht niiskust wällja, fiis panewad nemad teda ennast haawa peale. See parandab haawa ruttu. Tema liidab liha kiud kokku ja hoiab haawa mädanemise ning liialiha kasvatamise eest. — Seespidi pole selle taime mõju mitte vähem kasulik. Oh et sajad inimesed kewadel ehk suwel jeda arstirohtu korjaksivad, katti muljaksivad, sahwiti wällja pressiksivad ning j o o k s i w a d ! Eugemata hulk sijemisi wigasid, mis wigasest werest ja wigastest sahwitidest nagu seened wälljasigivad, jäeksid tulemata. Need on haawad, mis kül werd ei woola, aga mitukorda weel kardetawamad on.

Kuivatatud lehed annawad niisamati mõnusat theed sijemiste ilastuste wastu.

Mõnigi ostab niijuguseid asju kalli raha eest. Armas põllumees! Hakka ise korjajaks, walmistajaks ning apteekriks! Siis tead, et sull odaw ning eht kaup on.

Kuivatatud lehtedest thee tegemiseks wõib väga heaste pool oja kopsurohtu (*Pulmonaria officinalis*) sekka panna.

54. **Ubaleht** (*Menyanthes trifoliata*).

Died on walfjas-punased, jala pikuse palja warre ot-
sas, õitseb Mai- ning Juuni-kuus.

See on taim, mis rabapõhja maa peal ja harilikult jookswa wee ligidal kasvab. Seal, kus wesi woolamises enam mingit teed pole leidnud ja pisemaks ehk suuremaks lombiks on kogunud, kasvab hapu rohtude seas ka see sootaim. Ta on kolme leheline ja väga mõru. See rohi annab mõnusat theed m a u tarwis! ta mõjub heaste seedimise peale ja aitab head mausahwiti walmistada.

55. **Waiguterad.**

Kes suwel ehk sügisel metsa läheb, näeb kuuskede kullses waigu tilkaid. Nagu rippuma jäenud filmapijarad paistawad need waigupärled, walged nagu waha, klaarid nagu mesi, wärsked nagu allikawesi.

Waik on kuuse weri, ja kui niisuguse elujõulise puu liha wigastatud saab, siis woolab sealt sagedaste õige kangeste „werd.“

Neil waiguterakestel on iseäralik jõud.

5—6 niisugust hernetera suurust waiguterakest pikem aeg igal päewal allaneelatud, kinnitawad rinda ja mõjuwad imewäärt kinnitawalt si semiste orgaanide peale.

Mina tundsin ühte wäga nõrka preestrit, kes igal päewal suure osa seda waigust wedelat sissewõttis. „Selle jõuustirupile,“ ütles ta, „tänan ma oma rinna tublidust.“

Nende waigupillide asemel võib see, kellel neid mitte saadawal pole, walget seltsi wiirukiteri wõtta. Wiiruk on ju ka peenikene waik. 6—8 niisugust tera pikem aeg igal päewal wõetud, on hea rinnarohi.

Bisufese koduapteegi siisu.

I. Tinktuurid

arnikast,
entsianist,
mustikatest,
rosmariinist,
kadalamarjadest,
figurist,
koirohust.

II. Theed

heinputkest,
anirohust,
härjapõlwelodja-
puust,
silmarohust,
baldrianist,

ubalehest,
kõrwenõgestest,
fibuwitsja õitest,
tammekoorest,
maasika lehtedest,
fibuwitsja marjadest
sakjamaa lodja-
puust,
pajulehtedest,
jaani-punaist,
kummelist,
pärnaõitest,
kopsurohust,
malwest,
mündist,
rosmariinist,
jalweist,

raudreiarohust,
kukepüksti õiedest,
weikesest teelehest,
kannikesest,
kadalamarjadest,
figurist,
koirohust,
põldosjadest.

III. Pultwred

maarjääst,
aaloest,
heinputkest,
härjapõlwelodja-
puust,
silmarohust,
baldrianist,

fenchelist,
foenum graecu-
m'ist,
paisulehtedest,
linafeemnetest,
mündist,
salweist,
santalast,

koirohust,
kondipulwrest,
süetolmust,
kriidijahust.

IV. Sliid

aniisist,
fenchelist,

kampferist,
katakamarjadest,
mandleöli,
nelgiöli,
salatiöli.
lavandeliöli.

Mõdupruulimine.

(Soovitaw terwetele ja haigetele)

Wanad Gesticlased ei tundnud wiina ega õlut, sest et neid põlgamisewäärilisi jookisid meie maal ei olnudgi. Nende toit oli väga lihtne, ja siis oliwad nemad tugew rahwasjugu; nad elasiwad väga wanaks ja rõemus- tellesiwad tubli terwije üle. Seda kõrget wanadust ning ülihead terwist arwasiwad nemad mõdu läbi saama. Rahju aga, et see kallis joomaaeg meie rahwale niiwäga wõe- rats on jäenud. Annan siis siin õpetust, kudas seda wal- mistada tuleb.

Wina lasen õige puhta wast katla sisse 60—65 toopi pehmet wett panna. On see kaunis soojaks saanud, siis saab umbes 6 toopi mett sinna hulka segatud. Nüüd las- takse wesi ja mesi, õige tasaste 1½ tundi keeda. Aeg- ajalt saab soyane lima, mis peale kogub, ärawõetud. On keemise aeg möödas, siis ammutatakse see meewesi plekist ehk sawist riistade sisse. Kui see nõnda kaugelle ära on jahtunud, et tal weel enam soojust on kui kange päi- kese kuuma käes soojendatud weel, siis pannakse teda hool- saste puhastatud waadi sisse. Punn saab peale pandud, aga mitte kõwaste kinni surutud. On keller kaunis soe, siis algab käärimine (käämine) 5—10 päewa pärast. Um- bes 14 päewase käärimiseaja järele saab see noor, kääri- nud mesiwein teise waadi sisse lastud. Pärm jääb loo- mulikult ära. Teises waatis kestab käärimine umbes

10—14 päewa, ja kui mödu üsna rahuliseks jääb, et waatis midagit enam kuulda pole, siis saab punnihauk finni pandud. 3—4 nädali pärast läheb ta selgeks ja on joodaw. Saab ta siis pudelite sisse willitud, heaste finni korgitud ning külma liiwa sees hoitud, siis läheb ta mõne päewa sees kaunis kangeks. See jook on väga jahutaw; sellepärast joomad seda palawikuhaiged õige hea meelega. Ta on aga ka terwetele hea jook. Teda piab aga kogu ni pisukestes osades jooma, muidu wõib ta paha teha.

Kolmas osa.

Haigused.

Sissejuhatus.

Järmised haiguse juhtumised on elust wõetud sündmused, ja iga nendes nimetatud ehk tähendatud inimese eest seisan ma hea. Need ettetoodud näitused ei taha mitte suurstelleda, waid õpetust anda ja kuuljatele kasu saata.

Mina ei tahtnud mitte kuiwalt üksikuid haigusid ja nende arstimise wahendikka ülesse weerida; ma tahtsin lugejateringile walitud juhtumisi jutustawal wormil kirjeldada, siiski nõnda, et iga üksik juhtumine ühtlasi räägitawa haiguse märkide, pruugituste j. n. e. üle õpetust ja juhatusi annab.

Magu lillekimbu siduja mitte kõiki lillesid ei nopi ja igast seltsist mitte ühepalju ei wõta, nõnda otsisin mina ka haiguste põllul kõige sagedamalt ettetulewad haigused ja nende seas niisugused juhtumised wällja, mis iseäranis õpetuserikkad näitawad olema. Kas ja kui kauu-

gelle ma seda trehwasin — tahtmine oli hea! Ja ma arwan, et kes hea tahtmisega otsib, võib ka liiva seest mõne kullaterakese leida.

Kirjutusewormi poolest tähendan, et pisukesed kordamisid, iseäranis pruugituse wiisid, lugejatele selgemaks arusaamiseks olen walmistanud.

Haigused tähestiku järel.

1. Mafufemine.

See wiga tuleb pois- ja tütarlaste juures sagedaste ette. Ka on palju täiskaswanuid, kes kuni 20 aastani ja weel kauemine seda tõbe põewad. Rahjuks karistatakse niisuguseid õnnetuid lapsi weel witsfaga ja naeratafje, mis asja mitte ei paranda, waid weel halwemaks teeb. Haiguse põhjus on loomuse nõdruses; saab see kõwendatud, siis piab wiga peagi kaduma.

Kuue lapsele 8—13 aasta wanaduseni andsin ma nõuu, nad piakfiwad wanni sees, kus poolest säärest saadik wett on, 3—4 minutit edasi-tagasi käima, siis tuas ehk wäljas rutulisi liigutusi tegema, et loomusoojus warsfi jälle tagasi tuleks. Wite päewa pärast juhtus ainult weel kahel lapsel seda õnnetust; mõni päew hiljem oliwad ka need arstitud.

Teine pruugitus oli see, et nad pärast wee sees käimist ka käewarred kaks minutit aega külma wee sees hoidfiwad, mis nähtawalt mitte paljalt räägitawa haiguse wastu ei mõjunud, waid ka haige näuliste lastele terwe näufarwa andis.

Ka täiskaswanute juures aitab õpetatud wahendit. Minult kui nõdruse läbi ka sahwitid werega wäga halwa järjele jõudnud, on soowitaw, et nad päewas ühe tasfitäie raudreiarohu-theed joowad, üks pool hommikul, teine pool õhtul.

Tähendatud olgu siin, et kõige külmem wesi kõige mõjuwam on. Ma tegin niijuguste laste juures sooja wannitustega katset ja leidisin seda koguni wastufäidawa olema.

2. Gliting ehk roos.

See on üks kihwtine haiguse-olus, mis naha ja liha wahele kogub ning mõnest kohast wälljakäiku otsib. Ta wõib jala, käe, pea ehk iga muu koha peale ihu külge tulla. Kus ta ennast näitab, tuleb suur põnewus, nagu oleks nahk kitsas ja tahaks lõhki pakatada. Mõnikord ei ilmu ta ka kaua aega mitte ihu peale ja wigane koht kannatab tihti suurt valu. Wälljatuleku juures ilmuvad esiteks üksikud rakukesed pruunika wedelusega, kord korralt tekitab neid aruta hulk, pisemaid ja suu-remaid, mis nõnda kihwtised on, et terve nahaosa katki söowad. Gliting wõib kardetawaks minna ja hõlpsaste surrma tuua, kui ta ennast mitte wällja ei saa ajada, kui ta seespidi werekihwtitust sünnitab, mis usinaste laiali laguneb, sest et põletikuse koha juurde palju werd woolab. Koguni tihti tuleb weel see juhtumine ette, et eliting, kui ta ennast wälljaajab, algusekohast kõrwale läheb ja seespool teise kohta astub. Sarnastel juhtumistel on enamiste surm lõpuks.

Mina tundsin ühe sulase; sellele ajas roos käewarre peale. Tema ei pannud seda tähelegi, waid nimetas naiste haiguseks. Gliting kadus, wõttis aga lühikese aja pärast peajus asupaika, ja peagi oli surm kannul.

Sellefarnajelt on mulle üks preester tuttaw; sellele ajas eliting jala peale. Kudas tema haiget jalga rawit- ses, seda ma ei tea. Gliting kadus, ja haige arwas ennast õeluse käest peasenud olema. Ometi ilmus põlataw külaline uueste, nüüd ülemise käewarre peal. Jällegi kadus ta, aga ainult, et wiimaks pähe kinni hakata. Nelja päewa pärast oli preester surnud.

Arstimise juures tuleb kõige pealt seda tä-

hele panna ja selle eest hoolt kanda, et eliting mitte rändama ei lähe. Selle koha peal, kus ta päewawalgelle astub, piab ta niipea kui võimalik nõrgestatud ning fihwtiolus wälljajuhitud saama. Ka were juurdewoolamist piab võimalikult takistama, s. o. wähen-dama.

Kellel eliting jala külles on, piab kõige paremine lühikest mähet wõtma. Selle lühikese mähtme järele wõib ta jalga ülewalt poolt elitinga wastu koha finnimähtida (jalamähe). Wõib aga ka elitinga otsekohe käsile wõtta. See sünnib sellel kombel, et üks õige pehme, kulunud linane rätik sooja wee sisse kastetakse, see põletikuse koha peale pannakse ja kuiva rätikuga see märg üle katetakse.

On kellegil eliting käewarre peal, siis wõib ta jälle esiteks lühikese mähtme läbi were ülewalt woolamist ärajuhtida. Siis piab ta shawli ümberpanema ja seda sa-gedaste uuendama, sedamööda kudas palawuse kangus on. Ka otsekohe haige koha käsile wõtmise pole mitte laita.

Piaks eliting pea külge hakkama, siis saab üks ülewalt pealepandus tugewaste allapoole juhtima ja kaelamähe ruttu elitinga wähen-dama. On need pruugitused paar korda ees käinud, siis wõib otsekohe elitinga koha enese peale mõjuda, alustuses sooja ja, kui suu-rem haiguseolusest ärasaadetud on (mis punetuse ja pais-tetuse wähenemine tunda annab), siis ka külma weega. Pruugitused sünniwad alati linaseriide pealepanduste ehk mähituste wormil, wiimasel juhtumisel peamähituse wor-mil.

Üks waimulik mees jutustab: „Külmetamise läbi löi minule äge eliting näusse. Keha palawus oli suur, higistus kange, nagu tähtsalt paistetanud. Selles olekus sai minul päewas neli-kuni wiiskorda rind, aluskeha, selg ja käewarred, wahest ka jalad, aga mitte nagu külma weega pestud ja nimelt täies higistamises. Hiljem oliwad pesemised wähemad. Sellel oli haiguse arstimiseks

kõige parem tagajärg ja oli ühtlasi väga kosutav. 4. päeva pärast oli palavik möödas ja üheksamal päeval võisin ma tuust jälle wällja minna. Sest et weel lühike aeg õõseti higistama ajas, tõusin ma ülesse, pesin terve keha külma weega ära, tõmbasin puhta särki selga ning heitsin jälle woodisje. Mull oli juba ennemalt üksford see haigus. Sellefordne arstimine wältas neli nädalat, kuni ma jälle terveks sain, nüüd weepuufimiseega ainult 9 päewa.“

3. Gihtitõbi.

Tõbe põhjused on: Üleliigne keha täitmine, keha rawitsemise hooletusesse jätmine, üleliigne rängeldamine, märjalt olek, külmetus j. m. j. Gihtitõbi kõrgel graadil waewab paljuid, giht madalamal graadil lugemataid inimesi. Ta waewab ühte warwas- testi, teist peast, paljuid wäljaspidi, paljuid seespidi.

Kellel jalad nagu elawas tules põlewad, wõtku soojas wees ülessepaisutatud ja sellejärele wälljapigistatud heinapebresiid, pangu neid palaka peale, seadku jalad nende keskelle ja mähkigu see heinapebrede mähitus heaste ümber. Rahe tunni pärast piab ta pealepandud heinapebred uueste wedeluse sisse kastma, wälljapigistama, ning jälle peale siduma. Kas heinapebred teisel korral leigelt ehk koguni külmalt ümbermähitud saawad, on üks puhas. Kolme päewa jooksul on haige walust täieste waba.

Buuduwad haigel heinapebred, siis keetku ta kaera- tõlkaid ja kastku ümbermähitaw jalamähis keedise sisse.

Ühe pettuse eest piab siin hoiatama. Niipea kui haige jalg mitte enam ei waluta, siis mõeldakse loomulikult, et ta juba täieste arstitud on. Jalamähitustele piawad aga wähemalt mõned pruugitused terve keha peale järgnema, et kus wõimalik, kõiki haiguseoluseid sellest häwitada. Kõige parem on kolme esimese nädali jooksul nädalis kaks- kuni kolmkorda Hispaania mantel (igaford 1¹/₂—2 tundi), järgmisel kuul mõned soojawee wannid

tufed heinapebrede ehk kaerakõlka keedise ja kolmekordse waheldusega.

Ühel päewatöölisel oli raste gihtitõbi. Ta läks nädalis kolm korda kotti, mida tema palawa kaerakõlka keedise sisse oli kastnud; siis sai temale nädalis kaks kuuse-otša-wannitust walmistatud, 33 kuni 35° soojusega R. järele, kolmekordse waheldusega. Iga teisel ööl peskis ta ennast sängist wällja tulles külma weega. Kolme nädali pärast oli ta kauniste arstitud, tarwitas siiski weel mõni aeg ühes nädalis kakskorda kotti, teises kirjeldatud sooja wannitust. Peagi astus ta uue jõuuga oma teenistusse, mida alles tänagi heaste täidab.

Üks kaewumeister näitis mulle gihtisõlmesid oma sõrmede ja warwaste külles, mis temal ajuti, nagu ta ütles, arakannatamatalt põlesiwad, — giht märja läbi.

Igal teisel päewal üks praegu kirjeldatud soe wannitus, igal kolmandamal ehk neljandamal päewal pruugitus kotiga on meest lühikese aja sees hädast wabastanud. Rääd on ta omal ööks otša ülespaisutatud heinapebrede sisse sidunud.

Üks kõrtsimees jutustab:

„Minul on sagedaste nõnda lõhkum walu pea sees, iseäranis kui ilmade muutmist on, et minul wõimatu on oma ametit pidada. Walu tuleb selja, iseäranis ka kinfude sisse; kui see aga ka jalgade sisse tuleb, ei wõi ma enam käija. Zoon ma ühe klaasi õlut, siis tuleb walu üsna ruttu pähe. Et see juba mitu kuud nõnda kange on, siis on mull iga korralik töö wõimata ja elu läheb üsna hapuks.“

Pruugitused oliwad järgmised: 1) Nädalas kaks sooja kaerakõlkawannitust, 30° R., pool tundi aega; sellepeale tugewaste ärapestemine ehk lühike külm wannitus. 2) Igal päewal üks pealtwalamine põlwewalamisega. 3) Nädalis kolmkorda üleni pestemine, nõnda ruttu kui wõimalik, higise kehaga ehk sängist tulles. 4) Päewas hommikul ja

õhtul üks tasfitäis theed wiiest kuni kuuest lodjapuu lehest, peeneks lõigatud, wiis minutit pikalt keedetud.

Nelja nädali jooksul oli see kõrtsimees täieste terve, nõnda et tema tuttawad teda näu poolest nooremaks ütlesiwad olemat läinud.

Et ka edespidi see haigus jälle sisse ei pesitelleks, wõib ta igas kuus ühe niisuguse wannituse wõtta ja igas nädalas üks ehk kaheksanda ennast higiselt üleni pesta, wõi ka jälle ööjel woodist wälja tules.

4. Halwatus.

Paulust on halwatus rabanud. Parem külg on poolelti halwatud, suu hirmsaste wiltu tõmmatud, parem film fisiselangenud, filmalauug halwatud, murtud kõnega ka kõif julgus murtud. Ruttu kutsutud arst seletas, esiotsa ei wõiwat midagit teha, pidawat ära ootama, kas mitte teine halwatuse hoop järele ei tule; oodetawa wahes sees wõiwat haige päewas natuke mõruwett juua. Selle kostusega ei jäenud haige mitte rahule; niikohe tegi ta weega katset, ja 12 päewaga oli ta jälle terve. See sündis 13 aasta eest, ja tubli, kui ka wanadlane härra pidas weel mõnegi aasta oma ametit.

Arstimine oli järgmine:

Bea-aurutus järeletulewa walamisega mõjus tema keha ülemise osade peale lahtitegewalt, jala-aurutus alumiste osade peale. Haige wõttis siis ühe sooja wannituse wahelduses külma wannitusega ehk külma weega pesemisega. Ka see pruugitus mõjus lahtitegewalt ja were peaaigusse tungimist wähendawalt. Oli werejooks korrale seatud, siis wõttis ta tugewat, toitwat sööki — mitte liig palju korraga — hoidis aga hoolega kõigi äritawate jookide, söökide kui ka waimuärituste eest.

Üks üleüldine tähendus wõib ehk mõnelgi kasuks olla. Saab keegi halwatusest trehwatud, on osalt halwatus platsi asunud, siis wõetagu wiibimatalt ja kõige pealt selja, rinna ja kõhu tugewaid külma weega

pesemisi päewas faks, kolm kuni nelikorda. Wee siise wõib natuke soola ehk äädikat segatud saada. — Nõnda samati pestagu jalgu ning käewarja, et veri selleläbi igasse kohta ja ühtlaselt jaguneks, ihu soojus üleüldiseks saaks. Kõik pesemised sünniwad nõnda ruttu kui wõimalik; ükski ärgu wältagu üle minuti.

On halwatus püsikene ja wõib haige istuda, siis on 20-ne minutiline pea-aurutus järeltulewa tugewa pealmise teha pesemisega kõige esimene mõnus pruugitus. Umbes 4—6 tunni pärast sünnib teine: jala-aurutus, niisamati 20 minutit, järeltulewa pesemise ehk altwalmisega. Sellele wõiwad siis ülewal tähendatud pesemised järgneda.

Hoitagu iseäranis alustuses üleni mähituste eest; loomusoojus on liig nõrk ja ei wõi mitte tajutud saada. Minul on üks juhtumine tuttaw, milles üks arst haiget mähituste läbi peasta ja arstida tahtis. Esimene mähitus tegi head. Teise mähituse juures jäi haige külmaks ja terve teha läks siniseks. Minult sooja juurde toomine andis jälle abi.

Ühel mehel sai teine külge koguni halwatud, nõnda samati ka keel. Ta oli furnu kombel maas. Nõnda oli ta 10 päewa — ühe arsti rawitsemisel; see seletas, et enam midagit ei wõiwat teha, teine halwatuselööök ei jäewat mitte kauaks ära. Tungiwa palwete peale tegin ma katset ja lasksin kõige esiteks pea-aurutust pruukida. Haige lamas woodis; pingi peale sai keewa weega (paar peütait heinapebresid sees) pooleli täidetud riist pandud, pealmine teha sängi ääre peale tõmmatud ja tefiga finni kaetud, nõnda et aur teki all pealmise teha ja pea peale tungis. Haige hakkas 10 minuti pärast higistama ja higistas nõnda umbes 15—20 minutit kõigesti ülemisest kehast, et wesi tilkade kaupa alla woolas. Kohe sellejärele sai pealisteha ja pea wärste wee ning äädikaga tugewaste pestud ja haige puhkamiseks woodisse pandud. Sellamal päewal sai pesemine ilma auruta weel kord ettewõe-

tud. Teisel päeval sai jala-aurutust pruugitud (25 minutit pikalt) uimastavas olekus. Terwe keha tuli kõige suurema higistusele ja sai sellepeale jälle pestud. Kolmandamal päeval tuli pea-aurutus käfile, neljandamal jalaaurutus. Wiendamal päeval tuli haigele juba tundmus ja elu külle sisse, halwatud käsi ja jalg wõiswad liikuda. Lähemal kolmel päeval sai terwe keha päewas kaksforda wee ning äädikaga pestud. Nüüd pööris ka kõne osalt tagasi, kuni selle täielise tagasitulemiseni läksiwad kolm nädalat mööda. Sellest saadik saiwad kolmesugused pruugitused ettewõetud: a) ülenipesemine, b) ülewalt- ja c) alt-pealepanekud waheldawalt enne ning pärast lõunat. Mõne päewa sees oli haige niipalju toibunud, et iga hommiiku põlwealamist ja pealelõunal pealtwalamist ettewõetud wõis saada. Nende pruugituste kõrwal sai waheldatud ühe ülenipesemisega. Kui haige käima hakkas, saiwad poolwannitused ja pealtwalamisid põlwewalamisega — wahelduses igas pooles päewas — wõetud.

Arstimine oli nõnda õnnelik, et mees nüüd täis 17 aastat peale halwatuise weel tubliste oma ametit piab.

5. Häfiline haigus.

Agatha tuleb ja jutustab: „Minu mehel on täna ööse, ei tea kudas, hirmus walu selja peale labaluude wahel tulnud. Walu ulatab kuni parema õlani. Ta kiskendab sagedaste walu pärast, kui ennast liigutada tahab. Teimal on koguni wõimatu istuma tõuusta. Seda häfilist haigust on temal tihti olnud, aga weel iialgi nõnda kangeste. Mis piab ta küll tegema?“ Kostus: Kui terwe selg igal tunnil sooja wee ning äädikaga pestud ja siis heaste kinnikaetud saab, kaub walu peagi. Ka wõiwad soojad pealepandused tehtud ja iga tunni pärast waheldatud saada. Kolme kuni nelja tunni sees on harilikult häda kadunud. Wõib weel kaksforda sooja wee, ning äädikaga selga pesta.

Häfiline haigus on kõige sagedamalt ristluude peal

ja sünnitab suurt valu. Ka siin aitab jälle kõige esmalt: sooja rätiku peale heita, mis palavasse, äädikaga segatud wette on kastetud. Alusriiet wõib kaks kuni kolm korda iga tunni pärast uueste sissekasta.

6. Heal ära.

Elus tuleb sagedaste ette, et heal osalt ehk terweni kaduma läheb. Tihti ei teata selle põhjustgi. Mõned wõiwad weel kähisewalt rääkida, mõned aga piawad sulge ehk pliiatsit abiks wõtma.

Nõnda tuli umbes 17 aasta eest üks preester minu juurde, kes kaua aega paberit ja pliiatsit kaasas pidi kandma, et ülessetähendada, mis ta teistele teatada tah-
tis. Tema oli oma ameti pidamisele koguni kõlbmata. Igast kohast, kuhu teda juhata tud, oli ta abi otsinud. Ta sai kuristusewett, teba magneseeriti, elektriseeriti, pandi talle kupusarwed külge, neliteistkümmend korda põletati põrgukiwiga, nõnda et üks arst seletas, ta ei saawat iialgi enam kõnelema; nii kolemaid haawasid oli põrgukiwil tema kaela sisse teinud. Kui mingi asi enam ei aitanud ja keegi arst abi ei wõinud tuua, siis sai külm wesi abiandjaks. See preester näitis muidu üsna terve olema, näujume polnud aga enam wärsk, waid haiglase moega. Walu ei tunnud ta terwes kehas sugugi iseäralikult; ta arwas, et temal peale heale midagit ei puudu.

Esimene pealtwalamine lastis mind kangelat pun-
dumist, peaaegu juba paisetuse algust tunda. Need oliwadki pahategijad, kes kõneorgani sidemeid ja healepaelu wangis hoidsiwad ning nende tegewust takistasiwad. Saiwad need kõrwale saadetud, siis oliwad paelad peastetud. Pundumiste kõrwale saatmine sündis lahtitegewa ja ära-
saatwa weepuugituste läbi. Lahtitegewa pruugitusena seisab kõige esimeses rias peaaurutus. See sünnitab hige üle terve pealmise keha. Üks külm walamine selle järele saab lahtiliutust ärauhama ja loomust finnitama. Sest et haige kaunis kehakas on ja niisuguste inimeste

juures veri harilikult ülessepoole tungib, siis juhitagu verd ühe jala aurutuse ja selle järel tulema külma walamisega enam allapoole. Need kaks pruugitust wõiwad igas nädalis ükford, kui teha kaunis tugew on, ka kaks, forda ettewõtetud saada.

Üks teine pruugitus, mis niisamati terve teha peale lahtiliutawalt mõjub, on Hispaania mantel. Sinna juurde tulewad külmad wannitused (1—2 nädalis, kõige kõrgemalt üks minut pikalt), poolwannitused (kuni mafohani) tugewa pealiskoha pejemisega; üks pealt ja alwalamine wannituse asemel teewad sedasama head. Need pruugitused täieste kordasadetud ja ühendatud korralise eluwiiisiga — mitte liig palju istuda, liikumine wäljas, pisufene käsitöö — teewad kõik heaks. Keegi ei uskunud, et preester oma heale jälle kätte saaks. 6 nädali sees oli ta täieste tagasi ja täna weel, 17 aasta pärast, on tema healel ilus kõla ja jõuud, et rõem kuulda. —

Üks 16 aastane tütarlaps kautas ilma mingi põhjuseta oma heale ja wõis ainult sofistades suure wawaga mõnda sõna ütelda. Ta küsis arstidelt nõuu; need andsiwad wahendikkusid, mis aga mitte ei mõjunud. Tüduruf näitis hea söomaisu juures õitsem wälja, pea oli täielik ja ümargune, koguni lühike kael täidetud. Tähele wõis panna, et hingamine natuke raskestes käis. Jalad oliwad ikka külmad. 6 nädali sees oli tüduruf täieste arstitud. Misjuguuste pruugituste läbi? Õitsem wärw, täis ja palaw pea nagu ka külmad jalad näitasiwad selgeste, et veri liig tugewaste ülessepoole tungis. Sellest see ülemiste kehaojade täijus tuligi. Arstimise juures pidi kõige esiteks muretsetud saama, et ühtlane loomusoojus termesse kehasse asuks, mitte peas palawus ei walitseks ja jalgades külmus. Tütarlaps wõttis päewas kaks kuni kolmkorda külma jalawannitust, kõige rohkemalt ühe minuti pikuselt, sellejärele tulema liikumisega wäljas. Peale selle käis ta õige hoolega paljaste jalgadega kaste ehk wihma läbi märjaks saanud rohu sees ja märja

finvide peal. Suhtisivad need pruugitused werd ja sellega sooja alumistesse kohaosadesse, siis pidi uute weewahendikkude läbi kõik pundunud kraam peast, kaelast ja ülemisest kohast lahtiliutatud ning ärajuhitud saama. Selleks kõlbas kõige paremine Hispaania mantel, esimesel nädalal iga päew, teisel ja kolmandamal nädalal ainult iga teisel ehk kolmandamal päewal, weel hiljemalt iga nädalal ükskord. 14 päewa pärast sai temale tusetuseks ning finnituseks nädalis üks poolwannitus wõetud, kõige rohkemalt ühe minutilise pikkusega, ühtlasi pealiskoha pesemisega. Poolwannituse ja pesemise asemel wõid sellesama tagajärjega pealt- ja altwalamiist pruukida. Sooja sigitamine oli sellega esimene, kõigi üleliigse oluste lahtiliutamise ja wäljasaatmine teine, loomuse finnitamine kolmas arstimise toimetuse. Reha wõttis jõuu poolest juurde, heal läks puhtamaks ja kõlawamaks kui ta enne ialgi olnud, laulu tarwis, milles tütarlaps enast iseäralisel wiisil harjutas, otse kohaseks.

7. Sigi.

Jalal higi pole muud midagit kui mädanenud sahwitid, mis ta riistafid, mida tema täidab, poolmädanuks teeb. See ongi selle hirmsa haigu põhjus, mis inimesi, isegi elajaid tuast wälja ajab, jalalihigistajale suureks waewaks on ja teda wiletsaks inimeseks teeb.

Kõige parem ja kindlam higistawa jalgade arstimine on, kui mõlemad jalad rätikute sisse mähitakse, mis heinapebre- ehk kuuse oksakeedetuse sisse on kastetud. Need ümbermähitused imewad kõik mädanenud olused wälja ning mõlemil rohtudel on ühtlasi finnitaw ja arstiw mõju. Wõdetagu 5—6 sarnast mähitust kümne päewa sees; selle järele 14 päewa pikalt päewas üks soe jalawannitus (mis kuni sääremarjadeni ulatab) igakord 10 minutit kolmekordse waheldusega ja igakordse külma pesemisega (kõige kauemalt ühe minutilise wältusega). Võpeks nädalis üks ülemal kirjeldatud jalamähitus ehk üks sarnane jala-

wannitus. Jalahigistamise waigistuse järele on mõnus, ajuti weerand tundi palja-jalu märja rohu sees käija. Kes seda mitte ei wõi, käigu enne magamaminemist omas tuas mõni minut edasi ja tagasi. Ei wõiks mitte uskuda, kui kasulik, karastaw ja finnitaw wärste õhu mõju wil-lase sukfade sunni alt peasnud ja mõneks minutiks kuldjes wabaduses rõemustawa jalgadele on. —

Haiglit kehahigistamine.

Mitte üksnes jalahigistamisi ei ole, on ka haiglikku kehahigistamist. Üks suurtsugu härra higistas igal öösel nõnda, et hommikul madrats läbiniisutatud oli ning pea-alusepadi üsna weest tilkus, üks ööfine raske risti, mis teda igakord magamaminemise eel hirmuga täitis.

Selle waewa juurde seltsis weel teine, mitte vähem paha. Rõige suurema hoole ja kõige hoolsama fise-mähkimise juures ei wõinud see härra talwel igawesest nohust iialgi lahti saada. Sinna juurde alaline higis-tamine; riided haiseiwad juba kaugele.

Rutulise paranemise peale ei tohi selle haiguse juures iialgi mõelda. Nimetatud härra näitis mis weepruugitus tüdimata tarwituse juures teha wõib. Oma truuduse palgaks sai tema täielise terwise tagasi. Sellest ei ole minule ometi küllalt, ütleb tusane lugija. Kui minule sarnane wiga tuleb, mis ma siis pian tegema? Tõmba kolmkorda nädalis, nõnda annan ma temale wastuseks, Hispaania mantel selga. Takistab sind päewa ajal su amet, siis pane teda magama minnes nagu öösärki 1½ — 2 tunniks ümber. Pese ennast kaks kuni kolmkorda nädalis, ehk, kui sull nagu nimetatud haigel uneta ööd on, kaks kuni kolmkorda öösel woodist wälljatuses! Piasid ja just higistanud olema, siis pese ennast kahe-kordsest kowaste, aga ruttu, mine kohe jälle, ilma kuiva-tamata, woodisse ja kata ennast heaste finni; tuba ei tohi ometi mitte liig külm olla. Pane heaste tähele: Hispaania mantliga piad sa pruugitust algama. Ja kui

ja tema heategewat mõju oled tundnud, siis saad ja teda juba tänupärast vähemalt ükskord nädalis $1\frac{1}{2}$ — 2 tundi kandma. Ka ühefordne ülenipesemine nädalis ei piaks sinu weega-arstimise isu lõpetama.

Palju- ja tergestehigistamine.

On inimesi, kes väga hõlpaste ja palju higistama hakkavad, kes iga vähemagi töö ehk käimise juures nagu higis ujuvad ja sellepärast, tüdimusest ning wäsimusest rääkimata, tihti nohu, kõha ning põletikka saavad.

Niisugune inimene pangu omale wanni külma weega walmis, kui ta siis higist märjalt koju tuleb, tõmmaku ruttu riided seljast, istugu kuni maukohani wee sisse ja pesku pealmine keha ruttu ning tugewaste ära; see kõik ei tohi kauemat ühte minutit kesta. Ruttu, ilma kuivatamata pangu ta siis jälle riided selga ning tehku tuas umbes weerand tundi liigutusi.

8. Sing lünni.

Üks inimene kõneleb: „Mina olin alati terve ja tugew; aga nüid on minul juba $\frac{3}{4}$ aastat kange hingamishäda, ja kui kõhahoog ning hingamishäda tulewad, fardan ma ennast äralakastawat. Minul oli enne mõnus, kõlaw heal, ja nüid wõin ma waewalt weel rääkida; ka wäsin ma nõnda ära, et waewalt käija suudan. Mitmed arstid jeletasiwad minu haigust osalt hingekõrikatarriks, osalt rinnakatarriks.“

Arstimine: Päewas kolmkorda, ka nelikorda pealtwalamine ja päewas faksforda üle sääremarjade wees käimine; nõnda neli päewa. Nende nelja päewa järele päewas fakspealtwalamist, üks seljawalamine ja üks poolwannitus. Peale selle weel iga päewal wees käimine; nõnda wiis päewa; kolmkorda nädalis üks shawl. Nende järel wiis päewa igal päewal üks poolwannitus, üks seljawalamine, üks pealtwalamine ja üks põlwealamine. Lühikese aja pärast oli terve arstimine möödas. Sellel

haigel tuli üsna uskumata hull röga wällja. Päew-päewalt läks tema nägu priskemaks, hingamine fergemaks, heal puhtamaks ja meel lõbusamaks. Rahjulikud olivad temale ennemalt soojad riided ja liikumise puudus.

9. Salahaigus.

Üks kaunis heaste toidetud talumees pilgutask, kas tõe pärast wõi pilkawalt, seda ma ei tea, koguni targalt filmadega ja ütles: „Oh härra, minul on sääremarja all jala sees suur isetekkinud haaw, millest palju õis wett wällja nõrrgub ning kõik jalg on sinise plekiline. Kas Teil ei ole ka minu jauks wett?“ „Di jah, hea sõber!“ ütlesin mina. „Nüüd aga tehke nõnda: Teie lähete koju ja lautate oma jängi peale willase teki ehk õige jämeda rätiku! Siis otsige oma kottide seast üks õige wana, kulunud ja sellepärast mitte kõwa wällja! Seda kastke külma wee sisse, wäänake teda natuke wällja ja lipake siis Madama ülifonnas sisse! Ehk kui see Teile paremine meeldib, wõite kotti toreda pükside kombel jalga tõmmata; sellepeale ruttu sängi ja tubliste pealt finni katta.“ Ennemalt pilkuwad filmad läksiwad nüüd suureks nagu pange põhjad ja weehirnu pärast nüüd juba märjaks sest see õpetus tuli temale kohutaw ette. „Ja see,“ nõnda kõlas wali kõne edasi, „esimeseks katseks päewas ükskord, üks nädal pikalt; iga kottis olek piab kaks tundi kestma.“ Abiotsija higistas juba ära minnes; siiski tegi ta, nagu teda kästud. Wiiekümne päewa sees on ta kakskümmend wiis korda koti sees olnud, ja tema jalg oli arstitud. Rõemu pärast hüppas ta püsti. Mina andsin temale nõuu niisugust arstimist weel mõnikord ette wõtta. Seda polnud mull nüüd waja kahte korda ütelda. „Tänuks ja rõdemupärast,“ hüidis ta minu wastu, „tahan ma seda kotilugu terve aasta edasi ajada.“ Ja ta on sõna pidanud.

Nii kohutawalt kui see arstimine mõne kõrwus on

helisenud (tõepoolest pole ta seda mitte), nii lühidelt ja mõnusalts kõlab teine:

Wõetagu: a) nädalis kaksforda sooja wannitust kolme-
fordse wahelbusega, kõige parem kaerakõlka-wannitust;
sellesarnaselt b) kaksforda nädalis alusmähitust 1½ tunni
pikkuselt ehk selle asemel Hispaania mantlit nõndasama
taua.

Soiatuseks kõnelen siin järgmise loo.

Üks kaunis tehas, aga wäga terwe härra, kelle sar-
nast otsida wõis, jäi kord jalahaigusesse. Ta tõttas wee-
arstimisele ja pruukis seda ka 12 päewa. Mitte küllalt
ei suutnud ta imestada, kui kergeks ja heaks see temale
sai. „Ometi see jalahaam,“ ütles ta, „arstige see mull
finni!“ „Kes seda teeb, lühendab Teie elu; mina ei tee
seda iial ega ilmaski,“ kostis mina kindlaste. See
pahandas härrat ja ta läks. See oli jügisene aeg; kewadel
käis ta, nagu ma kuulsin, mineraalsupeluses ja pruukis,
koju tagasi tulles, mitmetesugu wahendikustid, et haawa
finni kaswatada. See läks korda, ja 6—8 nädalit rõe-
mustas ta oma paranenud jala üle. Seal ajas temale
selja peale, just õlabe wahela, suure paise. Arstid pida-
siwad seda koeranaelaks ja lõitasiwad ristamisi lõhki.
Aga mäda asemel leidsiwad nemad sealt seest suurt kõwa
plaati. 12 päewa sees oli werelühitatus elule otja teinud.
Niisuguseid ja sarnaseid näituseid wõiks juures arwus
koguda ning üleslugeda.

Üks külamees tuleb ja näitab oma paistetunud jalgu,
mis alt kuni põlwezeni ühtlaselt kõwad tunda ja mustjas-
sinise suurte plekkidega kaetud oliwad. Need paistetunud
jalad walutasiwad temal wäga, nõnda et ta sagedaste
terwel ööl silma finni ei saanud; peale selle jäi tema
jalgade paistetusest saati raskemeelseks, nõnda et ta enese
ütelust mööda omale juba sagedaste furrma oli soowinud.
Söömaisu halb, nagu haiglane.

Arstimine oli järgmine: 1) Iga nädalis üks jala-
aurutus, esimesel nädalal aga kaks. 2) Kaksforda nädalas

kaerakõlkafeedise sisse kastetud särk selga tõmmata ja kumbagi korra aegis 1½ tundi seljas hoida. 3) Kaks korda nädalis kaenla alt kuni maani ennast sissemähkida 1½ tundi pikalt. 4) Iga ööse saagu jalg kuni põlveni wette kastetud rätiku sisse mähitud, kastetawa wee sees piab enne kaks lusikatäit Foenum graecum feedetud olema. Just see mähitus on iseäranis walu pehmitamiseks mõjunud. Sissewõetud sai foenum graecum'i feedetust, kaks nuaotsja täit klaasitäie wee sees feedetud, — päewa jooksul kolmes kuni neljas portsjoonis.

10. Jooksjahaigus (rheumatismus).

Kes jõuaks kõiki neid mitmesuguseid jooksjahaigusid ülesse arvata, mille üle kaebama kuuldakse! Ühte waewab walu pea sees, teist warwastes, seda kätes, teist jalgus, ühte selja, teist rinna sees j. n. e. Jooksjatõbi on haiguste seas just nagu „Suremata-Juut“ luule-riikis.

Töötas talupoeg, puuraiuja, kõi need, kes kehalikku jõuudu tarwitawat tööd teewad, ei tea mõnes paigas midagit sellest haigusest; minu arwamise järele sellepärast, et need sagedaste ühel tunnil jooksjahaigust saawad ning teisel teda juba jälle wälja on ajanud. Alustus ilmub ehk hommikul, pealelõuna sellewastu töötawad nad selle oma kehast jälle wälja.

Wiimane waatlus annab meile selget sõrmenäitust, kudas jooksjahaigus arstitud wõib saada ja piab saama.

Üks loomadearsti häbaldas minule kord, temal olla wõimata oma ametit edasi pidada; kole jooksjahaigust olewat kassi kombel oma küüned tema parema labaluu sisse lõõnud. Tema olewat higistates juhmil kombel külma kätte läinud ja teada õige heaste, et temal, nagu igakord, seda tüütawat „kassi“ kuus nädalat kanda olewat.

„Kui Teie tahate, härra loomadetohter,“ kostsin mina, „siis olete teie 24 tunni sees waba; ma asjetan oma koera Teie „kassi“ peale.“ Tema naeris ja weike kihl-

wedu sai ette wõetud. Mehe sõna ja käelöömisega tõutas ta karwapealt teha, mis wali herra käsawat. Tema läks koju ja laskis naist kõige esiteks selga kõwaste kuivalt õeruda, siis külma pealtwalamisist ette wõtta. Umbes 8 tunni pärast wõttis ta pea-aurutust selle järele tulewa külma walamisega. 24 tundi polnud weel möödas, kass oli ammuugi üle mägede läinud ja kihlwedu wõidetud. — Kuivalt õerumisest sai seekord räägitud, mis ometi muidu ialgi ette ei tule!

Jah, ja põhjus on järgmine:

Tõuseb jookaja haigus rutulise wahelduse järel külmasi sooja sisse ja ümberpöördukt, siis on walud, mis ajuti ainult naha pealmise pinna peal on, ajuti aga ka sügawal sees, jah, nagu arwata wõiks, kondiüdi sees juurdunud, enamiste tagasiwäia segaduste peale wereringjooksus, olgu see nüid werejooksu pikaline ehk rutuline tempo, olgu need wereangumised ehk pisukesed põletatud teadawas kohtas. Selleläbi tõuunud õerumised, pressimised j. n. e. sünnitawad walu ja piawad lahtiliutuse, wäljasaatmise ning kõwenduse läbi haigest kohtadest äraaetud saama. Kui rheumatismus sügawal istub, juba pikemalt wältab, iseäranis walutab ja kauugelle wäljawaenunud on, siis hüian ma weele weel õerumisist abiiks. See sünnitab rutemalt sooja ja mõjub usinama werejagunemise peale n. n. e. Oleks haige koht natuke jaha, ja saaks ilma eelkäiwa soojenduseta walamine peale tulema, siis nihkuks jookajahaigus küll natuke edasi ihu sisse, aga mitte ihu seesi wälja. Sellepärast oli kuivalt õerumine tarwilik.

Uhe talupojale tuli nii kange jookajahaigus mõlemi jala sisse, et ta enam käia ei wõinud; kõige enam walustasiwad temal kinsud. Mees ei teadnud, kudas see wiga oli tulnud.

Talupoeg mähkis ennast kaskorda päewas kaenlaalusest saadit rätikusse mis palawa heinapebrekeedise sisse oli kastetud, ja heitis igakord kahets tunniks woodisse

hea kätte alla. Kümme niisugust pruugitust kautasivad jooksjä haiguse suutumalt ära.

Üks teine talupoeg ei võinud ennast puusadewalu pärast mitte sisse mahkida. Tema sai taerakõltawannituse sisse pandud, 33—35° R. ja kolmekordse waheldusega, päewas kaksorda, igakord 25 minutit pikalt. Kolme päewa sees oli ta arstitud.

Pea-rheumatismuse juhtumisi wõiks in ma arwamata hulga nimetada. Need saiwad kõige hõlpsamine selleläbi kautatud, et jalgade juures sooje wannitusi ja aurutusi pruugiti. Kõige parem pruugituste järg oleks umbes järgmine:

soe jalawannitus (tuha ja soolaga),
shawli ümberpanek,
jala=aurutus,
pea=aurutus külma walamisega ja jälle
shawl.

Need pruugitused, päewes üks nendest, arstiwad kõige kangemat pea=jooksja haigust, mis harilikult läbitõmbawa õhu, külma ja wäga sagedaste häfiliste palawa ja külma wahelduse läbi tuleb.

Jooksja haigust ei tohi mitte hooletusesse jätta, see wõib paljude ja raskete haiguste alustuseks olla: kopsu, silma, kõrwa j. n. e. haigused, põletikud, wererihwtitused, paised j. n. e. sellest tõuusta.

Üks mees, 46 aastat wana, jutustab: „Ruskil on itka minul walu, kas parema külle sees ehk ülewal öla sees, walu ei jae iialgi kauaks ühe koha peale; tuleb aga häda pea sisse, siis käib see ringi; paremast silmast jookseb palju wett wällja; lähäb aga walu jala sisse alla, siis jäeb see koguni tangelks; tuleb ta rinna sisse, siis wõin waewalt weel hingata. Rõnda kannatan ma juba aastate kauupa ja pole iialgi abi leidnud.“

See haige sai 5 nädali sees arstitud järgmiste pruugituste läbi:

1. Nädalis kolmkorda üks lühikene mähitus, $1\frac{1}{2}$ tundi pikalt;
2. nelikorda nädalis ülenipeemine, woodist tulles;
3. kakskorda pealtwalamine; nõnda 14 päewa pikalt.

Siis:

1. ükskord lühikene mähitus,
2. kakskorda ülenipeemine,
3. igal päewal pealtwalamine ja põlwewalamine.

Nõnda arstitult wõttis haige oma terwise hoidmiseks igas nädalis üks poolwannitus ja kakskorda pealtwalamine ning põlwewalamine.

11. Joomise hullustus.

Üks 36 aastane mees oli palju õlut joonud, wähe söönud ja ennast nõnda kauniste õllest toitnud. Oli teinud õlut tehas, siis tundis ta enese tugewa olema; oli aga õlu wäljaauranud, siis häbaldas tema wõimetuse üle.

Waesel mehel oli juba joomisehullustus nõnda kangeks läinud, et isegi noored inimesed juba aru said, et selle mehe pea sees kõik enam õiges järjes ei ole. Sealjuures kaebas ta iseäranis palju jooksa haiguse, krampe ja ajutise peawalu üle. On joomatõbi ka üliwäga raste arstida, siis oli sellel haigel ometi hea tahtmine ja ta wõttis nõuiks üks kõik, mis hinnaga oma wiletusest wabaks saada.

Kolme nädali sees on järgmised pruugitused meest täieste terweks teinud. Igal päewal sai ta kaks kuni kolm pruugitust ja nimelt sellel wiisil rias, nagu siin järgnewad:

1. päew: a) pealtwalamine ja põlwewalamine, b) wees seimine, wees käimine ja käewarte wees hoidmine, c) seljamalamine.

2. päew: a) poolwannitus, b) pealtwalamine põlwewalamisega.

3. päew: a) istewannitus, b) pealtwalamine.

4. päew: a) poolwannitus, b) täiswannitus.

Nõnda sai edasitoimetatud kuni terveks saamiseni; kõik haiglikud olekul jäiwad järele, wälljanähtus oli täieste paranenud, hea söömaisu tulnud ja joomise ihaldus suutumaks kadunud. Iseäranis piab seda ütleva, et arstimise ajal mitmesse kohta ihu peale ohatused ajasiwad, kust kihwtised olused wällja tuliwad.

12. Kaelahaigus.

Andres jutustab järgmiselt: „Mina ei wõi peaaegu enam rääkida, mõnikord ei taha see sugugi minna. Minul oli koguni halb sõrm. Siis oli see esimene kord, et ma rääkida ei wõinud; nüüd läheb mu sõrm jälle halwaks. Muidu on mull kõige parem söögiisu ja ei puudu midagi. Arst ütles, kaelakäbikene olewat liig pikf ja pidawat äraldigatud saama. — Seda ei taha ma aga mitte lasta teha.“

Mehe wälimine nähtus awaldab natuke täidetud, ülessepundunud pead; selle pahem külge, kõrwast allapoole, näitab pisikest paisetust. Nähtakse õige heaste, et nagu natuke rikutud on, pea ja kael on enam sisse-poole jooksnud, ülespundunud, selleläbi siis üleüldine kitsendus nendes orgaanides ja kaelahaigus. Waidlematalt pole haiget sõrme esimesel korral mitte korralikult arstitud, kihwtisolus mitte täieste wälljasaadetud saanud. Kes haiguseoluise nüüd täieste wälljasaadab, keha puhastab, see on ta kaela aitanud. Selleks otstarbeks mõjutagu ärafaatwalt kõigeesiteks terve keha peale, siis iseäralikult peaosade peale. Esimene sünnib kotipruugituse ja shawli ümberpaneku läbi. (Kott on taluinimisel kõige ennemine käepärast.) Ta kasiku seda kaeratõlka keedisesse ja pugegu siis ise sisse. Seda tehku ta kolm päewa järestiku, iga kord 1¹/₂ tundi. Neljandamast päewast pruukigu ta seda igal kolmandamal päewal. Shawli kandku ta igal päewal üks tund. 14 päewa pärast wõib ta ülenipesemist ettewõtta, kaksorda nädalis, ja ükskord nädalis piab ta

Hispaania mantlit kandma. Kui kael veel terve pole, võib ta paari pea-aurutust ettevõtta, muidugi mitte ühel päeval. Selle mehe haigus sai põhjani arstitud.

Üks preester jutustab: „Suve jooksul 1887 tundsin ma ajuti kerget valu kaela sees, mis möödaminew ja kerge kõhale äritusega ühendatud oli. Pikema kõnelemise juures kantslis ja pihitoolis jäi heal jõuetuks, kõlatuks ja ähwardas kaduda. Septembri ja Oktoobri kuul läks haigus raskemaks; tõuufis äge suukatarri ja arst leidis ka ülemise parempoolse kopsutipu wigastatud olema. Kolme kuuline olef Meranis, pinseldamine, kuristamine ja mäest ülesferonimine, keegi ei suutnud haigust kautada. Wiimaks jätsin ma 25-mal Januaril, kus mu lubatud priiaeg lõpule hakkas jõuudma, Merani maha ja läksin Wärishofeni. Weepuugitused, päewas katkorda pealtwalamine ja weeskäimine, tõiwad mulle peagi kaela sees kergitust; valu jäi vähemaks, heal läks kõwemaks ja sai jälle kõla. Kolme nädali pärast oli mu heal nii tugew ja puhas, nagu ennegi; ma wõisin jälle hingekarjase ametisse astuda ja oma kohut täieste täita.“

13. Kae filmas.

Üks ametnik tõi üheksa aastase haige filmadega poistefese minu juurde. Mõlemad filmaterad andsiwad nõnda wähe walgust, et waene poistef waewalt ükfinda kãia wõis. „Kudas tulete Teie minu juurde?“ „Jah, minu laps,“ ütles isa, „oli pikem aeg ühes filmakliinikus; ta lasti aga selle seletusega ära, et haigus parandamata hall kae olewat. See on hirmus: 9 aastat wana ja pime!“ Üks film näitis juba sarnaselt tumestatud olema, et tera ainult hea filmaga veel osalt tunda wõis. Teise filma peal seisis pilw, ja nagu wälimine päikeseäär, enne kui tera pilwemägede taha kaub, weel korb helendab, nõnda hiilgas weel wiimane wiirukene filmast, enne tema täielist pimestust.

Kahetsuse wäärilisel poistefesel polnud mitte üksnes

filmad haiged, seda nägin ma esimese pilguga. Terwe pisukene organismus oli kõige madalamalle järjele lan- genud, nõnda et igauks pidi mõtlema, see laps on läbi ja läbi haige; ilma söömaisjuta, ilma eluta, äranälginud, nahk koguni kuivanud; ruttu silitatult tolmas tema. Sel- lega siis mitte filmad ükfinda, waid terwe keha on haige, õige haige. Katsume esiteks seda arstida, ehk awanewad siis ka filmad jälle.

Arstimine sündis järgmiselt:

Boisikene pidi päewas niipalju kui wõimalik märja rohu sees ehk märja kiviide peal palja jalu käima, ja igal päewal saiwad alustuses selg, rind ja aluskeha üks- kuni kaks korda tugewaste pestud. Mõne aja järele astusiwad pesemiste asemelle poolwannitused, wiimaks täiswannitused, iialgi pikemalt kui üks minut. Sinna hulka tuliwad waheldawalt soolawee sisse kastetud mähi- tused ehk märg särk, igakord 1½ tundi. Kõik need pruugitused töiwad kehasse uut tegewust, uut elu, see on teiste sõnadega, arstisiwad ja kinnitasiwad teda.

Silmade kinnituseks ja puhastuseks tarwitasin ma mit- metsugu filmawett: kõige esiteks aloewett (wõetakse üks nuaotsatäis aaloepulwrit ja keedetakse seda paar minutit kortna weega). Kolm- kuni wiiskorda päewas saiwad filmad sellega heaste pestud, iseäranis seestpoolt. Aloe liutab lahti, puhastab ja parandab. Hiljem tuli ma ar- jääwesi (kaks nuaotsatäit maarijääd saawad kortna wee hulka segatud), igapäewaseks kolme- kuni neljakord- seks pesemiseks. Maarijää põletab ja puhastab. Weel hiljem wõtsin ma mesi-filmawett (pool lusikatäit mett saab kortna weega wiis minutit keedetud), igapäewaseks kolme- kuni wiiekordseks pesemiseks, nimelt seestpoolt silma. Boisike toibus keha poolest nõnda tugewaste, et nädal- nädalilt jõuud suuremaks ja nagu pristemaks läks, wain ja ihu wahel haawal õigesse olekusse tagasi pööriswad. Ditsewas peas õilmitsesiwad ka jälle nii kaua kinni ol- nuwad filmad; nad hiilgasiwad wanemate rõdemaks hele-

daste ja selgeste. Poisike näeb niisama heaste nagu tema koolivennad. Keegi ei usuks, et see lapsuke kord nõnda vilets oli.

Mina olen selles kindlas arvamises: wigased filmad olivad weel wigasema keha pilt. Ja nagu närtsima lööwast tüwist lehed ning õied maha pudenewad, nõnda piawad kidunewa keha külles ka filmad kidunema. Hakkab tüwi uueste elama, siis hakkawad ka lehed ning õied uueste haljendama ning õilmitsema.

14. Kattestusetõbi.

Seda tõbe tuleb meie ajal tihti ette, aga ta oleks hoopis haruldasem, kui inimesed maast madalast igale tööle oleksiwad harjutatud, kõige liig hellituse eest hoitud ja sealjuures tugewat toitu oleksiwad saanud. Mida lihtsam ja töökam eluwiis, seda kindlam terwis.

Üks talupoeg kaebas kord kange walu üle kehas. Arst oli ütelnud, et ta ennast ära olewat kattestanud. Mina andsin temale nõuu, usinaste pealt- ja altpealepandusid wõtta. Peagi andis walu järele. Talupoeg asus warssi raske töö kallale ja jäi ometi haiguselt wabaks. Sest ajast sai tema tubliks weepuukijaks.

Mitmed wärsked kattestused, isegi täiskaswanute juures, olen ma selleläbi arstinud, et kattestatud koht kampferiõliga tugewaste õerutud ja selle üle pigiplaaster, pigi wahariide peale wõitud, sai pandud. Rebaserasw on igal ajal üks kõige parematest wahenditkudest wärsked kattestuste arstimiseks. Õerutagu iga kahe kuni kolme päewa pärast kattestatud kohta selle raswaga ja pandagu alati pigiplaaster peale. Sell wiisil parandasin mina kord ühte kattestust, mis juba seitse nädalat wana oli.

Raste juures tuleb kattestusetõbi sagedaste ette. Selle põhjus on enamiste, et koht väga tugewaste täis saab söödud, misläbi nahk kuskilt kohast katkeb. Niisuguse lapsele walmistatagu igal päewal üks kaerakõlkawannitus, niisamate igal päewal üks pealt- ja altpeale-

pandus. Seda tehtagu nõndakaua kuni terwis käes on. Sealjuures õerutagu haiget kohta õrnalt kampferiõliga ehk weel parem rebaseraswaga. Niisugused wigad paranewad lühikese aja sees, kui nad mitte liig laialiseks pole läinud, mill korral paranemine waewalt mõeldaw on. Sarnaste hädalistele ei jõe muud üle, kui et neile katkestusefide saab nõuutatud, mida nad haawaarsti juhatusel järele kannawad.

15. Kähijew heal.

Keegi 11 aastane tütarlaps oli oma heale juba mõne kuu eest tagasi nõnda kautanud, et ta ainult suure wae-waga kraakjuwal wiisil wõis kõnelba. Tema ihu karm oli koguni walge, silmad sinikad, sealjuures oli ta üsna kõhetu ja jõuetu. Loomusoojus oli kadunud, ka söömisi ei olnud temal.

Kahe kuu sees oli tütarlaps täieste arstitud ja kõwendud, ning nimelt järgmiste pruugituste läbi: 1) Pääwas kaks kuni nelikorda palja jalu rohu sees käimine. 2) Nädalis kolm kuni nelikorda shawli ümberpanek. 3) Iga nädalis nelikorda istewannitus. 4) Sooja ilmaga wiimase kolme nädali sees päikesest soojendatud wee sees wannimine, kolmkorda nädalas.

Toit oli lihtne, iseäranis piim sai iga tunni pärast ühe supilusikatäie kauupa pruugitud.

Tütarlaps on nüüd täieste terve.

Ühel waimulikul härral oli kähijew heal, ja nimelt alati Oktoobri kuust Mai kuuni. Ta katsus kõik ohud ja rohud läbi, küsis mitme arsti käest nõuu, aga asjata. Häda jäi 14 aastat wana järje sisse. Wiimaks otsis ta minu juures abi ja sai seda lühikese aja sees.

Härta pidi igal päewal wee sees seisma ja ühtlasi ka mõlemad käed selle sees hoidma. Peale selle pidi tema ülenipejemisi ettewõtma, enamiste ülestõuustes ehk õõsel unest ärkades.

Juba kaheteisikümne päewa pärast oli mitme aasta-

line häda täieste kadunud, ja 16-nessi aastast saadik pole ta enam tagasi tulnud.

See on tunnistuseks, kui põhjani wesi arstib.

16. Kärnane pea.

Üks talu tüdruk jutustab: „Minul on juba umbes kaks aastat alati pea ohatanud, ka terve nägu, kord kange-
gemalt, kord nõrgemalt; juuksete alla sigib palju suure-
maid ja pisemaid paiseid, millest palaw wedelus wällja
woolab. Minul on sagedaste kange kipitus kehas, seest-
pidi tunnen ma alalist palawust; ma olen juba paljugi
sisse wõtnud, iseäranis lahtitegewaid wahendikkusid, ar-
situid ei saanud ma mitte.

Beega arstimine on mind kuue nädali sees terveks
teinud. Ma pidin järgmisi pruugitusi kolm nädalit tar-
witama: 1) Nädalis kolmkorda öösel woodist wällja tulles
ülени pesemine ja kohe jälle woodisse; 2) iga nädalas soola-
wee sisse kastetud märg särk kaks-korda selgatõmmata; 3) nä-
dalis üks peaurutus wõtta. Täieliseks paranemiseks ja
finituseks järgmised kolm nädalat: üks-kord nädalis märg
särk selga tõmmata ja üks- ehk kaks-korda nädalis üleni
pesta. Sisjewõtmiseks päewas kaks-korda igakord 20
tilka ginster-ekstrakti ühe klaasitäie wee sees.“

17. Koolera.

Kui kardetaw on koolera! Praegugi, mill seda kirju-
tan on ta õige laialine ja nõuab palju ohwrisid.

Koolera juures walitseb see põhjusseadus: Kes pea
higistama hakkab, see on peastetud. Kes mitte kangeste
ei higista, see on kadunud.

Kord sain ma öösel kella 11 ajal ühe waeße ümar-
daja juurde kutsutud. Juba 20 korda oli tema oksen-
danud, 20 korda juba kangeste pasandanud. Arst oli
kahe tunni tee kaugel. Ümardaja tahtis surmale ette-
walmistatud saada; sest, ütles tema, ta tundwat kind-
laste, et ta selle kohutawa haiguse kätte pidawat jääma.

Räed ja jalad olivad jäetüki sarnased, nagu kahwatu, näujooned sisselangenud. Niikohe katsusin ma suremas haiget higistama ajada, mis seisukorrast minu otsustuse järele kõik tuli, elu eht surm. Ruttu tõi pereinaine kaks suurt, jämedat käterätikut. Mina lastsin need palawa wee sisse kasta, mitmekorra kokku-panna, wälljawäänata ja rinna ning kõhu peale katta. Selle alla, palja ihu peale, sai enne palawa äädika sisse kastetud ühefordne rätik lautatud. Märga, palawat pealepandust kattis wäljaspoolt kasukas. Kõik nii soe ja raske, kui haige aga kanda wõis. Nähtawalt tungis palawus foolerakehasse ja 15 minuti sees oli terve keha läbi soojendatud. Pikema 20 minuti pärast hülgasiwad higitilgad näu peal. Ma lastsin palawa teki weel kord palawa wee sisse kasta. Üsna lühikesel aja sees jäiwad kõik krambid järele, offendamine ja ofsele äritus kadusiwad. Et wäljaspoolt mõjuwa soojusele seespoolt wastu tulla, sai haige ühe tassitäie piima fencheliga (üks lusikatäis jahwatatud fenchelit saab kolm minutit piima sees keedetud) nii soojalt kui wõimalik juua. Haige hakkas kangeste higistama ja — oli peastetud.

Niisugusel kordadel piab haigele päewas üks aluspealepandus (mitmekorra kokkupandud rätik terve seljapikkuse all) antud saama, ühe tunni pikkuselt; ühtlase niisamate päewas üksford üks pealepandus (seesama rätik rinna ja kõhu peale), igakord heaste kinnikaetult. Ka meie haige tegi nõnda, ja 10—12 päewa sees oli ta terve. Üks teine juhtumine sai niisama ja sellesama tagajärjega toimetatud.

Kui ülemal tähendatud haiguse tundemärgid, nagu kange pasandus, offendus, krambid j. n. e. ilmuvad, siis ei pia mitte wiibima, sarnast haiget kohe sänngi wiies. Sisse antagu sooja jooki. Ahwardawad krambid tulla eht tahawad jalad jääkülmaks minna, siis pandagu kohe soe pealepandus ihu peale, mitte kauemaks kui kolmwee-

rändtunniks. Niisama kauaks pandagu soe riie alla. Tu-
lewad frambid uueste, siis wõiwad ka peale- ja allapan-
dused uuendatud saada. Astuwad soojus ja higi platsi,
siis on asi korras.

Runi kõit jälle korras on, oldagu söömises ja joo-
mises ettevaatlik. Harilikult lihtsast toidust walitagu
kõige kergemad wälja. Zoogiks on kõige parem soe piim,
mis arsti- ja toiduwahendit ühtlasi on.

Mõllab foolera kuskil kohtas, ligi lähedal, siis ela-
tagu korralikult ja pietagu kõige suuremat puhtust! Besse
ettevaatuse pärast igal hommikul ning igal õhtul tuge-
waste rinda ja aluskeha; näri igal päewal 10—12 ka-
daka-marjatera. Siis pole külgehakkamist karta.

18. Koolerine.

See on pisutene foolera, õige nurjatu, kui ka vähem
kardetaw külaline. Märgid on niisamati kange pasandus,
kange offendamise, ajuti kängemad ehk nõrgemad fram-
bid.

Minu pruugitused koolerine juures on needsamad, mis
foolera juuresgi. Kord olen ma nõnda nelikümmend kole-
riinehaiget äraarstinud.

19. Kollatõbi.

Sapipõis on maksas külles ja on maksatäikudest wälja-
woolawa sapi kogumisekohaks. Maksas seespool olevates
täikudes ehk sapipõies wõiwad sapi kõwadused sigida, mida
sapiinwidels nimetatakse ja mis maksas sees ehk edasirän-
damise juures sapitäikus sapi wäljatühendust takistawad.
Aga ka litsumise, tõuutamise ja muu sarnase läbi wõi-
wad sapitäigu lainetused etteastuda ning selleläbi sapp
were sisse sattuda. Siis tuleb kollatõbi. Ta tuleb ka
raske haiguste, nagu typhuse, kange palawiku j. n. e. jä-
rele. Wõib aga ka maks haige olla ja selle järelbusel
weri haiglaseks ehk koguni wähehaawal kihwtitatud saada.
Tuleb kollatõbi ainult segadustest ehk ka teistest haigustest,

fiis on sellel enamiste wähe tähtjust; tuleb aga kollatöbi maksja haigusest, fiis toob ta surrma. Esimesi kollatöbe märksid nähtakse filmawalge sees, fiis naha sees, roojas ja kusel; söömaisju kaub harilikult ära, ja ka maitse muudab ennast enamiste. Kui maks hea on, fiis pole selle haiguse arstimine mitte raske. Seestpidi on iseäranis joomitaw: päewas kolm kuni nelikorda, igakord kolm kuni neli lusikatäit koirohutheed, wõi kolmkorda üks nuaotsatäis koirohupulwrit kuue kuni kümne lusikatäie sooja weega sissewõtta. Salwei koirohutheega näitab head teenistust.

Päewas kuus pipratera jöögiga allaneelatud on niisamati üks wahendit heaks seedimiseks. Parajuse pidamine söömises ja joomises on joomitaw. Toiduwahendituna on piim wäga mõnus.

Kõige paremad pruugitused weega on: Nädalis üks kuni kolmkorda üks lühikene mähe ja üks pesemine öösel woodist wälja tulles ning kohe jälle woodisse minnes. Kollane karw jäeb sagedaste nädalite kauaselt, pole aga mitte hädaohtlik. Läheb aga kollane karw wähe haawal pruuniks ja mustaks, kaub söömaisju ikka enam, on üleüldine kõrwemine naha sees ja läheb ihu ikka lahjamaks, fiis on põhjust karta, et maks parandamatalt wigane on ja et maksakõwatus, maksawähjatöbi ehk muu sarnane haigus tulemas on.

Koguni iseäralikult mõjub haige maksja ja kollatöbe peale, iga hommikul ja iga öhtul ühe tassitäie piima joomine, millega üks lusika täis süetolmu suhkruga segatud on.

20. Kõhuwalu.

Amaalie on terve aasta läbi enamiste kõik, mis ta söi, wäljaotsendama pidanud. Muud midagit ei wõinud ta sees pidada kui päewas 3—4 lusikatäit leiget piima. Ta küsis mitme kuulsa arsti käest nõuu. Apteeker seletas wiimaks, tema terwes apteekis ei olewat enam ühtegi

wahendikku, mis mitte juba katsutud ja pruugitud poleks saanud.

Haige toodi, ilma küsimata, wantri peal minu elumaja ette. Arakihutada ma waeseid inimesi ometi ei wõinud. Wiletšakene oli väga ärakuivanud, näujooned fiksewajunud, heal murtud — üks hädapilt. Kõha (see oli minule kõige tähtjam) polnud ometegi, ainult kõhuwalu; mina piatsin temale ometi, arwasiwad inimesed, midagit rohtu kõhu tarwis andma.

Et maul midagit wiga polnud, tundsin ma sellest, et haige ei kõhinud aga temal gaas juust wälljatungis. Magu ja kõht oliwad gaasidega üleliia täidetud. Niisuguses olekus ei wõi keegi enam wastupidada, isegi mitte müüdu nii kannatlik magu; ta piab oma korralist tegewust osalt kautama. Häda suurendas ennast jelleläbi, et nahk koguni kuiv ja iga wällja-auuramine pingustatud oli.

Pruugituste järg oli see: Leiged alusmähitused, pealiskoha pesemine, lühikene mähe, üleni-pesemine, põlwe-walamine (pool minutit), jälle alusmähe, pealtwalamine, wees põlwitamine (pool minutit) kuni maukohani, üleni-pesemine, pealis- ja aluspealepandused. Iga poole päewa järel pidi haige ühte nendest pruugitustest järje järele tarwitama, sealjuures paar korda päewas märja kwide peal kõndima.

Leige alusmähkme läbi püüdsin ma nahka esiteks jälle soojemaks, niiskemaks ja pehmemaks teha, siis üleni-pesemiste ja kõigi teiste pruugituste läbi iseäranis aluskeha peale mõjuda. See läks korda; gaasid otsisiwad diget wälljapeafemise teed ja wällja-auuramine, naha korralik tegewus tuli käigule. Gaaside kadumisega tuli söömaisu tagasi; weri ja sahwtid rohkenesiwad ning wiie nädali jooksul oli haige terve. —

Ühel 64 aastasel naisel on kange kõrwetus mau sees, rõhatused ja oksendus; sagedaste tuleb sinna juurde külm palawik ja mõnikord ka kange higi. Nädalid läbi läheb

häda ikka suuremaks, kõigist pruugitud wahendikkudest hoolimata. Kõige paremat mõju saab temale tooma: Päewas laksforda igaford 20 koirohutikka pisukesse tassitäre üsna sooja wee sees; sinna juurde päewas üksford soe aluspealepandus ühe tunni pikkuselt; pikemalt igal teisel päewal kahetordne rätik, sooja wee sisse kastetud, alusleha peale siutud, üks tund pikalt. Iga teisel päewal üks soe jalawannitus tuha ja soolaga, 14 minutit pikalt.

Üks 40 aastane inimene kaebas sageda kõhuwalu, söomaisu puuduse, hapu rõhatuste ja jõuu kadumise üle. Sääraniis oliwad käed ja jalad enamiste külmad. — Pruugitused oliwad järgmised: 1) Igal hommikul ja igal õhtul rind ning kõht pool wee pool äädikaga tugewaste õeruda. 2) Päewas 6 — 8 kadakamarja süia. 3) Näbdalis kolmforda woodist wälljatulles üleni pesta ja ilma kuiwatamata jälle woodisse minna. 14 päewaga oli haige arstitud, ja et terweks jäeda, teeb head, kui pikem aeg ennast üksford näbdalis üleni pestakse. —

Üks perenaine kaebab: „Mina pole peaaegu iialgi kõhuwalust waba; see on sagedaste ülesseadetud, ja siis on mõnikord rõhutused mau peal, mis mull palju haput wälljatõuufab, tihti ka toit wälljaõfendatud saab; sagedaste on minul suur peapõõritus. On aegafid, kus ma iga poole tunni pärast kufema pian, siis jälle päiwi, millal kõige rohkemalt üksford wett saan lasta. Kolm arsti seletasiwad, et mull maukatarrh on.“

See haige sai nelja nädali sees järgmisel wiisil arstitud: Esimesel nädalal sai ta paljalt päewas 2 pealtwalamist ja 2 põlwevalamist ning päewas ühe tassitäre theed kadakamarjadest ning põldosjadest; teisel nädalil päewas üks pealtwalamine ja põlwevalamine, laksforda nädali kohta mähitus kaendla alt peale; kolmandamal nädalal üksford Hispaania mantel, kolmforda istewannitust ja üksford poolwannitus; neljandamal nädalal pool-

wannitused, kolmforda Hispaania mantel, üksford wees-
käimine igal päeval.

21. Kõhu-ummistus.

On palju inimesi, kes sagedaste lahtist kõhtu kannata-
wad, siis on veel palju suurem hulk niisugusid, kes
kõhu-ummistusega kimpus on, sellepärast sagedaste wahen-
dikkusid pruugivad, mis muidugi wäljajaitmise peale
mõjuwad, mille lõpp aga enamiste hukkaw on. Julgeste
wõib ütelda: Mida kauemine keegi niisuguseid pruugib,
seda enam kannatab tema terve loomus. Mis parat
inimestele sarnaste wahendikkudena sisse aeti, ei jõua
ülesse arwatagi. Nõnda keetis üks Sakslane hanifitta
ja müis seda kõrti kalli raha eest finnise kõhulistele.
Muidugi wõis sarnane seedimist rikkaw pläga küll kõhu
lahti teha, ja — ilm tahab ju petetud saada!

Kelle kõht ummistuses on, sellel on enamiste terve
organismus rikutud, mitte paljalt magu ehk mingi muu
iseäralik ihuosa. Ja jällegi on wesi, mis siin seestpidi
pruukides ning wäljaspidi mõjuda lastes abi toob, ilma
et kahju sünnitaks.

Üks kõige esimestest küsimistest, mis arst haigele ette
paneb, on: Kudas on wäljas käimisega lugu? On wäljas
käimine korralik, siis on see esimene terwise märk; on
wäljaskäimine korratu, siis on see algawa haiguse märk,
siis minnakse warem ehk hiljem raske haigusele wastu,
ehk ka warase surmale.

Kes finnise kõhu häda kannatab, wõtku hommiku
wara-einest kuni lõunani iga poole tunni pärast üks lusika
täis wett. See piisufeste osade kauupa wõtmine mõjub
paremine kui korraga palju joomine. Peale lõuna wõib
haige nõndasamati iga poole ehk ka terve tunni pärast
lusikatäie wett wõtta. See alaline, kui ka wahene peale-
walamine mõjub jahutawalt ja rohkendab sahwitist. Seal
kõrwal wõib haige wett juua, kui temal janu on.

Wee asemel kõlbawad ka hulk theesid, mida hõlpjaste

leitavatest taimedest võib valmistada. Saksamaalod ja puuõie thee mõjub jahutavalt, lahti tegewalt ja kautab sügemist palawust; kui 3—4 terakest aaloet sinna hulka segatakse, on ta puhastaw, jahutaw, lahtitegew ja ära- saatew arstirohi; 6—8 saksamaalodjapuu lehte, kewade- ja suweajal rohelistelt nopitud ning theeks keedetud, on niisamati jahutawad. Joodagu hommikul üks- ja õhtul teine pool tasfi täit.

Sijemiste weepruukimiste juurde tulewad nüüd wälismised pruugitused. Haige pestu ülesse tõuustes ehk magama minnes tugewaste kõhtu ühe peutäie weega. See wahendik on koguni lihtne ja mõjub siiski õige heaste, mõne (nõrgema loomu) juures üsna küllalt.

Kellele see pruugitus liig terge on, sellele walatagu aeg-ajalt wärsket, külma wett põlwe peale, üks kuni kolm minutit pikalt, see on mõnus pruugitus wäljaskäimise edenduseks.

Ei ulata see küllalt ja on seestpidine palawus juur, siis heitku haige nädalis paarforda aluspealepanduse peale, ka pealispealepandus teeb head mõju. Niisamate mõjub tugewaste külm istewannitus, mis nädalis kaks-kuni kolmkorda ette tuleb wõtta. Külm täiswannitus, kui see lühidelt saab wõdetud, pole ka mitte laita.

Kõik need nimetatud-pruugitused saawad laiska, lodewat organismust äratama, elustama, uue tegewusele wiima, finnitama. Rattad on uueste õlitatud, terve masin jookseb jälle heaste, ja korraline wäljaskäik ei saa mitte tulemata jääma.

Midagi ei käi kahjuta ja kindlasti weewahendikust üle, ja mis on hõlpsam, kui wett lusika täie kaupa juua ja ennast weega pesta?

22. Kõrwahaigus.

Kes suudaks neid hulka põhjuseid ülessearwata, mille läbi üks teha haigeks võib jääda, ja kudas haigused üsiku organide peale nõnda wõiwad mõjuda, et need haigeks

jäewad, kui ka alguline haigus arstitud on? Mida ülemat jagu üks organ on, seda kahjulikumalt mõjub ka haigus, ja seda raskem on ta arstida. Üks kõige ülematest osadest inimese ihu külles on kõrw, ja wäga sagedaste wõib kuulmine haiguse ehk õnnetu eluwiiši läbi kaduma minna.

Nõnda tuleb üks ema ja jutustab: „Minu tütar oli scharlaki-palawikkus, millest tema küll täieste ära sai arstitud. Sellest ajast saadik pole ta enam iialgi päris terve. Kord kaebab ta selle, kord teise häda üle; aga kõige pahem on see, et ta oma kuulmist peaaegu suutumaks on kaotanud. Mingi asi pole selle häda vastu abi toonud.“

See tüdruk pole aga ometi ära arstitud, ja piaks ta muude osadega kuulma, siis saaks ka sealt weel haiguse pära leitama. Saab tütarlaps kõigist scharlaki-palawiku kahjulikest järeldustest arstitud, siis saab ka kuulmine jälle tagasitulema. Piab siis, nagu kuulmise, nõnda ka terve keha peale mõjuda katsutama.

Järgmised pruugitused saamad kõige paremat mõju ettetooma: 1) Märk järk poolteiseks tunniks selga tõmmata. 2) Shawl poolteiseks tunniks ümber panna ja seda kolmweerand tunni pärast uueste sissekasta. Selle aja sees kumbagi jalale pahkluust kuni üle sääremarja üks sooja wee sisse kastetud rätik poolteiseks tunniks ümber mähkida. 3) Woodist tülles üleni pesta ja ilma kuimatamata kohe jälle woodisse, iseäranis kuflatagust ja kõrwastid heaste pesta. 4) Üle kõrwade ja nende ümbrusesse sooja wee sisse kastetud lappisid siduda, 2 tundi pikalt; iga poole tunni pärast jälle uueste sisse kasta. 5) Peamähitust wõtta (waata mähitused)!

Need wiis pruugitust piawad pikem aeg ettemõetud saama, igal päewal vähemalt üks pruugitus. Wäga heaste saab weel mõjuma nädalis üks soe kaerakõlkwannitus, 25 minutit pikalt, 28 – 30° Reomüüri järele, kohe selle järele tulewa külma weega pesemisega, et loomus sooja wee läbi mitte liig hellikuks ei läheks. Need pruu-

gitused wiivad loodust kõige paremasse seisukorda; siis wõib veel pikemalt sooja pealepandustega kõrwade üle edsitoimetatud saada.

23. Kõrwade kohisemine.

Ühel inimesel on väga sagedaste kõrwade kohisemine, nõrgad närwid, sagedaste wärisemine kätes ja jalgades, kahwatanud näujume, sisselangenud filmad. Sellel inimesel on mitmed arstid olnud. Üks ütles, kõrwade kohisemine tulewat närwidest, teine, see tulewat endisest nohuft, kolmas ütles, kõrwa trumminahk olewat natuke sisse-läinud j. n. e.

Pruugitused: 1) Igapäewane wees käimine 2—4 minutit, sellepeale liikumine soojas tuas ehk, kui mitte liig külm pole, wäljas. 2) Igal teisel ööl woodist wälja tulles pesemine wee ja äädikaga. 3) Raskkorda nädalas shawl ümberpanna, üks tund pikalt. Nõnda 14 päewa kuni 3 nädalat edasi teha. Kui veel pikemalt midagit tarwis on, igal teisel päewal wees käia ja nädalis üks kord pesta.

24. Krambid.

Mina sain ühe haige juurde kutsutud; see wärises kõigest kehast ja sai kord ülesse, kord paremalle, kord pahemalle poole wisatud; haige ise ei wõinud kõnelda; tema ema jutustas:

„Minu tütrele on alati hirmus peawalu, kange litsumine rinna peal ja mau kohtas; käed ning jalad on alati jääkülmad ja määrivast higist märjad; minu tütar on kolmweerand aastat abielus; kümme nädalit oli ta üsna terve; siis on haigused pisukeselt alustanud ja kuni selle kõrguseni tõusnud; süia ei wõi ta midagit ehk kõige rohkemalt mõni lusika täis lihakeedu wedelat wõi kohwi. Kõik, mis arstid temale sisse annud, ka sisseprittumised, ja mis sunnitud uneks priugitud, on tema olekut veel pahemaks teinud.“

Selle haigele andsin ma järgmist nõuu:

Päewas takstorda jalad kuni üle sääremarjade külma wee sisse panna ja seal kõrwal jalgu wammi ehk käterätituga pesta; kohe sellepeale käd kuni õladest saadit ühelt minutiks külma wee sisse panna ja seal kõrwal ka käsa pesta; käd ja jalad piawad siis sooja wooditeki alla tulema; igal hommikul ja igal pealeõunal piab haige umbes kaksteistkümmend kumeli-tilka (waata apteef) 6—8 lusikatäie sooja weega sissewõtma. Toiduks piab ta aegajalt 3—4 lusikatäit piima sööma ehk linnasekohwi jooma; iseäranis soowitaw on piima ja linnasekohwi waheldada.

12 päewa pärast oli haigel juba söögiisu; krambid olivad kadunud ja litsuw walu rinna peal ja maukohtas järele jäenud; peawalu oli ära, käd ning jalad soojad.

Edespidised pruugitused olivad: igal teisel päewal jalad külma wee sisse, nagu ülemal; takstorda nädalas soe jalawannitus tuha ja soolaga, 14 minutit pikalt, ja üks kord nädalis woodist tülles üleni pesemine ning kohe jälle woodisje. Kumelitilkade asemel on ta koirohu- ja salweitilkasid wõtnud, igakord 10—12 tilka sooja wee sees; haige oli nõnda kauugelle paranenud, et ta jälle kirikusse minna ja oma majatallitust toimetada wõis ning pruugib täieste terweks ja tugewaks jäämiseks ainult takstorda nädalis külma weega pesta; poolwannitused saaksiwad weel tugewamat teenistust näitama.

25. Kurgupõletik.

Üks isa tuleb ja kaebab, tema nelja aastasel tütrele olerwat kurgupõletik. „Lapsel on see“ ütleb ta, „just nagu kolmel teisel lapsel, kes kõik ära suriwad. Nad suriwad väga ruttu; ka see laps sureb warsi. Ta ei saa juba peaaegu enam hingata ega kõhida. Pea ja kõht on üsna ülessepundunud. Mis pian ma tegema? Arsti kutsumiseks lähed neli tundi aega ja senikaua on minu laps surnud.“ Wastus oli: „Peremees, mine kohe koju, tee natuke ääbitaga segatud wett palawaks, lasta käterätit

fisje, wääna wällja ning mähi lapse kael sellega heaste finni! Selle üle kõida weel üks kuiv rätik ja lasse mähitust kolmveerand tundi seista! Siis kasta rätik uueste wee ja äädika fisje! Nõnda toimeta kuus tundi aega, iga kolmveerand tunni järel mähet uueste fisje fastes! Kuue tunni pärast tee lapse kael wabaks, teda kergeste fattes! Siis tee lapsele sellesama käterätikuga, mis sa selles otstarbeks jälle wee ning äädika fisje fastad, lühikest mähitust! Selle üle pane kuiv kate ja kata haige laps heaste finni, hooljaste, aga mitte liig kõwaste! Nõnda piab piijufene üheks tunniks rahuliste jäema. Tunni pärast wõta kate ära ja lasse laps harilikku kattedega sängi jääda! Biaks kuue kuni kahesja tunni pärast weel hinga mine raske ning kõha kallal olema, siis wõid kaela mähitust uuendada ja üheks kuni kahesks tunniks ümber panna. Kui ta ühe tunni pärast õige palaw on, siis kasta rätik uueste fisje! Sa saad selle mõju tunda.“

Sja tegi, nagu temale kästud, ja 30 tunni pärast oli kadunuks ustud laps jälle terve, priske ning rõemus.

Baranemine oleks ka siis tulnud, kui rätik õige külma wee (poole äädikaga) fisje oleks kastetud ja fisjefastmist iga kolmveerand tunni pärast uuendatud. Palawuse mitte wähenemisel oleksiwad weel jalad kuni sääre marjadeni sisjemähitud wõinud saada.

26. Kurnatõbi.

Meie tunneme palju inimesi, kes ütlemata ruttu paljaks lähewad. Seda kardetakse üleüldiselt, sest et sagedaste põhjendatud arwamine walitseb, et niisugused inimised enamiste mitte kaua ei ela. Sellesarnaselt on meile paljuid, mehi, naisi ja lapsi tuntud, kelle juures koguni selle wastandik on, kelle jõud filmapaisiwalts ruttu kahaneb. Nad on wälja rohu sarnased, mis täna haljendab ja homme kuwab, ja tähelepanemise wääriline selle asja juures on, et sarnased haiged wäga sagedaste mingit isearalist häda ei tunne. Nad kaebawad enamiste tüdimuse,

tufase meele ja wäga suure ehk koguni pisutese söömaisuse üle. Kui seal mitte peagi appi ei tulda, siis närtsiwad niisugused juba poolkuinud taimed wähe haawal üsna ära; nad kustuwad nagu nõrgalt põlew lamp. Wahest ehk tuleb ka mõni isearalik haigus juurde, mis õeguwa tahile ruttu lõpu teeb. Kurnatõbi on tiisikusetõbest sellepoolest iselaadi, et tiisikuse juures haigus ühest organist wälljaläheb, olgu see kopsust, rinnast, kõrisõlmest rc., ja sellest punktist laiemaid ringisid tõmbab, kurnatõbi aga enam üleüldiselt, terwest kehast wälljaläheb. Sagedaste otsitakse kurnatõbe wälljamineku pea-asupaika neerudes, aluskehjas. Koguni tihti petawad nähtawalt kõige kindlamad märgid.

1. Üks kaunis kehakas isand rõemustas alati kõige parema ja kestwama terwise üle. Tema eluwis ja söömine oli heaste korraldatud. Häkijelt märkas ta, et tema jõuud ning paksus kadusiwad. Ta tundis pööritust peas sees ning ei usaldanud mitte enam kinnipidamatalt ja-lul seista. Waewalt kuus nädalit oliwad mööda läinud ja haige oli juba 72 naela kergemaks jäenud. Endine suur ja aruldane ilus mees wankus ja tuikus kui murtud pilliroog, eluta ja närtsinult nagu kuiv puu metsas. Kõik arstilikud wahendikud ei tahtnud midagit aidata; haige waatas kurwa filmaga oma lähinewa otsale wastu.

Selles seisukorras tuli tema minu juure; mina ei tunnud teda enam, ehk ta muidu küll üks minu tuttawatest oli. Ma isegi kahklesin tema terweks saamise üle. Siiski andsin ma nõuu, wiimast katset weega teha.

Loomus, mis iseeneise häwitamise töös oli, pidi kinnitatud saama. Päewas kaks kuni kolmkorda käis haige palja jalgadega märja rohu sees ehk märja kiwide peal. Igal järgmisel päewal wöttis ta ühte pealt- ehk altpealepandust, nädalis üksford Hispaania mantlit. Nende pruugituste järele tuliwad nädalis kaks poolwannitust, üks lühike mähitus ja pealt- ehk altpealepandused. Poolwan-

nitusi lõpetasivad täiswannitused, ja nimelt külmad ühe minuti wältusega ning soojad kahetordse waheldusega, mõlemist seltstist üks nädalis; niisamati nädalis üks ülenipesemine. Häda tagasitulemise wastu korraldasiin ma nädalis ühe külma täiswannituse, ühe pealtwalamise põlwe walamisega ja ajuti Hispaania mantlit. Söök pidi lihtne ja toitem olema.

Juba esimese kahetja päewa lõpul oli lugu parane nud. Jõuu ja paksuse kahanemine jäi seisma. Kahetja nädali pärast wõis ta jälle oma ametisje astuda. Jõuud ja paksus hakkasivad jälle kosuma ning weel tänagi on ta terve ja tugew mees.

2. Üks ema, õitfew kui elu, kautas mõne nädaliga oma näu wärskuse ja kõik jõuu. Arstlised wahendikud jäiwad mõjuta. Omas hädas põgenes ta wee juurde.

Raatskorda nädalis tõmbas ta märja särgi selga ja mähkis ennast kuiva willase mähete sisse, kuhu ta üheks tunniks jäi. Siis wõttis tema niisamati nädalis kaks pool wannitust ning tegi mõlemaid harjutusi 14 päewa edasi. Seisuford paranes. Endiste pruugituste asemelle astusiwad nüüd nädalis üks lühifene mähe ja ühefordne külm ülenipesemine woodist tulles. Täielik terwis sai temale laste rõemuks jälle kingitud.

Sedaseltsi haigete juures wõib tähele panna, et nad wahesti liig palju toitu wõtawad, nõnda et nõrgendatud loomus seda mitte õiges korras sahwitideks, wereks, kontideks, lihaks j. n. e. ümbertöötada ei suuda. Sellel piab halb tagajärg olema. Heaste jautatud weepuugitused liutawad lahti, jaadawad pruukimiseks kõlbmata ära, korraldawad wereringjooksu, kinnitawad ja tuetawad organismust.

Weel üks juhtumine on wõimalik. Toibus sai sissewõetud, läheb aga ilma kasuta jälle wällja. Organid on nõrgad ja tuimad, tegewufeta ja tööle kõlbmatad; nad on omas olekus üsna nõrgad. Ra seal piawad suured

segadused ihus tõuusma, termis piab kaduma. Lõika mis-
sugusel taimel ja tahad inemise juured ära, ta piab kui-
wama. Imemisejuured on organide sarnased. Wesi kin-
nitab, karastab neid. Sa tunned pealt ümberaetawat
wesiratast. Tuleb wesi peale, läheb terve masin liiku-
misele ja tegewusele, kõik kühwled keerlewad. Nõnda ra-
putab wesi, mis korralisel wiisil tegewuseta keha peale
tuleb, kõik organid omast unisest ja uimast olekust ülesse.
Nad töötawad jälle, ja uus elu woolab uueste elustatud
ihusse.

Kui palju noori inimesi kannawad tänapäewal sarna-
seid kiburaid ihusid, tõeste juba pooljurnutehasid enesega
ümberr! Ma soowin kõigest südamest, et nad weel õigel
tunnil õiget abi- ja arsti-alkikat leiaksivad! See on: et
nad weega arstimist ette wõtaksivad.

27. Kurnaw=palawit (Typhus).

Nagu rõugehaiguse juures rõugeratud, paised wälja-
poole tungiwad, nõnda tekkivad kurnaw=palawiku juures
paised sissepoole. Haiguse asupaiga järele nimetatakse
teda pea- ja kõhu=kurnawpalawikuks. Mõnes haiguse juh-
tumises tekkivad küll ka paised külge; aga nad ei saa
täiuselle, nagu ka näituseks werepaiseid on, mis ajutist
põletikku näitawad, siis aga jälle suutumaks kaowad. Seda
seltsi typhusel on oma ise nimi, mis aga maainimeste
juures mitte palju ette ei tule. Ma jätan teda sel-
leparast ära!

Mis arstimisesse puutub, siis on kõige pealt kolme
asja tähele panna:

esiteks, et palawiku kuumust mitte liig kauugelle ei
lasta minna, muidu wõiks kõik jõuud ja kõik ihu sahwat
ära põleda;

teiseks, et paiseid täitem kihwtiolus wälja saaks saa-
detud;

kolmandamaks, et see kihwtiolus võimalikult ruttu
kehast wäljasaaks.

Ükski wahendit pole selleks kolmekordseks otstarbeks kõlbuliseks kui wesi: see jahutab, liutab lahti, peseb wällja.

Juhan läks oma furnawpalawikusse furnud wenna matufelle. Ettewaatomata wiisil tõmbas ta furnu ühe riide omale selga, ja mõne päewa pärast oli ta temal furnawpalawik kõige kõrgemal kraadil kallal. Suur oli palawus, weel suurem ahastus. Woodi kõrwale oli Juhhan ruttu ühe weetoobri lastnud seadida. Riipea kui palawus ja hirm õige suureks saiwad, läks haige üheks minutiks wette. Ta istus toobri sisse, nõnda et wesi maikohani ulatas, pesis ruttu ühe jämeda käterätifuga pealmist keha, tõmbas usinaste, ilma ärakuivatamata, puhta järgi selga ja heitis jälle sooja woodisse. Kolm päewa tegi ta nõnda, igal päewal kolm kuni kuus korda. Kella polnud temal selleks otstarbeks mitte waja. Palawiku kuumus oli temale wannituse tunnikellaks: esimesel päewal näitas see 6, teisel 3, wiimaks ühekordse sissetastmise peale. 5. päewa pärast oli kõik hädaoht möödas. Aga nüüd hakkas furnaw palawik naise külge. Tema kastis ennast sellesamas toobris kus meesgi. Mõne päewa pärast oli ta tema terve.

Joogiks oli mõlemite haigetele wesi, ta tilgastanud piim. Söödud ei saanud midagit, kuni suurem söömaisu tuli. Siis oli puidi väga mõnus keha kinnitus. Mõne päewa pärast kõlbasiwad kõik toidud.

Maks, üks pool Kalewipoega, tuli oma furnaw palawiku haiget kälimeest Juhhanit vaatama; ta arwas, et see haigus temale midagit ei wõiwat teha. Kahelja päewa pärast oli ta ometi haige maas.

Maks põlwitas suure toobri sisse ja pesis ennast jämeha käterätifuga ning kõige külmema weega (umbes üks minut aega) terve keha üle, niisagedaste kui palawus kõrge graadile jõuudis.

Kahelja päewa toimetas ta nõnda edasi. Kuue päewa

pärast nõudis ta juba suppi. 10. päewa pärast tõusis ta üles ja oli lühikese aja sees kadunud jõuu jälle kätte saanud. Hiljemalt sai tema teistele, sarnaste haigetele osavaks õpetusemeisteriks ja hädaft ära peastjaks.

Ühel ajal, millal 5. nädali sees umbes 20 inimest ülemal kirjeldatud pruugituste läbi arstitud ja peastetud saivad, hakkas kurnampalawik ka ühe kaheaastase lapse külge. Keegi ei uskunud, et õrn taimetene surmasti peafeda võiks. Nii sagedaste kui ta väga hädaldas ja nuttis, fastis ema teda peagi sooja wee hulka walamise läbi wähe leigemaks tehtud wette ja pesis siis ära, ehk mähkis teda leige wee sisse fastetud lõuendise rätikusse. 12. päewa pärast oli laps jälle terve.

Niisuguste haigetele, kes külma wett väga kardawad, luban ma väga hea meelega natuke tubasemat wett. Siiski jäeb wärste kaewu-, jõe- ehk allikawesi ikka kõige paremaks arstimise wahendikuks.

Üks tütarlaps sai koolist koju saadetud. Ta kaebas kange peawalu, rutulise palawa ja külma wahelduste ning kaunis kange pasanduse üle. Töötegemise ja käimisele oli see laps kõlbmata.

Esimesel päewal pesti haigel kolmkorda selga, rinda ja kõhtu ning siuti ükskord kahe tunni sees pikk märg rätik kõhu peale. Teisel päewal wõttis ta poolwannituti pealiskoha pesemisega, nii sagedaste kui palamus seda nõuudis. Kolmandamal päewal aitasiwad juba kaoks, neljandamal üks niisugune poolwannitus. Laps oli hädaohust peasnud ja warsi jälle priiske.

28. Kuji tiini.

Kiireste sai mind kord ühe 70. aastase puusepa juurde kutsutud. Üteldi, et temal kange walu olewat ja et ta enam kusta ei saawat. Peagi seifin ma haige majas. Mees jooksis tuas ümber ja karjus walu pärast; mitte

filmapiilguksgi ei võinud ta rahule jäeda. Temaga ühtlasi hädaldas ja nuttis ka tema naine, kes nõuuta istus. Mina kästisin teda ruttu teema wett teha ja poti tuua. Besti läks teema, naine walas seda poti sisse põldeosjade peale. Haige istus nüüd poti peale ja laskis palawat osjade auuru walutama koha peale aurata. Nõnda pidi ta, kästisin mina, 20 — 30 minutit istuma jäema ja sellepeale woodisse minema. Tunni pärast leidisin mehe rahuliste sängis higistamast. Nõemuga jutustas tema mulle, et ta juba rohkesti olewat kusenud ja enam wähematki walu ei tundwat. Päewal peale selle wõttis mees weel 20. minutilist aurutust; kolmandamal päewal puhkas tema ja neljandamal läks ta jälle oma töö kallale.

Mees oli ennaft külmetanud ja sellest haigust saanud. Ustumata on, kudas üks lihtne rohukene, ruttu ja õigeste pruugitud, kõige kibedamal hädatundidel abi wõib tuua.

Ühel talu peremehel oli samasugune häda. Kõige suurema tungimise ja nimetamata walu all laskis arst temal katheteriga kusti wällja. Katheter murdus katki ja nüüd tuli wana hädale uus, weel suurem juurde. See oli martri walu, kuni wiimaks murtud tükk ihu seest wällja saadi. Hirmus põletik tõusis, nõnda et katheteri peale enam mõteldagi ei wõidud. Arst katsus ühte riista (instrumenti) pöide ajada. Ometi läks kahetordne pistmine nurja ja arst ütles, et haige pidawat ennaft rutuste surmale ettewalmistama, peastmine ei olewat enam wõimalik. Breester tuli peagi. Suhtumise kombel oli tema sellest wahendikust kuulnud, millega mina esimesel korral arstisin. Ruttu sai see ka siin pruugitud ja mõju ei jäenud tulemata. Põis tühines, põletik kadus ja haige sai täieste termeks. Päewas wõttis ta kaks niisugust aurutust.

Weel wõib soowitatud saada, wälimiste pruugituste kõrwal osjadest theed teha ja seda theed (päewas üks tassitais kahte kuni kolme osasse jagatud) juua.

Ühel maesel päewalisel oli mitu nädalit läbi niisamajugune suur häda. Haigus läks iga päewaga raskemaks. Ta pruukis põlbosja aurutust; ometi ei tahtnud see sellel korral mõjuda. Nur ükfinda oli liig nõrk, tema mõju pidi muu pruugituse läbi tõwendatud saama. Saiwad siis osjad teedetud, neljakorra kookupandud lõuend palawa wedeluse sisse kastetud, see natuke wälljawäänatud ja nõnda haige koha peale pandud. Päewas üks kidaosja aurutus ja päewas üks sarnane pealepandus kahe tunni wältusel, see aitas. Mõne päewaga oli häda parandatud. Külmetus, nagu esimesel korralgi, oli ka siin häda põhjuseks, kui ka mitte ainukeseks põhjuseks; kõrwalised oledud astusiwad juurde. Wabaks saanud kusi lastis tunda, et palju „haiget“ seestpoolt lahti oli liutatud.

Ühe sarnase juhtumise juures olen ma kidaosjade asemel äädikaga segatud sooja wett pruukinud. Nõnda niisutatud ja pealepandud rätitud näitawad sedasama head mõju.

Üks majaema lamas juba 19 nädalat woodis ja pruukis ifka arsilikku abi. Arstid seletawad haigust põie-wähjatõbeks. Walu oli sagedaste nõnda suur, et naabred waeze naise karjumist kuulsiwad. Terweks saamise peale ei mõteldud ammugi enam. Mina andsin waeze naisele nõuu põlbosjafid teeta, rätiku selle teeduwee sisse kasta, natuke wälljawäänatud rätiku sisse teedetud osjafid panna ja nõnda walutawa koha peale panema ehk siduma. Esimese pruugituse järele tundis haige kergitust. Ta tegi nõnda wiis päewa, kolm-kuni nelikorda päewas, igakord kaks tundi. Kolmkorda päewas wõttis naine ka seespidi kidaosja theed. Wiendamal päewal tuli üks joolakiwi ütlemata walu all wällja. Sellest kiwist wõis õige selgeste näha, et temast osafid ära oli sulanud. Haigus oli põhjani arstitud, kuri wäht kõige sõrgadega kautatud.

Õige soowimisewäärt on niisugustel korbabel, põiehaigustes, ülepea sõmeratõbes, mustasõstra lehtede theed

juua. — Sarnane thee on isegi üsna rasketel kordabel juba mõnusat teenistust ülesse näitanud ja abi toonud.

29. Vangetõbi.

Minu arvamise järele on ka selle haiguse asupait were sees, olgu see nüüd werewaesuses, haiglaes, rikutud weres ehk korratus wereringjooksus.

Minu puian haigeid kõige pealt karastusele juhtida, iseäranis õige rohkele paljajalu käimisele. Suwe ajal lasen ma neid ajuti külma wee wannitust wõtta, mitte iialgi kauemalt kui üks minut; talwel sai wesi natuke soojendatud. Sinna juurde tuli nädalis ükskord soolwee fiske kastetud märg järk.

Wiimase pruugituse läbi sagedaste päewa ette tulnud ohatused saawad omal kohal (waata ohatused) antud reeglite järele arendatud. Noori inimesi manitsen ma iga kord, et nad endid lihtsa, mõistliku, (mitte hellitawa) riiete kandmisele harjutaksivad, neidusid iseäranis, et nad kõiki põlastamise wäärilist, loomuwastalist ja haigeks tegewat kinninõörimist maha jätaaksivad. Söök olgu lihtne. Rõik waimustawad joogid, nagu wiin, õlu, kohwi j. n. e. saagu kõrwale heidetud. Töö käigu jõuu järele.

30. Luupaised.

Sagedaste astuwad ringis ümber kontide kõwad paisetused ülesse, iseäranis hea meelega alla lõualuu külge, pahkluude ja põlwe külge, ka teistesse luukohtadesse. Wõiks peaaegu arwata, et luu ise on kaswanud. Et asi mitte ilma tähtsusetata pole, näitab enamiste palawikune keha ja arstimise wisadus (sagedaste 14 päewa kuni kolm nädalat). Tõeste nõuawad niisugused paisetused alati suurt ettewaatust arenduses ja rutulist kallale hakkamist. Hooletusesse jätmise juures astub luusööja hõlpsaste platfi ja siis ei ole abi mitte enam kerge, sagedaste on ta kõguni wõimata.

Rõige tugewamad ja rutulisemad arstimisewahenditud

on kahe-, kolme- kuni neljakordse waheldusega ümberpanekud paistetanud koha peale. Rõige enam proovitud on minul heinapebre- ja kaerakõlkafeedetuse sisse kastetud ümberpandused.

Bahfluu paistetuse juures kiirustab lühikene mähe paranemist, lõualuu- paistetuse juures shawl ehk kaela- mähe, ka lühike mähe, põlwepaistetuse juures terwe jala mähitus. Ühest nendest pruugitustest päewa kohta on küllalt.

31. Luusööja.

Ühel suurtsugu härral jäi warwas haigeks; ta arwas et küis natuke wiga on saanud, ega pannud asja pike- malt tähelegi. Warwale löi aga põletik sisse ja tegi arsti kutsumist tarwiliseks. See korraldas mitme nädali jooksul mitmesuguseid wahendikke (rohtusid.) Warwal pole wiga midagit, arwas ta, ehk küll põletik juba laiali oli läinud ja terwe jalg kangeste ülesse paistetanud, et temaga seista ega käija ei saanud. Haige ei aimanud midagit, mis sisseastunud oli, kuni ühel päewal kaks pisukest luukest wälja tuliwad. Sellepeale jäi ta oma jala wastu umbusaldawaks. Härra tundis mind ja palus, et ma wiga järele waataksin. Luusööja oli sisseastunud. Kohe laiksin ma tidaosjasid wee sees keeta ja haiget jalga, niikauugelle kui paistetus ulatas, keedisesse kastetud rätikute sisse mähkida. Lühikese aja sees oli paistetus ning weel noor luusööja kadunud; jalg sai jälle terweks ning wõis teda niisama nagu ennegi pruukida.

Umbes aasta pärast tuli see häda uueste, seekord teise jala, aga jällegi suure warwa külles ilmsiks. Arst lõi- kas warwa läbi ja pruukis terawaid wahendikke, mis teda parandasiwad. Arstimise ajal tundis haige teise jala külles niisamasugust, kestwat walu, nagu esimese haiguse il- mumise eel. Warwa paranemine läks omal wiisil edasi ja sai lõppeks kui walmiks ja kordaläinud tööks seleta- tud, kui ka läbilõigatud ning parandatud warwas poole

jämedamaks ja ikka natuke punakaks jäi. Härra võis käia ja tööd teha, ning mis tahtis ta ka enam? Minu käest enam ei küsitud. See oli mulle armas; sest minu vastus oleks olnud: haigus on osalt arstitud, aga mitte suutumaks kautatud. Tagajärg saab see olema, et warem ehk hiljem luusööja edasi sööb. Ma ei olnud enasti mitte petnud; see tuli nõnda. Kudas pidi see jalg arendatud saama? Hädaste piawad mõlemad jalad ühtlasi arstimisele tulema, nõnda kaua, kuni enam mingit iseäralikku punast plekki näha ega valu jälgegi tunda pole. Neid on kaerakõlka keedise fiske kastetud jalamähistega rawitseta, sell wiisil, et jalad päewas mõne korra ümbermähitud saawad ja mähe üle haige ning walutawa kohtade natuke wälja ulatab. Täielik ja tõsine arstimine ei saa mitte liig pikale wiibima.

Kudas tuleb see, et räägitud korral luusööja just jalgadesse asus? Mikspärast mitte näituseks sõrmedesse ehk käewarresse? — See härra oli waremine raske, pikalise haiguse läbiteinud, mille järel suur nõdrus, iseäranis jalgadesse, järele jäi. Võimalik on, et nende fiske haige, kihwtine olus jäi. Arusaadaw on ka, et jalad oma raske töö pärast iialgi tarwilikult puhata ei saanud ja sellepärast kui nõdremad osad kihwtiolustele hõlpsaste alla langetiwad.

32. Madalad rinnad.

Reegi jutustab: „Mina olen 46 aastat wana. Raskkümme aastat kannatan ma madala rindade häda. Mina olen mitme arsti käest abi otsinud; aga nemad seletasiwad minu haigust parandamataks ja korraldasiwad minule ainult waigistusewahenditka, mis kõik järelduseta oliwad. Nõnda ei jäenud minule muud midagit üle, kui oma risti kanda, kuni Jumal mind sellest peastab. Sagedaste jäeb mull hing kinni, iseäranis öö ajal, nõnda et ma ööd otsa, ka kõige kangema talwe külмага lahtise afna juures pidin seisma, et mitte ära ei lämmastaks.

Rõik pruugitud rohud olivad ilma mõjuta. Selle häda juurde tuli veel söömaisju puudus, suur jõuu kahanemine, nõnda et ots wartsfi oodata oli. Wiimaks ometi halastas taewas. Weega arstimise raamat juhtus minu kätte ja see tuli mulle nagu abimees kõige suuremas hädas. Kahelja päewa sees sain ma arstitud. Waewalt usutam on, kuidas wefi loomust nii lühikese aja sees ümber wõib muuta. Pruugitused olivad: 1) Pealtwalamine, selle järelle põlwevalamine — wees käimine; 2) seljawalamine — fintsuwalamine; 3) istewannitus — pealtwalamine — poolwannitus; 4) pealtwalamine — seljawalamine — weeskäimine; 5) poolwannitus — pealtwalamine — istewannitus; 6) täiswannitus — pealtwalamine; 7) fintsuwalamine — pealtwalamine. Sinna juurde päewas üks kuni kaks tundi rohu sees paljajalu käimine. See oli suwe aeg, ja minu seisuford läks tund-tunnilt kergemaks, kuni täieste terve olin.

33. Naukramp.

Keegi oli ennast sagedaste külmetanud ja selleläbi kõhuwalu saanud; ta pidi gaaside kogumise sunnil tihti oksendama. Oli palju õhku wäljarulnud ja oli ta tugewaste oksendada wõinud, oli terwis jälle parem ja söömaisju kõige tublim. Haigus läks aga ajajooksul kergemaks ja alustas iga söögi järel nõnda rutuste, et ta ajuti walu pärast karjuma pidi. Sealjuures olivad käed ning jalad jäekülmad ja terve keha külma wäriwas.

Magu on sarnastel juhtumistel harilikult üsna ilma süita ja kanget õhu litsumist selle peale sünnitab okselise äritus ning oksendamine. Wiimane ise kergitab häda ainult lühikeseks ajaks. Täieste kõrwale saadetud saab tema ainult siis, kui terwes kehas ühtlane soojus ja wereringjooks korrale on seatud. Seda sai selleläbi, et haige esimesel päewal kolmkorda üsna sooja wee ja äädikaga wõdis pestud ning ilma tahendamata heaste kinni kaetud sai. Teisel päewal sündis see ainult kakskorda ja sel-

lehtsaadik ainult üksford päewas. See toimetus aitab igaford, kui külmetamise läbi palawik õhu ülessetõuukamise ning offendamisega on tulnud.

34. Musklite kramp.

Üks isa kaebab: „Minul on kümne aastane tütar, kes pisukesest saadik iialgi päris terve ei olnud. Hamaste tegemine oli tüdrukukesel nõnda wali, et teda suurema arwajine. Seal juures läks üks jalg peenemaks kui teine. Nüüd on sellel tütarlapsel musklite kramp; ta ei wõi süia ega magada ja üsna kole on waadata, kui krampid tulewad. Mina olen mitmete arstide käest abi otsinud, aga lugu läks ikka pahemaks.“

„Hea mees, teetke hädala heinu üks pooltundi pikalt weega, wõtke kaunis palju, nõnda et wesi õiete paksums saab, pange natuke soola sekka, kastke jäme särk wette, wäänake wällja ning tõmmake lapsele selga; mähtige teda siis heaste willase teki sisse ja laske poolteist tundi seal sees olla; jäeb ta magama, siis laske teda nõnda kaua olla, kuni ülesse ärkab, kui ta kaks tundi möödas on. Tehke 8 päewa, igapäew kaksforda nõnda, siis tooge teadust!“

Kahessa päewa pärast tuli mees ja jutustas: „Tüdurukesel on hirmus ohatus üle kõige teha, iseäranis selja ning rinna peal, aga tal pole enam walu, krampid on kadunud, tütarlaps wõib heaste magada ja hakkab juba süia tahtma. Mis pian ma nüüd edasi tegema?“

Rostus: Andke lapsele igal kolmandamal päewal särk nagu ennegi; ja weel 14 päewa nõnda edasi tehtud, on laps terve. Andke temale ka weel koirohu tilkafid, igal päewal umbes 20 tilka wee sees, nagu süiasaadik. (Tilgad on koirohu tinktuurist, nagu „Apteekis nr. 21.“ juhutatud.)

35. Närwihaiigus.

Üks waimulik mees jutustab:

„Kange ärituse, hirmu ja ehmatuse järel tuli minule

Zuuli kuu lõpul 1884 üks haigus, mis ennast alustuses sageda, väga hirmuliku südamepuhutamise ja alalise hingamisetakistuse läbi avaldas. Südamepuhutamine jäi mõne kuu pärast jälle maha. Aga nüüd ilmuvad teised hädad: wahest väga äge rinnakitsus, sage litsumine waluga ja põnewus kuni kõhu otsani alla. Peaasjalikult tundsin ma aga litsumist terwes külleluude kohtas, wahest ka selgrooüdis. Tihti tundsin ma suurt tüdimust kõigis liikmetes. Seal kõrwal waewas ummistus peeretusega alati kõhtu. Seal oli üsna nõrgaks jäänud, nõnda et mulle tihti juba lihtne rääkimine walu ja hingefinnijäämist sünnitas; alaline, tugew heale pruukimine oli üsna wõimatuks saanud. Kõige selle aja wältusel on mull ka haigus pea sees, nimelt pööritus, kange mõtlemise wõimatus, ajuti äge peawalu, nõnda et iga waimutööle kõlbmata olen. Iga tühi asi äritab mind ning suurendab pea ja rinna häda. Peale selle on mu meel alati tufane. Arstid seletawad minu haigust närwihaiguseks. Keegi rohi ei aitanud. Wiimaks andis üks arst nõuu külma-wee täiswannituse pruukida ja rohkeste õhu sees käia. See wältas nõnda pool aastat, kuni lõppeks koguni weega arstimist ettewõtsin."

Nii pikalt haige. Waatame teda ise ligemalt järele! Tema nägu on imelik punakas, silma ääred natuke kollakad, kõrwad ja huuled sinikaspunased. Zuuksed on noorel härral, kes waewalt üle 30 aasta wana on, peaaegu suutumaks peast maha langenud. Mis lasewad need märgid arwata? Muidugi were üleliigset pähe ja rindu tungimist. Walu peaoitsa sees awaldab were pähe tungimise ägedust ja palju werd pea sees mõjub soonte laiaks minemise peale. Kas wõib seal terweks saada ja kudas? Rahte suuremat häda kohta, pead ja rinda on kõige pealt sillma wõtta. Mõlemad saawad were üleliiguse all ühtlaselt rõhutud. See piab kõige pealt liikmete poole juhitud saama. Siis wõin ma kõigi loomuforratuse lahti-

liutusele pea ja rinna külles minna ja wiimaks terve teha peale mõjuda.

Brugitusteks on järestiku kõige omasemad: Jala-aurutus, pea-aurutus, lühikene mähe, Hispaania mantel, märja kivi peal käimine, pealt- ja altwalamised, Hispaania mantel, paljajalu käimine, talwe ajal kõige parem wärste lume sees.

Kolme nädaliga oli haige seisukord tähtsalt paranenud. Täielise paranemiseni läks siiski weel, sügawaste fisse juurdunud häda juures, mõni kuu mööda.

Üks Böömimaa preester kõneleb:

„Rahetja kuu eest tuli minule raske waimutöö järele kange südametukshutamine nagu ka unepuudus, hiljemine kanged rõhatused, kõhu ülesse ajamine, ka hingamiserasus. Mjuti tuli walu kätesse ja jalgadesse, rahutus, pära- ja rastrapoole ka käte ja jalgade wärisemine, sealjuures kõrgegraadiline põnewus ja wäsimus. Söömaisu puudus wiimaks ka, niisamate wäljaskäimine.“

Minu juurde tulekul näitis haige wäga tülpunud olema ja näujume oli temal kollunud kollane. Seitse nädalise arstimise järel oli ta jälle wärste, terve ning rõemus. Ka uni tuli jälle pikkamööda tagasi.

Beeprugitused olivad järgmised: Esimesel kolmel nädalal: 1) öösel woodist wäljatulles üks poolwannitus; 2) ennelõunat pealtwalamine ja wees käimine; 3) pealelõunal seljawalamine ja poolwannitus; 4) iga päewal rohu sees käimine. Hiljem: pealtwalamine põlwevalamisega, ka poolwannitused, katkorda jala-aurutus. Sisewõtmi- seks päewas 8—10 kadakamarjatera, ka koirohu- ja salwei-thee.

36. Närwliit peawalu (Migraine).

Migraine, poolküljeline peawalu või närwliit peawalu, on diete naistehaigus, mis aga ka waimurikka mees- tele õige sagedaste võib tulla, iseäranis niisugustele, kes

palju ja rasket waimutööd teewad. Võidakse mõnikord arsti suust troosti kuulda: „Olge rahul, lollpeale ei tule närwlikku peawalu!“ Kergeste võib see häda taikistatud werejookstust tulla, weel sagedamalt aga mau ja kõhu wigadustest. (Täielik söömaisju puudus ja tülgestus kõigi toidu wastu.) Kui kõht natukene nõrgastatud on, kui sagedaste gaasifid kogub ja wäljastäimine korratu on, siis sünnitawad need hädad koguni tihti ja hõlpsaste halba mõju pea peale ning walmistawad üksikus kohtades walu. Ehk võib weri korratu jookstu juures ühe koha peale iseäranis tungida. Sagedaste teatab salalik haigus ennast felleläbi, et ta nagu uduloori filmade ette paneb. Mõne juures wirwendab ta filma-nurkades, mõnel teisel saab filmawalgus koguni rikutud, ja on nendel, nagu tantšifiswad mitmesugused wigurid filmade ees.

Migraine tuleb haiguste järele enamiste siis, kui loomus weel mitte täieste toibunud ei ole ja organide tegewus alles korratu on. Närwlik peawalu võib ka pärandatud olla. Inimesed, kes sagedaste närwlikku peawalu kannatawad, jutustawad, kudas juba ema ehk isa seda häda kannatanud.

Räägitaw peahaigus pole raske arstida. Tuleb migraine gaasidest — ja need on minu aru järele peapõhjuseks —, siis on küllalt, kui 2—3 päewa järestiku päewas kaks-kuni nelikorda kõhtu ja kõike altkeha õige külma weega tugewaste pestakse. Mitte ainult gaasid ei saa selle lihtsa pruugituste läbi sagedaste täieste wäljasaadetud, waid need mõjuwad koguni wäljastäimise peale ja saadawad tihti üksinda kõik korda. Tugewam weel on mõju, kui wee hulka, mida pesemiseks tarwitatakse, natukene äädikat ehk soola segatakse.

Kui neist pruugitustest küllalt ei piaks olema, siis võib ühe nädali jooksul 2—3 poolwannitust wõtta. Need piawad aitama. Seal kõrwal võib haige theed pruukida, mis gaasifid lahti teeb. Röömli ehk fencheli thee mõjub mõnufaste. Ka pisukesed kodused wahendikud ei ole põ-

lata. 6—8 kadakamarjatera, päevas üksteise järele mitmel ajal näritud, on juba mitut aitanud.

Tähenõu: Suureks närwliku peawalu kautajaks peetakse tänapäewal migrainestifti, ühte peenikest ja siledalt töötatud puust pulka, mille sees imetõru on, mis kangeste lampferi järele lõhnab. Keegi haritlane ega peenike daame ei lähe enam ilma selle pisukesse riistapuuta wälja. Migraine juur asub, nagu meie nägime, enamiste ja peaaesjalikult kõhtus. Bulgaga pruugitakse aga ainult teadaw arw kriipsusid otsaesise peale teha, ja hea küll. Aidaku, mis aidata wõib! Mina ei taha selle üle pikka kriitikat pidama hakata; aga ma piaksin naeratama, kui üks haige, kellele listiiri on korraldatud, selle wõtmise asemel omal üht webelikku kõrwa sisse laseks pritsida. Niisamafugune lugu on ka migrainestifti parandamise otstarbega. — On ju inimesi, kes tahawad, et neid piab petetama.

37. Neerude haigus.

Üks talu peremees jutustab: „Nõnda tugew ja kehakas kui ma näitan olema, just nii wilets olen ma. Mina ei wõi enam tööd teha, olen alati ülesse pundunud; hingekitsikus on sagedaste nõnda suur, et ma ennast ärälämmastama kardan. Ma pöörlen dösel sängis ühe külle pealt teise peale, ilma et magada wõiksin. Kufi on mull enamiste õige paks ja werrega segatud. Tihti on mull kange kõrwetus põie sees. Arstijid olen mitmeid tarwitanud. Üks ütles, minul olewat maksahaigus ja sapikivid. Teine kinnitas, minul olewat neerudes wiga ja tulewat warsi neerude mädanemine. Kolmas uskus, et minu magu ei seediwat, ja sellepärast olewat ma ikka ilastatud j. n. e. Selle mehele soowisin järgmisi pruugitusi tarwitada: 1) Nädalis kaks sooja wannitust keedetud kaerakõlgastest kolmekordse waheldusega, 30 — 32 graadi. (10 minutit soojas, 1 minut külmas wees.) 2) Nädalas kaks lühikest mähitust, niisamati kaerakõlka-weest, poolteist tundi pikalt. 3) päewas 2 tassi täit põldosja ja kadakamarja theed juua, mis 10 minutit keedetud. Kuue nädali sees oli mees täieste terve. Tema

keha on korralik, suur kõht on kadunud, pruunkollakas näufarw lõpetatud, ja nagu jume priske ja terve on, nõnda on ka jõuud tagasi tulnud.

Üks waene töömees kirjutab: „Mina jäin neeruhai-
gusesse Novembri kuul 1887, töötasin aga sealjuures kuni
Januari kuu keskelle 1888. Minu jõuud oli siis nõnda
kadunud, et 11 nädalit sängis pidin olema. Tohter, kes
mind arstis, seletas mulle, see häda tulewat külmetami-
sest ja kinni jäenud higist ning olewat pikaline asi. Kuse
sees oli alati punakaspruun pära. Ma läksin kust ap-
teekis keemialikult läbikatsuda ja tuli wälja, et see pära
weri on. Selle alalise werewatuse läbi jäin ma nõnda
otsa, et arst weetöbe kartis. Ta katsus sellepärast päew-
päewalt jalgu ning südant; weetöbest polnud aga wähe-
matgi tunda. Kui ma ennast mõne aja pärast parema
tundsin olema, läksin ma jälle tööle, pidin aga, kui hai-
gus 20. nädali pärast uuesti tagasi tuli, töö jällegi seisma
jätma. Et kõik sissewõetud kraam midagit ei aitanud,
siis läksin mõne tuttawa soowituse peale Wärisshofeni.
Seal sain ma weega arstimise läbi terweks.“

See sündis järgmiste pruugituste läbi:

- 1.) ühel päewal pealtwalamine ja põlwevalamine
enne lõunat, poolwannitus üks pool minutit
pikalt pärast lõunat;
- 2.) teisel päewal warakult woodisti wäljajätulles üleni
pejamine, siis wees käimine, pealelõunal pealt-
walamine ja põlwevalamine;
- 3.) pealtwalamine, hiljem kintsuwalamine ennelõu-
nat, seljawalamine ja wetteastumine pealelõu-
nal; nõnda waheldawalt kolm nädalit pikalt;
peale selle:
- 4.) päewas üks tassitäis theed 10 katkisirutud ka-
dakamarjast ja natukesest kidaosjadest, hommi-
kul ja õhtul kumbki kord kahes portsjooonis
juua.

38. Minast werewoolus.

Paljudel inimestel on väga sagedaste ninast werewoolus ja nad ei tee sellest wäljagi, sest et nendel sellejärel parem on. Siiski on ja jäeb see seisukord haiglikuks, millele warem ehk hiljem raske haigus järele tuleb. Rõige muu peale waatamata piab hädalisel wiisil wähe haawal werewaesus, nõrk veri j. n. e. platsi asuma, ja sellega tuttawad tülitajad: argtus, hirm, ehmatatus, kartlik olef. Geaks waigistawaks wahendiks ninast werewoolamise juures saawad sagedaste kiidetud: haiget ilma tema teadmata ehmatada, temale wett kullasse walada, teda pead mitmel wiisil hoida lasta j. n. e.

Minu olen kõigi nende manööwrite wastu. Minu tene õige toimetus näitab minu meelest see olewat, et werewoolu korralise käigule püütakse wiia, üleliiga pähe tõusawat werd aluskehasse ja jalgadesse juhatakse, mis sarnasel seisukorral harilikult werewaesed on, millest siis hiljem tuleb, et nad endid igasugu nõdruste ja wigade alla annawad.

Selleks were allapoole saatmiseks aitawad mõnufalt: Mustuses soe jalawannitus tuha ja soolaga, 15 minutit pikalt, näbalis kaks-kuni kolmkorda; niisamati näbalis 2 — 3 kordne käimine märja kwide peal ja 2 — 3 lühikest mähitust. On loomus esiteks tugewamaks saanud, siis näitawad edasi mõnufat teenistust pealt-ja altwalamine ning poolwannitused pealiskeha pesemisega, näbalis üks pruugitus.

Üks ninast werewoolus on olemas, mis hõlpsaste surma toob. Ühel 15. aastasel tütarlapsel, kes awanemise ajas oli, woolas täieste kaks tundi werd. Nagu torust jooksis kõi veri ninast wällja; werewoolamine lõppis surmaga.

Minul enesel tuli kord juhtumine ette, et üks 16 aastane tüdruk umbes 1 1/2 tunni sees läbi nina kolm pesukausi täit puhast werd kautas. Raswaw furnufahwatus ja uni lastfiwad kõige pahemat karta. Dõsel kella kahe

ajal sain ma kiireste kutsutud. Wiibimatast lastsin ma $\frac{1}{2}$ kannutäit wett pähe walada, teise poole kufla peale. Peaegu filmapilgul jäi werewoolns seisma. Tüdruk lamas mitu tundi rahuliste, aga omas nõdruses enam ehk vähem uimastuses. Waewalt oli ta natuke toibunud, siis hakkas ninast werewoolus uueste. Walamine sai korratud ja näitas sedasama mõju. Nõdruse kautamiseks wõttis haige — isu ja janu puudusiwad täieste — iga poole tunni pärast 2—3 lusikatäit piima; kahe päewa pärast wõisiwad juba ramusupid järgneda, mis waheldawalt piimaga ja koguni pisufestest osades wõetud, nõrgaks jäenud keha wähe toibutasiwad. Pealtwalamine sai igal päewal ettewõetud. Werejooksmine jäi maha, selle wastu tuli peagi õige hea söomaisu. 4—6 nädali sees toibus haige nähtawalt, poole aasta pärast tundis ta küll seespidi weel nõdrust, väljaspidi oli tema aga niisama õitsew näha kui ennegi. Mustaw neitsipõlwo wõib ka siin, nagu esimesel juhtumiselgi, werewoolamise põhjuseks olla.

39. Riindenärtwide põletik.

Üks ametnik kannatas juba rohkem kui weerand aastat fanget walu pahema kintsu sees kuni alla pahfluudeni. Ta oli kõiki wõimalikka wahendikka pruukinud; wiimaks sai temale soovitatud: Soojaks hoidmine ja rahu, — need olewat ainukesed wahendikud paranemiseks. Nii püidis siis isand oma haigeid kohtasid wõimalikult soojendada sooja rätikute, sooja plaatide läbi, ja wiimaks wõttis ta weel üsna sooje wannitust, nõnda soojalt kui ta kannatada suutis.

Walu läks siiski juuremaks, jõuud vähemaks ja keha kergemaks, ning harwaste wõis ta ühe tunni magada.

Wiimaks wõtis ta julgust wahendikku pruutida, mida tema kõige enam oli kartnud: külma wett.

Päewas sai ta kaks ehk kolm pruugitust: 1) üks seljawalamine ennelõunat, 2) pealelõunal pealtwalamine; teisel päewal: hommikul pealtwalamine, pealelõunal selja-

walamine; igal teisel ehk kolmandamal päeval üks poolwannitus; wahest sekka ka paljajalu käimine.

Kohe pärast esimest walamist wõis haige öösel neli tundi magada; nõnda tuli temal uni, parem wälljännägemine, enam isu. Kuue nädala pärast oli ta täieste arstitud.

Üks Ungria professor kannatas seitse aastat niude-närwide walu ja käis sellepärast mitmes supeluskohas: Dofenis, Teplitzes, Heviz'is ja mujal, siiski ilma tagajärjeta, pruufis ka auruwannitusi. Kaks aastat kannatab ta unepuudust. Söömaisu on hea, peeretused käiwad, pea pigistuses, kõige enamiste hommiku wara.

Isääranis kaebab haige väga suure helluse üle ilma muutmiste wastu ja alalise külma tundmuse üle terves kehas, ehk ta küll juba kolm aastat willaseid riideid kandis, niiheaste talwel kui suwel. Pikemalt oliwad ploomiraswa sarnased ohatused naha peal ja halb niiskus käte külles.

Tema sai siin järgmisi pruugitusi: Iga ööse üleni pesemine; ennelõunat pealtwalamine; pealelõunal seljawaalamine; iga kahe päewa sees ühe poolwannituse; põlwealamised; ka istewannitusi kõhu ummistuse wastu.

24. päewa sees sai isand terweks. Ta on üliõnnelik.

Dma praeguse riiete üle kiitleb ta: „Mina kannan nii kergeid riideid, ka jahedal, wihmastel ilmadel, nagu keegi keeljuwel seda wõib: linane särk, kerged sokid, ja tunnen ennast sellejuures nõnda sooja, et ilmade muutmist tähelegi ei pane; see tuleb minul kõik nagu ime ette.“

40. Nohu.

Nohu tuleb jelleläbi, et kauase külma käes oleku järele häkiste sooja tuppa minnaks, ehk higise kehaga soojast tuast wällja külma kätte. Ka külm läbitõmbaw õhk, mille käes mõni aeg oldi, wõib ruttu nohu jünnitada. Harilikult tuntakse kohe kitsendust rinna peal, kaela sees ja

ninas. On, nagu seisaks pisutene tomp kaela sees. Kui seda katarri alustusel tähele ei panda, siis asub ta sinna kõwaste ja lautab ennast laiali. Hellikum on see, kes liig sooje riideid kannab, kelle keha ja ühiskind organid selle järeldusel väga hellitatud on. Sugugi raske poleks nohust wabaks jääda, kui keha mitte nii väga ära ei hellitataks.

Kudas piab aga seda peale hakkama, et külmetuse haiguselst puutumata jääks? Üks näitus piab meile selle üle õpetust andma. Mina olen ühe tunni aega õige ruttuste käinud. Väljas on 12 graadi ümber külma. Ma astun tuppa, kus 14 graadi sooja on. See häfiline 26 graadiline temperatuur wähetus piab hädaohtu tooma. Kõige paremine oleks ma teinud, kui wiimased 5 — 20 minutit natuke aeglasemalt oleksin käinud ja siis weel mõne minuti jahedassee esisesse jäänud, alati liikudes. Nõnda oleks kiire käimise läbi tõuunud soojus weidike wähemaks jäänud ja higi kaduda wõinud. Ohu wähetus poleks nüüd nõnda suur olnud ja, kui ma tuas ka weel natuke aega edasi-tagasi oleksin käinud, siis oleks ma täieste wigata jäänud.

Kui sa oma ettewaatamata oleku järeldust, pisukest tompu kaela sees tunned, mine weel kord wälja ning tee wärske õhu sees fergeid liikumisi! See saab poole tunni aja sees kõik üleliigust kaela seeft lahti tegema ja ärajaatama.

Heale kähisemine pole muud midagit kui katarri kõneorganide peale wäljajawenimine. Hõbe kullus ei anna, kui ta alt siutud on, mingit heli, kõige mehitem heal paisetuse läbi koormatud kõneorganide juures mingit tooni. Kauta katarri, ja tema kaasaline, heale kähisemine, kaub wiibimatast tema järele!

41. Ohatused.

Selle nime all mõistame meie kõiki neid nahawistrika ja kestendusi, mis sagedaste ühel ööl, ühel päewal tulewad ja lähewad. Neid pannakse väga wähe ehk

mitte sugugi tähele. Njuti võivad nad aga õige tüütavaks minna ja waevavad siis rinda, selga, käsa, jalgu ehk muid ihu kohtasid. Nastate kauupa võib seda koormat kanda, ilma et ta kandjat haigeks teeks ehk ka muul viisil ametis segaks. Siiski tunnen ma inimesi, kes alati waimusegadusesse jäävad, nii tihti kui ohatus kadus. Njegi kaks hullustufetõbe juhtumist on minule tuttawad, mis ohatuse kiire kadumine oma järele tõi. Pruugitused, nagu nad paisete juures ülesse on antud, meelitawad ohatuse uueste wällja, mis läbi ka waimu segadused kadusiwad. Ohatused polegi nii wäetimad, kui arwatakse; nemad võivad, kui neid hooletusesse jäetakse, iseäranis puhtuse rawitsemises, suuri ja raskeid järeldusi tuua. Waimu segaduste kõrwal tekkivad iseäranis hea meelega kurnatõbi, tiisikus, maksja- ja neeruhaigus ning mitmed muud hädad.

Sellkombel koormatule tahaksin ma nõuiks anda, ta piaks wara küllalt, nüüd, kus ta weel mingit nime-tatud järeldustest ei tunne, nädalis (igal kolmandamal päewal näituseks üks) paar kerget pruugitust ettevõtma. Niisugused on järje rias: külmad ülenipesemised, Hispaania mantel ja lühikene mähe. Argu ehmatatagu mitte, kui ühe ehk teise pruugituse järele ohatus kangemine platsi astub. See ongi tubli tunnistus tema mõjust. Argu jäetagu pruugitusi sellepärast mitte järele, waid toime-tatagu seda hoolsamalt edasi!

Üks peremees jutustab: „Minul on juba enam kui kaks aastat ohatus näus ja terve keha külles. Wõnikord nähtakse wähe, siis tuleb ta aga paiguti õige tugewaste wällja. Ma olen niidu terve; aga kui see ohatus weel enam laiali laguneb, nagu näha on, siis ei tea ma mitte, mis saatus mind weel trehwama saab. Mina olen juba palju ning mitmesuguseid rohtusid selle wastu pruukinud, aga kõik ilmaaegu.“ —

Pruugitused: 1) Nädalis kaks sooja kaerakõlka wanutust, kawe waheldusega, igakord 15 minutit soojas, üks

minut külmas wees, ehk tugewaste ärapesta. 2) Kolm-
korda nädalis öösel woodist wälljatulles ehk hommikul ülesse
tõuustes terwet keha külma weega pesta. 3) Päewas
üks nuaotsja täis walget pulwrit, nagu „apteekis“ § 23.
b ja d kirjeldatud. Nõnda 3—4 nädalit edasi teha, siis
igas nädalis üks kuni kakskorda terwet keha pesta ehk
pefemise asemel ühte poolwannitust wõtta.

42. Paised.

Nagu põletikud ihu sees wõiwad tekkida, nõnda wõi-
wad nad seda ka wäljaspool ihu külles. Nad on ise-
ärانىs mitmekesiste paisete peaaegu lahutamata saatjad.
Kui ühel elanikul maja põleb, siis jooksewad naabred
koffu. Kui üks plekk ehk ka ainult plekitene ihu külles
põleb, siis pole naabrelised paigad selle asja kohta mitte
osawõtmatad. Nuttu teatab seda üks werekuiuline teisele,
ja wäga ninakad, kes tulewad, põletawad sealjuures oma
sõrmed ja weel enamgi ära. Lõõb ühe liikmekese, näi-
tuseks warrwa peal, olgu ka läätse tera suurune paisetene
põletikusse, siis ei waluta mitte ainult terve warwas,
waid jagedaste koguni üks oja jalga; mõnikord tõuseb
walu kuni kehasse. See on minu meelest, nagu tõmbaks
keegi öösel tifu põlema, mis küll pisukene asi on, aga
oma walguse paistet ometi kauugelle wiskab.

Annal on hirmus walu põidla sees. Näha pole seal
suurt ühtegi. Põial on muidu wähe paisunud ja natukene
punasem kui teised sõrmed. Mitte üksnes põidla külles,
waid ka kaendla all on kange walu. Pane tähele, lühikese
aja sees pole kõik tema ihu enam terve! „Seal taga
piab midagi peitus olema,“ mõtleb isa. Jah muidugi
piab seal taga ja sees midagi peitus olema. Tüdruk
mähhib loomulikult oma sõrme heaste*) kinni ja ootab

*) Rinni mähkimine hoiab soojaks ja soojendab weel
enam. Were kokkujooksmine põletikulisesse kohta saab selle-
läbi edendatud, ja wältab kaua, kuni kõik põletiku kohta kokku
seisma jäänud veri ära on mädanenud.

kolm kuni kuus päeva, mis tuleb. Pöial läheb jämedaks ja ka käsi paistetak ülesse. Suur paise tekitab; sõrmes, käewarres ja kehas tujutab. Läheb õige kaua aega, enne kui kõik mäda väljas ning haige pöial paranenud on.

Kudas oleks tüdruk pöialt arstima pidanud? Niipea kui ta märkab, et sõrm, ilma kuskilt wiga saamata walutab, siis piab ta tegema, nagu ema teeb, kui ta koldes pihufest tuld mitte juureks ei taha lasta minna: ta kustutab seda natukesel weepriitimisega ära.

Kui mitte üksnes sõrm, waid ka juba käsi walutab, siis on tuli suurem, ta on kae külge hakkanud. Kas tohib nüüd tüdruk kätt kaewu pumbatoru alla hoida, et põletikku jahutada ja kustutada? Ei koguniste! Wiga ei seisa mitte ainult põletikus, palawuses, mis kautada on, waid palju enam kihwtistes sahwtides, mis lahtiliutada ja wäljasaata on.

Sõrm ja käsi saagu külma käewarremähitme sisse mähitud, ja see mähe nõnda sagedaste uuendatud, s. o. uueste sisekastetud, kui ta palawaks hakkab minema.

Piaks haiguse tundmus ennast terve keha üle laiali lautama, siis korraldame sellele mõneks ajaks igapäew Hispaania mantlit. Mõnus tundmus tuleb siis peagi.

Ühte teist tõuugu paiset tunnemad taluinimesed selle nime all

„Üis sõrmes.“

Mis on siis see sõrme us? Muud midagit kui suur paise, mis ülemal juhutatud wiisil tuleb arendada. Enamiste saawad niisugused inimesed seda ussi, kellel õige palju haiglast oluseid ihus on. Sellepärast piab, nagu sõrme ja naha peale, nõnda ka terve keha peale parandamist lastma mõjuda. Eimeste peale mõjumine sünnib kae- ja käewarremähituse läbi. Sõrmed mähitagu kaks-kolm-kuni nelikorda kõige paremalt põld-osa keedisega, et luusöömist takistada, käsi ja käewarres kahetordselt (palja wee asemel on hea heinapebre keedis), ning uuendatagu

mähkme sissekastmist, niipea kui palamus ehk walu juuremaks läheb. Terwe keha peale mõjutagu ühe kuni kahe lühikese mähkme ehk Hispaania mantli läbi, iga päew üks tund pitalt. Simeese nädali järel sündigu mähkimine ainult igal teisel ehk kolmandamal päewal. Pealtja altwalamistega oldagu ettevaatlik ja pruugitagu neid alles hiljemalt, kui küllalt lahtiliutatud ja äraasaadetud on, kinnituseks. Niipea kui sõrm sinikaks ja ühest küllest pehmeks läheb, siis ei pia awamise ja wäljalitsumisega mitte wiibima ega mitte kartma, kui mädaga werd tuleb. See weri ei tohiks ju ometi mädanema minna, ja nõnda on hea, kui ta ennem wälja tuleb. Sirm paise liig wara awamise eest on weepruugituste juures kaunis üleliigne.

Usfi arstimine võib weel järgmisel wiisil sündida. Minu juures oli see sagedaste kõige lühem toimetus. Luitatagu sõrme ja eestpoolt käewart päewes kaks kuni kolm korda soojas (mitte palawas) heinapebre keedises poole tunni kestuselt. Sõrme-, käewarre- ja kehamähitused jäewad selleksjamaks kui ülemal.

Mednikul oli parema käe põial hirmsaste haige. Kõleda paistetuse pärast polnud põidla peal nähta nähagi; ta oli muidu nagu mädane libatomp. Luu paistis mitmest kohast wälja. Arst oli juba seletanud, et elupeastmiseks käsi otsast äraldigatud piob jaama. Mina waastasin kätt ja mõtlesin: „Oh Jumal, kui ma selle waele niehe kätt ometi peasta võiksin!“ Siis mõtlesin asja heaste läbi: Nähtaw luu (see oli peaasi) näitab üsna wärske olema, ta on siis alles haiguselt puutumata. Sirmsaste ülesse paistetanud põial on nagu mädakaewandus, mille sisse ihu oma kõlbmata jahwtid wäljaheidab. Need terawad olused rohkendawad paistetust, jöowad liha ja fihwtitawad kõik, mille külge nad hakkawad. Sellega pian ma poolmädanenud põidla peale arstimisega mõjuma, weel tugewamalt aga keha peale, et ta oma enese liikme hufamist järele jätafs. Mõtte järele tuli tegewus.

Pöial ja terve käsi sai heinapebrede- ja põld-osjateedise (mõlemad rohud saiwad ühes keedetud) mähituse, päewas neli- kuni wiiskorda uuendatud. Haige ihu sai päewes ühe lühikese mähituse ja näbalis kolm korda Hispaania mantlit. Haawatud sõrme peale lastsin ma iga päewal õige lahjat maarjää wett walada, mis sapa ärapesfis. Ei olnud weel nelja nädalit mööda läinud, kui mõlemad, pöial ja käsi paranestiwad. Rikkumata luu ümber kaswas uus liha, mis, küis mahaarwatud, nagu enne terwise päewadel wälljanägi. Mees wõis jälle oma ametit pidada ning elas peale selle weel mitu aastat.

43. Palawit.

Anton tuleb ja jutustab: „Mina olen waewaga siia saanud. Mu jõuud on üsna otsas; kakskorda olen ma juba pikali kukkunud. Ra on minul hirmus peawalu ja olen kord külma nagu jää, siis jälle higiga huffas. Wahest tunnen ma pistjat, mis nagu wälk ihus ümberkäib. Ma tunnen seda juba mõne aja; aga wiie kuni kuue päewa sees on ta nõnda tõuusunud, et ma enam midagit teha ei wõi.“

Bruugitus: Heitke kohe woodisse, ja kui Teie üsna soe olete, peske külma weega teha üleni ära ja heitke ilma tahendamata jälle woodisse! Nõnda peske ennast iga kahe tunni pärast, ja kui Teie kangeste higistate ning higistus poole tundi on kestnud, peske ennast jälle!

Anton tuleb kolmandamal päewal ja teatab: „Minul on juba kaunis kerge; ma olen mõne korra õige tugewaste higistanud. Külma ja palawus on kadunud; peawalu on järele jäenud. Söömaisu on jälle tagasi. Ma tunnen enese terwe, aga wäsinud olema.“

Anton on ennast peale selle neljateistkümne päewa sees weel kümme korda pesnud ja rõemustas siis täielise terwise üle. Ta on umbes 40 aastat wana.

44. Pafandus.

Üks 48. aastane mees tuleb ja jutustab: „Minul on alaline pafandus, täna juba seitsekorda, sest et ma käinud olen, kodus igal päeval üks kuni kuus korda. Seda häda kannatan ma juba $\frac{3}{4}$ aastat.“ Mehe välimine nähtus oli hea, ei lahja ega liig tugew, jume wärste. — See haige sai: 1.) igal hommikul ja pealelõunal ühe pealtwalamise, 2.) igal hommikul wees käimise ja igal pealelõunal põlwealamise.

Nende pruugituste mõju oli, et mees wiie päewa pärast esimest korda asjale läks. Sisse polnud ta muud midagi wõtnud kui igal päeval 6—8 kadakamarja tera.

Miks pärast siin need pruugitused antud saiwad, mis teistest koguni isefugused on, nõnda wõiks mõni lugeja küsida. Kostus: Sellepärast, et see mees terve ja tugew oli, ta silmnägu wärste ja hea, siis oli see tunnistuseks, et weel head loomujõuudu tagawaraks oli; saab see nüüd tuetatud ja weepruugituste läbi enam soojust sünnitatud, siis on sifimine wiga loomujõuu läbi peagi kõrwale tungitud.

Wikemaks pruugitusteks saaksin ma soowitama: nõndalas 2—3 poolwannitust ehk niisama tihti pealtwalamine põlwealamisega kordamööda.

45. Pärastoolikast werewoolus.

See wiga wõib wanematest pärandatud olla ehk ka elumiihsti tulla. Enamiste köit tuas istujad saawad sellest tõbest waawatud. Põllumees aga, kes liht toitu sööb ja liha ainult suurte pühade aeges näeb, õlle ning peenikeste wiinade asemel wett pruugib, sealjuures wäljas kui kodus rasket tööd teeb, ei tunne sagedaste selle haiguse nimegi.

Pärastoolikast werewoolus on tüitaw haigus, mis aastate kaupa ja koguni eluotsani wõib kesta. Juba tema sihelemine ja kõrwetamine on piinlik, peale selle tema läbi

tõuusnud tust ning äritus, mis kuni meeletuseni wõib fertida.

Sooned on painduwad, weniwad torukesed. Mida enam weri korratult ühte kohta tungib, seda enam weniwad sooned wällja, kõige enam seal, kuhu weri kokku kogub. Pisukesed sõlmekesed, nagu soolatüikad käte ja näu peal, tõusewad ülesse ja on werega täidetud. Tekkiwad need sisepoole soolikasse, siis nimetatakse seda pimedaks pärasoolikast werewooluseks; tekiwad nad aga wäljaspoole pärasoolika külge, siis nimetatakse seda nägewaks pärasoolikast werewooluseks.

Aeg-ajalt lähewad need sõlmed lõhki ja nende siju on pruun lima, tihtigi puhas weri. Sõlmede lõhkiminekul on haigel kergem ja parem; täidetult ja suurel hulgal sünnitawad nad temale palju paha.

Üliwäga piinliku häda juurendust wõiwad nõndanimetatud narmas-usjikesed tuua, pisukesed usjikesed soolika sees. Nad uuristawad endid soolika sisse kinni, misläbi kurjad paisjed sigiwad.

Arstimisel wõtame kõige pealt narmas-usjid käfile, kui neid olemas on. Wõdetagu üks, kaks ehk kolm külma klistiiri ruttu üksteise järele ja lastagu jeda kohe jälle äraminna. Tuleb külm weji soolikasse, siis lasewad narmas-usjid soolika küllest niisamati lahti, nagu weretaunid imemisekoha küllest, kui neile soola peale riputatakse. Pääheb klistiir kohe jälle wällja, siis lähewad temaga ühes ka lahti lastunud piinajad.

On meil werejõlmedega ükshinda tegemist, siis pandagu järgmist tähele: Kohtadest, kus wäga palju werd kokku woolab, piab see ärasaadetud saama; sooned, mis liig wäga wälljawenitatud saiwad ja sellepärast üksteisest liig kauugel on, on kitsendada, roojane kraam wällja saata.

Kõigi selle tarwis on järgmine pruugitus hea: Lauatagu jängi peale õige paks, mitmekorra kokkupandud, kõige külmemä wee sisse kastetud palakas, nõnda pikk, et ta terwet selga katab ja alumine ots pärasoolikast mööda

ulatab, ning nõnda lai, et ta selga katab. Selle peale heidetagu kolmveerand tunniks ja tehtagu seda nädalis kolm- kuni nelikorda. Piaks palatas enne kolmveerand tunni mööda jõudmist soojaks minema, siis saagu ta uueste kastetud.

Pikemaks pruugituseks võtku haige nädalis kolm- kuni nelikorda istewannitust, külmalt ja lühidelt. Seda võib poole päeva sees kaks kuni kolmkorda korrata, ialgi kauemine kui üks kuni kaks minutit.

Toit olgu üsna lihtne. Hoitagu kõigi maijuseroogade nagu ka wiina ja õlle pruukimise eest! —

46. Peaaju=põletik.

Ruhu iganes põletik tõuseb, sinna tungib ka kõigi foonte läbi veri. Soojus ruttab juurde ja põletikust kõige kauugematest keha osadest läheb veri kõige rohkem ära. Tuleb peaaju=põletik, siis piab kõige esiteks veri wälimistesse osadesse juhitud saama, aga ka palawust piab põletikulisest kohast ärajaadetama. Pruugitused on järgmised: Jalad piawad wee ja äädika sisse kastetud rätikutega ümbermähitud saama. On jalad õige külmad, siis on rätikud alustuses sooja wee sisse kasta. On rätikud jalge ümber umbes poole kuni terve tunni pärast õige palawad, siis piab neid külma wee sisse kastma ja jälle ümber mähkima. Nagu jalad, nõnda piawad ka käed sissemähitud saama, vähemalt kuni küinarnukkadeni, ja see saagu niisamati toimetatud, nagu jalgade juures; siis võib allalautus wõetud saada. Kolmveerand tunni pärast kastetagu palatas uueste külma wee sisse. On palawus ikka veel kange, siis võib kauemine nõnda edasi toimetada. Et palawust õige tugewaste ärajaata, võib kahetordse jämeda riide wette kasta ja aluskeha peale panna, misläbi veri enam aluskehasse saab saadetud. Dtsaefise peale võib märja lapi siduda ja seda iga poole tunni pärast uueste külma wee sisse kasta. Peaagu mõnufamalt veel mõjub rätik, mis kaela ümber on siutud.

Iga kolmveerand tunni pärast piab seda aga uueste kastma. Sissevõtmiseks on ikka kõige parem värskete vesi, aga mitte palju korruga, kõige rohkem üks kuni kaks lusika täit; parem võetagu jägedamalt. Wee asemel võib ka Foenum graecumi keedist võtta.

47. Pea-pööritus.

Üks paremas mehe-eas preester tundis alalist jõu- kadumist, iseäranis jalgades. Minult kõige suurema vaev- lemisega võis ta veerandtunni teed käia ja oli temal siis niisugune tundmus, nagu murduksivad jalad ära. Peale selle käis tema pea väga ümber, nõnda et ta ilma tues- tamata kaua seista ei võinud. Tahtis ta ennast ähta- ris ümberpöörda, siis pidi tema ikka kuskilt finni võtma. Kui peapööritus natuke kergem oli, siis tundis ta wali- dat rõhumist rinnus ja hirmu, nagu tuleks temale ra- bandus.

Haige pruukis palju mineraalivet ja apteegi rohtu- sid; kõik oli asjata. Tema välimine nähtus oli üleül- dise otfustuse järele väga hea, söömaisju korras, aga uni puudulik. Viimaks usaldas ta ennast weega arstimisele.

Järeldus: Juba kolm nädalit teenistusest lahti, käis ta igal päeval paljajalu (rohu sees, märja kivide peal ja põlvisi saadik wee sees), sai alustuses igal päeval kaks pealtvalamist ja ühe põlwevalamise, hiljem poolwannit- tust ning wannitust hiigiselt. — Tema jõud kosus jälle, pea-pööritus oli kadunud.

48. Peavalu.

Üks mees jutustab: „Mina olen 35 aastat wana, kannatan alalist peavalu ja mõnikord niisugust nõdrust, et waewalt selle vastu suudan panna. Minna sees on mull enamiste valu, niisamati selja sees. Kõige suurem valu on minul aga kuklas, kus alaline kolkufiskumine on. Juuksed tulewad hulgakauupa peast ära; kui üks pool aastat veel nõnda edasi läheb, siis pole mull enam

juukse libletgi peas. Jalad ja käed on enamiste koguini külmad. Söömaisu pole minul sugugi."

Bruugitused: 1) Kolmkorda nädalis soolwee sisse kastetud märg särk selga tõmmata. 2) Kolmkorda nädalis öösel ihu üleni pesta. 3) Päewas üks nuaotsatäis walget pulwrit sissewõtta.

Kahe kuu pärast ilmus see mees ja seletas, et ta nüüd täieste terve olewat; ainult öösel tundwat ta seal natuke haiget, kus enne kõige suurem walu on olnud. Keha oli 10 naela raskemaks läinud.

Üks Ungria härra tuleb järgmise seletusega: „Enam kui üks aasta olen ma ägeda peawalu ja kange peapöörituse pärast oma ametipidamisele kõlbmata. Kõige keha külles tunnen ma kõrwetamist, mis mull sagedaste une käest riisub. Häda läbi olen ma õialt raskemelne ja õige kartlik.“

Mõne nädali pärast tuli temale täieline paranemine järgmiste weepuufimiste all: 1) Pealtwalamine, kõhe sellepeale weeskäimine; 2) poolwannitus igal päewal; teisel ja kolmandamal nädalal kolmkorda poolwannitus, igal päewal pealtwalamine ja põlwewalamine; 3) hiljem täiswannitused ja pealtwalamine weeskäimisega.

49. Pleek-tõbi.

Haiguse põhjus on weremaejus.

Märgid: kolkunud, kahwatanud, sagedaste kollakaspruunikas nägu. Üleüldine nõdrus, kõhetus, soojuse puudus, küirakas seis. — Pikemad järeldused on: jüdamentufjutamine, raske hingamine, isearanis treppidest ülesse minnes, peawalu, ristluuwalu, mineistus, krambid, maufkramp, seedimise nõdrus. Sarnastel inimestel on tihti toitude peale himu, mis loomu järele ei ole ega head werd ei sigita.

Arstimine: Haige wiibigu wõimalikult palju wärste

õhu sees, olgu wähe tuas, mis napilt küetud on; riided ärgu olgu liig soojad ja ärgu olgu iialgi liig kõwaste koha ümber finni, et õhk igalt poolt sisse wõiks tungida. Soitagu umbse õhu ja suitsuse tubade eest!

Toit olgu kergeste seedim: piim, hea leib, leivasupp; neid toitused piab aga ka koguni wähe sööma. Siikumine ja parajalt töötamine wäljas on wererohkenduseks hea ja terwis tuleb siis iseenesest.

Weepruukimised on järgmised: Nädalis kolm-kuni nelikorda öösel jängist wälljatulles üleni pesemine ja jälle jängi minek; üle jääremarjade wee sees seismine, üks minut pikalt; koha sellejärele tulewad ka käewarred wette, nädalis umbes kaks-kuni kolmkorda.

On pleektöbeline diete nõrk ja on tal wähe loomusooja, siis piab alustuses ainult jõe wesi wõetud saada, niiheaste pesemisteks kui ka wannitusteks; wee seffa wõib ka soola ehk äädikat panna. Söömaisu ülenduseks on õige hea, päewas kolmkorda, igakord 2—3 supilusika täit koirohu theed sissewõtta. Mõnus wahendik pleektöbe wastu on ka, päewas kaks-korda, igakord üks nuaotsja täis, kribijahu 4—6 lusikataie weega sissewõtta.

On räägitud pruugituste läbi terwe olet paranenud, siis wõiwad pesemiste ja jalawannituste asemel poolwannitused nädalis kaks-kuni kolmkorda wõetud saada. Pärast harwaste pealt ja põlwevalamine.

50. Põietüvi.

Üks kestigane mees jäi haigeks. Temal oli kange walu neerudes ja kusi ei tahtnud sugugi wälljatulla. Juurdekutsutud arst seletas, temal olewat tüwi põie sees, mida lõikamise läbi wällja wõida wõtta. Haige ei tahtnud aga sellest kuuldagi.

Haiget tuli üks tuttav vaatama. Sellele kaebas haige oma häda ja sai temalt järgmist nõuu: lõuna ajal, õhtul ja hommikul sooja istewannitust põldosjadest wõtta ning iga wannituse eel üks tassitäis theed põldosjadest

juua. 36 tunni aja sees tuli üks pähkle suurdus kivi wällja. Häkifelt oli walu ära ja mees terve.

51. Pölenud haawad.

Üks talumaja põles ära. Beremees kukkus peastmise töö juures tulle ja põletas näu ning käed nõnda ära, et teda keegi tunda ei wõinud. Arst pani põletud kohtade peale, ka hirmsaste põlenud pealae peale mitmed plaastred. Sõrmede ja poole käewarre küllest rippusiwad naha ning lihatusid alla. Hirmsa walu sees soowis õnnetu enesele surrma, et ometi hädast peaseks. Terweks saamist arwas arst wõimatumaks asjaks.

Wina tallitafin sellkorral seal ligidal ameti asju ja jattufin nõnda õnnetu mehe juurde. Ma ei suutnud tema hädaldamist ära kannatada, mõtlesin jenna ja tänna kudas wiletsat järge kergitada ja kudas noort õnnetut ometi nõnda palju awitada suudafin, et ta rahuliste surragi wõiks. Wina lasjfin kõik pisukesed plaastred pealt ära wõtta, segafin sulega toorest munawalgest, linaõlist ja hapust koorest pudru ning määrisin, et wälise õhu ligipea semist eemalle hoida, seda jalwi wõimalikult pakjuste põlenud kohtade peale. Selle üle panin ma linased, kulu nud, sellepärast õige pehmed lapid, mis märjaks oliwad tehtud, ja nende üle sai õrnalt kuiw rätik lautatud. Iga kahe tunni pärast sai kuiw rätik õrnalt ülesse tõstetud, wam miga märg rätik uueste niisutatud, et kuiwamist ja külge kleebimist takistada. Hommikul ja õhtul pidiwad ka märjad lapid alati ärawõtetud ja nii ruttu kui wõimalik wana pudrule uus peale pandud saama. Waewalt uskumise wääriline on, kui lühikese aja sees õnnetu abi sai. Juba weerand tunni pärast jäi suur walu tagasi ja ahwarda wad frambid, mida jalalik tufsumine ihus ettekuulutas, jäiwad tulemata.

Sisse lasjfin ma päewas kaksforda ühe lusikatäie jahutawat puuõli anda. Õhukindla kaane all kaswas koguni ruttu uus nahk. Hoolas puhtuse pidamine — päewas

fai paar korda leige weega mäda hoolfaste ära pestud — aitas kaasa töötada. 14. päewa pärast oli peremees peaaegu terve. Arst ütles, tema pidawat seda terweks tegemist imeteuks. Sialgi poleks ta uskunud, et sarnased põlenud haavad weel paranewad.

Ühel köögitudrukul oli see õnnetus, et ta keewa wee ja alt ülesse leetiva tulega käe kuni küinarnukani ärapõletas. Arstlik abi oli kohe käepärast, aga kõigest hoolfäst rawitsemisest hoolimata ei wõinud haaw nädalite jooksul parandatud saada. Nüüd wõttis haige minust juhatatud wahendikud käsile, mis juba ühe päewa pärast walu waigistasiwad ja peatset paranemist tõiwad.

Prugitused oliwad: 1) Terwe põletuse haaw sai munawalge ja õliga nii pakfult kui wõimalik äramääritud ja niiske lapiga ülekõidetud; esimesel päewal kakskorda wärskest uuendatud. 2) Kõik halwad sahwid saiwad auutatud heinapebrede läbi lahti liutatud. Paranemise juures tekkisiwad mitmed paised; nende kautamiseks fai keedetud foenum graecum pruugitud. Nende wahendikkude läbi fai käsi, mida juba kadunuks oli arwatud, jälle õigesse seisukorda wiidud.

52. Põlwepaietus.

Ühel 30 aastasel tüdrukul paistetas jalg pealtpoolt pahfluud kuni üle põlwe ära. Paistetuse oli ajuti wäga walus, kõwa ja palaw. Haige pruukis poole aastat arstlikka wahendikka, muude seas üks gipsimähitus kakssteiskümmend nädalat ja teine kahetja nädalit pikalt. Haigus läks nõnda pahaks, et jalga enam sugugi maha ei wõinud panna; iseäranis walutas põlwele. Kui mingi afa ei aitanud saiwad kaksiks auutatud heinapebred peale kõidetud, ja nimelt pealtpoolt pahfluud kuni keskpaika kinsuni. Walu jäi peagi järele ja paistetuse kahanes; kui paistetuse poolest saadik kadunud oli, saiwad ka walamisjed haige jala peale ettewõetud (igal teisel päe-

wal). Umbes kaheksa nädali pärast oli jalg käimiseks pruugitaw, ja mõne aja pärast wõis tüdruk jälle oma raske töö kallale minna.

53. Raskemeelus.

Ühel härral tuli üleliigse töö läbi: kõrwade kohise- mine, pea pigistus, mõtlemisewõimu wähenemine, niisama ka meelespidamisewõimu kahanemine, nõnda et ta oma ameti täitmisele üsna kõlbmataks jäi. Sealjuures tuli temale kirjeldamata kurbmeel ja sagedaste oli tal hirm. Uni oli enamiste halw. Muidu tugewa mehe ihujõuud kadus, keharaiskus kahanes tähtsalt. Koguni raskemeelne haige sai Wärishofenis järgmiselt rawitsetud: pealtwala- mine, seljawalamine, wees käimine, nädalas kaks mähi- tust, üks Hispaania mantel ja sifemiseks pruukimiseks koi- rohu tilkasid, osalt ükfinda, osalt arnikaga segatult. Nendest tilkadest kiidab ta üsna iseäralist mõju. Kaheksa nä- dalise arstimise järele tundis ta enese täieste terrwe ning töowõimulise olema; tema meel oli rõemus ja jäi ka sel- leks. Keharaskust oli nüid 22 naela juurde tulnud.

54. Noos. (Waata eliting § 2.)

55. Rõuged.

Mis scharlak pisukeses, seda on rõuged juures. Rihw- tine on juba scharlak, weel kihwtisemad rõuged, olgu nad walged ehk mustad. Rawitsemine jäeb mõlemil korral selleksjamaaks. Üteldatakse harilikult, kui rõuuged mitte wälja ei taha tulla, siis pidawat haige nendesse surema. Selle- pärast piab nii ruttu kui wõimalik rõugeolust naha pinnale saata püüdma, et seespoolse kihwtitamise eest hoida ja ru- tulist ärajaatmist ettewõtta.

Ruus inimest, kes walge rõugetesse haigeks jäiwad, jäiwad arstitud, selleläbi, et neid nii sagedaste pesti, kui palawus õige suureks läks. Alustuses oli see iga tunni pärast tarwilik, hiljem iga kahe tunni pärast, weel hiljemalt päewas ainult kaks-kuni kolmkorda. Seitsemen-

damal päewal olivad need kuus haiget täieste terwed. Söönud polnud nad peaaegu midagit, mis kõige parem on, joonud kaunis palju, mis mitte kahju ei tee, kui pisukestes osades joodud saab. Oh et kõik haiged seda tähele paneksid! Ühekorraga palju joomine ei kustuta janu mitte päriselt ja suurendab ahastust.

Mina isegi pidin sagedaste imestama, kuidas lihtsa pesemiste läbi rõuged alati naha pinna peale ilmuksid. Nad näitavad endid kui pisukesed, teravad kõrgustikud, Pestagu ilma vähema hirmuta! Mida warakumalt ja punktilisemalt see sünnib, seda rutemalt ilmuvad rakuksed, seda usinamalt saab kihwtiolus wäljasaadetud. Enne kui nad paisjeteks saavad minna, enne saavad nad, kui ma nõnda ütelda tohin, ärapestud.

Weel midagit: haigele antagu ka wärsket õhku, mida ennemalt niiväga kardeti. Ikka olgu üks, kui ka pisukene hauguke awatud, kust ta sisse võib tungida.

Pesemine sündigu nõnda ruttu, et see ühe minuti sees tehtud on.

Rõugete weega arstimine on sellepoolest hea, et kihwtiolus ialgi sügawasse sisse ei söö ja sellepärast ialgi armisid järele ei jäta, mis nagu eluajaks rikuvad.

56. Sammalpool.

Wiga võib pärandatud olla, aga ka halvasti toidust ja halvasti joogist tulla, mõnikord ka korratumast eluwiihist.

Arstimine: Wäljaspidi ei tohi muud midagit tarwitada kui leiget wett, millega wigast kohta tihti pestakse.

Söök ja jook olgu niisuguse haigele kergeste seedivad, aga sarnased, et nad head sahwiti annawad ning endisid parandawad. Kõik hapu, tibe soolane toit ja waimustawad joogid jäegu kõrwale.

57. Seljaluu walu.

Ühe 16. aastase poisikese seljaluu läks kõwerasse. Mitmed arstid katsusid tema juures oma osawust, aga

ilma tagajärjeta. Nad saatsiwad teda kliinikusse, kust ta 17 nädali pärast kahe kargu abil wälja tuli. Arstid seletasiwad, et enam midagit wõimalik ei olewat teha. Keegi inimesesõber õpetas poisil isale wee- ja äädikaga pesemist ja selleläbi sai haige nõnda palju abi, et ta kapi najal kaunis heaste käia wõis. Sellepeale toodi teda selles ootuses minu juurde, et ta siin täieste terveks saaks. 17 päewa sees oli pea-arstimine möödas. Haige käis nagu iga teinegi selles wanaduses, kui ka mitte sellisama jduuga, siis ometi juure kindlusega ilma kepita ja ilma waluta. Rawitsemine oli järgmine: Sige jämedast linast riidest sai west tehtud, see kaerakõlka keedise sisse kastetud ja selga tõmmatud; märja westi üle tõmmati kuiv ja wiimaks selle üle willane tekk. See sündis nõnda igal teisel, hiljem kolmandamal õhtul. West oli õõ läbi seljas. 3ga päewal sai haige kaks pealtwalamist ja ühe põlwealamise ehk weeskäia ja ühe poolwannituse. Piskemad pruugitused (pärast 17 päewa) oliwad: Nädalis kaks poolwannitust, kaks pealtwalamist ja üks kord märg west weel selga tõmmata.

58. Silmahaigus.

Agatha tuleb ja kaebab: „Kolm aastat olin ma kangesti peawalusi waewatud, nõnda et ma sagedaste terwed ööd läbi magada ei wõinud. Minu jalad on alati külmad; jääb peawalu natuke wähemaks, siis on mull selja sees niisugune walu, et ma tihti üsna kange olen. Ma olen mitme arsti juurest abi otfinud; keegi ei suutnud aidata. Poolest aastast saadik läheb minu silmawalguis nii nõrgaks, et ma waewalt weel majasid näen, ja kui weel mõni aeg nõnda edasi läheb, siis olen ma kottpime.“

Agatha pidi:

- 1.) igas nädalis kaks-korda soolwe sisse kastetud särki selga tõmbama ja ennaft 1½ tunniks teki sisse mähkima;

- 2.) nädalis kakskorra heinapebre keedise sisse kastetud lühikest mähet võtma, soojalt 1¹/₂ tundi pikalt;
- 3.) päevas ühe minuti pikfuselt põlve peale wett walama ja sellejärele liigutusi tegema; nõnda kaks nädalit pikalt.

Kolmandamal nädalal pidi tema päewas ühe pealtwalamiise ja põlwevalamiise hommikul võtma ning pealelõunal ühe poolwannituse, peale selle päewas kolm minutit wees käima; nõnda ka neljandal nädalal. Nelja nädala pärast oli were kange pähe tungimine kadunud; filmawalguis oli korrale seatud, sest et põhjus (weretung) lõpetatud oli; jalad oliwad soojad, ja haige oli arstitud.

Kui pikemat pruugitust pidi Agatha nädalis kolm poolwannitust terve keha finnituseks võtma.

59. Scharlachi tõbi.

Scharlachi ehk scharlaki tõbi tuleb enamiste lastele, ei heida aga ka täis kaswanute peale armu. Tema tuleku märgid on peawalu, litsumine mau ja rinna peale, wäsimus, palawuse ja külma hood. Nii palju lapsi kui see haigus mulda wiib, nii hõlpus on weega aidata. Lapsed on enamiste juba kahe päewaga hädaohust peasnud; täiskaswanute juures läheb see natuke aeglasemalt. Scharlaki tõbi wõib kahel wiisil õige hõlpaste arstida. On ühel lapsel, olgu see alles süles kantaw ehk juba koolis käija, kõik need haiguse märgid nähtawal, siis kastetagu särk palawa wee sisse, kuhu natuke soola on wijatud, wäänatagu wällja, nõnda et ta enam ei tilgu, ja tõmmatagu lapsela, kes jängis lamab, selga. Siis mähitagu ta teki sisse, nõnda et õhk ligi ei pease ja lastagu sell wiisil mähitult tund aega pikutada. Siis wõetagu särk seljast ära ja lapse terve keha on scharlaki plekkisid täis. Biaks palawus liig suureks minema, siis pestagu laps üleni, aga ruttu ära ja pandagu jälle woodisse. Wisal kordadel, kus palawus ikka tõuseb ja haige arglituks läheb, wõib ühel päewal kaks kuni kolmkorda, harwemalt

ka nelikorda särk selga pandud saada. Jäeb palawus ja töbi wähemaks, siis wõib särgi uueste sissekastmise wah- aeg pikendatud saada. Pandagu aga tähele, et nende- hiljemate pruugituste juures alati kül- m wesi (ääditaga) tarwitatud saab. Sealjuures oldagu ümbermähituste ning finnikatmisega õiete hoolas — heaste, aga mitte iialgi üleliia. Märja särgi ärawõtmise järele pandagu lapse- puhas särgitene selga. Niisuguse rawitsemise juures on scharlakitöbi nelja, kõige pikemalt kuue päewa sees täieste arstitud.

Söömaisju on sarnasel haigel harwaste. Ärgu tun- gitagu siis lapsele mitte toiduga peale! Janu on harili- kult kange. Wesi on kõige parem jook. Natuke suhkrut wõib sekka panna. Maa lapsed joowad kõige paremine piima. Põhjus-seadus olgu siin: wähe juua, aga sa- gedaste. Mina ei usu, et üks laps, keda nõnda rawit- setakse, sureb.

60. Soolikarambid (kolik).

Soolikarambid pashanduse ehk offenduslega tulewad- sagedaste häkijelt. Ei tunta selleks mingit põhjust. Wõib külmetus ehk higistus eelkainud olla, wõi on mingi söök ehk jook loomust ehitanud. Sellesarnast haiget wiidagu wiibimatalt woodisse, pandagu temale soe rätik kõhu peale ja katetagu teda heaste finni, nõnda et õhku juurde ei pease. Behmitusewahendituks antagu temale klaasi täis piima, mille sees fenchelit ehk köömlid keedetud.

Söögitks olgu õige lihtsad, wähe soolatud, hõlpsaste seediwad toidud. Joogiks wesi ehk röesk piim.

61. Soolikapõletik.

Üks mõisawalitseja jutustab: „Minul on mitu aast- tat kange, wahest koguni ärakannatamata kõhuwalu. Zuba ammugi ei wõi ma midagit süia, ilma et kange walu ja sellejärele pashandus tuleks. Ma olen õige palju rohtu- sid sisse wõtnud, aga wäga wähe abi saanud. Selle kesk-

igase mehe nägu on haiglane. Ta on kõhetu, kolkunud jume ja wesiſe filmadega. Mis wõiks aidata?

See mees on igas nädalas 1) kolm istewannitust wõtnud, 2) igal hommikul ja õhtul rinda ning kõhtu äädika ja weega tugewaste pesnud, 3) nädalis ühte minuti pikkust poolwannitust wõtnud.

Nelja nädali sees oli waene mees oma kõhuwalust wabastatud. Sisewõttis ta paljalt päewas kaksorda igaford kakssteiſkümmend koirohu-tilka sooja weega.

62. Sõmera- ja tiwihaigus.

Roguni tihti tuleb ette, et põie ja neerude sisse sõmer ning kiwid tekkivad. Kes ühte niijugust haiget näinud ehk sarnast haigust ise kannatanud on, tunneb seda hirmsat valu. Weega arstimine on kindel ja waluta, sellepärast kõige hõlpsam ning parem.

Kõige ülemas järges seisawad siin kaerakõlkwan- nitused. Kaerakõlkad saawad pool tundi keedetud ja keedijest 30 graadiline (Reomüüri järele) wannitus valmistatud. Wannitusesse jäeb haige üheks tunniks ja peseb ennast, et see wannitus teda mitte ära ei närtsitaks, wannist wällja tulles wärske weega tugewaste ära. Sarnaseid wannitusi võib nädalas kolmkorda wõtta. Seal kõrwal on mõnus nädalis kaks kuni kolm lühikest mähet ehk selle asemel märjad pealepanekud walutawa osade üle (linane rätik nelja-kuni kuuekorra kofku pandud, selle üle mingi õhku ärahoidew kate). Mõlemad pruugitused on iseeneſest mõista alati ainult woodis ettewõtta. Nemad teewad sõmerakiwid põies ja neerudes lahti ja saadawad nad wällja. Siiski ei pia just selle haiguse juures thee unustatud saama. Theeks on mõnusad kaerakõlkad ehk põldosjad, mis pool tundi keedetud saawad.

Ülemal nimetatud pruugitused piawad kaks kuni kolm nädalat antud arwul, edespidiſed kolm kuni neli nädalat poolel arwul wõetud saama.

Üks isand, kes minu juhatusse järele tegi, jutustas

mulle, temal olewat mõne nädali jooksul mitukümmend kivist wälja tulnud.

63. Südame kramplil tufjutamine.

Üks tüdruk kaebab: „Nii sagedaste kui ma ruttu käin ehk mingi asja üle natuke kohkun, tunnen ma alati rõhumi südame kohas, ja süda tufjutab nõnda kangeste, et ma ennaft härijelt jurema kardan. Sealjuures lähewad käed ja jalad külmaks ning südamesse tuleb suur palawus. Minul on, nagu ka kaks arsti ütlesiwad, südamehaigus.“

Tüdrukule saiwad järgmised pruugitused korraldatud. Päewas kolmkorda üks minut üle jääremarjade külma wee sees seista, niisama sagedaste käed öladeni külma wee sees hoida — need on mõnused karastuse wahenditud. Need harjutused kestiwad ühe nädali. Siis wõis haige kolmkorda nädalis öösel woodist wäljatulles ennaft ruttu külma weega üleni pesta ja ükskord nädalis kaenlaalusest saadik wärske wee sisse minna, ainult üheks minutiks, sealjuures pealmist keha tugewaste ära pesta. Need harjutused täitsiwad teise nädali. Kolmandamal ja neljandamal nädalal pidi haige igal päewal kaks pealt- ja altwalamist anda lastma ja sellejärele enesele liikumise ehk töö läbi sooja tegema. Kuue nädali sees oli tüdruk terve ja kõik südametufjutamised ärauhutud.

Üks usuteaduse üliõpilane küsis minu käest, mis ta peale piaks hakkama; hea meelega tahtwat tema kirikhärraks saada, aga kange peawalu, südametufjutamine ja hirmulik tundmus ei lastwat selle peale mõteldagi. Kõik, mis ta nägewat ja kuulwat, tulewat temale nagu unenäus ette.

Mina andsin haigele nõuu, et ta oma keha mõisilikult karastaks. Siljem piaks ta siis seda ametit walima, mis temale meeldib. Mõne nädali pärast tudeeris tema edasi ja sai kahe aasta järele jutlustajaks. Iga hom-

mitul käis noor pastor üle poole tunni paljajalu kaste sees ning astus igal päeval mauskohast saadik wette, peal- mist teha pestes. Kerged tööd olivad temale liikumise asemel, kui ta wihmase ilmaga mitte metsa kõndima ei wõinud minna. Rinnituseks pruukis ta hiljemalt rohkeid pealtwalamisi, päewas üks, sagedaste kaks, poolwannitus- tega wahelduses. Pea- ja südamehaigus kadusiwad üle- üldise jõuu kaswamisega.

64. Sügelised.

Sügelised wõiwad ihu peal ja weel enam sees palju kurrja teha. Kõige enam kahetsemise wääriline on aga see, et neid peletusi raswajalwidega, millele weewlit, põ- letatud wiina ja kes teab mis parka hulka segatud, arst- tida püütakse! Sarnased salwid matawad naha haugufesed finni, ajawad higi ning wälljaaurutuse ihu sisse tagasi, kihwtitawad werd ning sahwtisid ja walmistawad raskeid haigusid ette, mõnele surmahaigust.

Ja ometi wõib sügelisi hõlpsaste, ruttu ning kahjuta kautada.

Minu juures otsis kord 28. aastane, tubli kaswuga mees abi, kelle wälimine nähtus minule kohe koideft läbi- puuritud lauuda meeldetuletas. Kuski ei leidnud ta nõuu; ei saadud arugi, mis temal õiete wiga oli. Ma küsisin temalt: „Kas Teie ehk noores põlwes sügelistes olete olnud?“ — „Jah,“ kostis ta, „aga need jaiwad kolme päewa sees ära arstitud.“ — Nõnda ei taha mina mitte arstida. Jumal hoidku!

Just niisuguse haiguse juures piab kõik wõeras kraam ihu seest wälljaaetud saama. Muidu õiget terwist kätte ei saa.

Õhteks wõttis meie haige kolm päewa järestiku sooja wannitust (33° R.) kuuseoksafeedetusega, kolmekordse wa- heldusega. Seep aitas temal kõik naha haugud awada ja mustust äraasaata. Wannituste järel tuliwad finni- tawa wahendikkudena weel esimesel nädalal õõsijed üleni-

pefemised woodist wällja tulles ja neljas soe wannitus külma ärapefemisega; teisel nädalal üks soe wannitus külma pefemisega ja üks külm poolwannitus pealiskoha pefemisega; kolmandamal nädalal üks külm täiswannitus; pärast iga ühe ehk kahe kuu sees paar sooja wannitust. Piafs paranemine pikale wiibima, siis wõib kahte wiimaks nimetatud pruugitust edasi tarwitada. Isegi ühel soojal wannitusel nädalis on hea mõju.

Kuue nädali sees oli meie haige terve ja wõis omale wiimaks ühte ametit walida. Kuni tänase päewani on tema terwis tubli; endiseist hädaft pole märkigi tunda.

Nõnda siis harendatakse fissetunginud sügelisi.

On kellegil wäljaspidi sügelised, siis wõtku ka tema sooja wannitust (33—34 graadi Neomüüri järele) ja õerugu ennast „rohelise seebiga,“ mida igast apteegist tellida wõib, tugewaste kofku. Weerand tunnilise wannituse järele pesku ta ennast puhta wee (külma ehk soe) ja koduse seebiga ära. Mõnufalt mõjuks, kui haige koha jälle teist sarnast wannitust wõtaks, fiiski uue sooja weega (lõppeks niisamati külma ehk soe ärapefemine).

Seft et sügelised riiete, woodipesu j. n. e. läbi uueste külge hakkawad, siis on peaasi wannituse järele koha neid kõiki wahetada ja roojaseid wee sees tugewaste keeta. Muidu ei saaks pruugitused midagit aitama.

3—4 päewa sees wõib sügelisi sell kombel ära arstitada.

65. Tiifitus.

Ragu madu rohu sees peitus olles saafi waritseb, nõnda peidab ja walitseb, sagedaste juba kaua tiifitusetõbi kehas, enne kui ta ennast näitab. Tema algus on mädanemine, mis kuskille kohta tekitab, wähe haawal oma ümbrust mäendab ja ihu orgaanifid rikub. See wõib fündida rindus: kopju sees, wahelihas; aluskahas: foolikates ja neerudes; kaelas: hingekõris, kõrisõlmes j. n. e., kõige ülemates ja tähtsamates

tes organides. Meisje kohtadesse, kus sarnane mäda-
nemine ennaft näitab, asuvad pea ka wereringjooksu, were
ja sahwitide sisse segadused. Inimene, keda see haigus
trehwab, on nagu puu, mille lehed enneaegu kolletama
ja pudenema hakkawad. Tema elusooned on elusahwti
andmist järele jätnud. Puu ei saa enam õieti toidetud,
sellest tulebgi närtsimine ning kuiwamine. Ei aita seal
päike ega wärste õhk. Sedasama wõime ka tiisikusetõ-
belisejt ütelda. Weril, see elusahwt kaub, inimene kõdu-
neb ning wariseb wiimaks mulda.

On tiisikusetõbi kord ennaft sügawaste sissenärinud
ja juba ihu organi rikkunud, siis on inimene kadunud.
On ta aga alles organismuse ühe ehk teise osa külge hak-
kanud, siis wõib ta just weega hõlpsaste äraarstitud saada.
Kõigefurblikum selle haiguse juures on, et esimesed mär-
gid nähtawalt nii tähtjuseta on. Haigel on ainult kõha,
mis temale ka sugugi ijeäraliist häda ei tee. Läheb aeg-
ajalt kõha kangemaks, siis trööstib haige ennaft sellega,
et see muud midagi pole kui nõrk katarrh, mis temal
juba mitugi korda on olnud ja jälle ära kadunud. Slegi
kui keha närtsima hakkab ja tiisikusetõbeline jõuu kaha-
nemist tunneb, ikka on tal oma wabandus. „Kõha kes-
tab seekord natuke kauemine; aga ma wõin sellegipäraast
oma ametit pidada.“ Harilikult on sarnane haige juba
rohkem kannatanud, kui ta ise usub: weresigitamine on
mahajäenud, sahwitid wähenenud, haiged kohad weniwad
ikka enam ja enam wällja. Otsib haige abi, siis on see
juba liig hilja, ja mis ta teeb ehk pruugib, teeb ta ena-
miste oma elu lühenduseks. Kui tiisikusetõbi juba kõrge
graadile on jõudnud, ei katsu ma weega enam midagit
peale hakata. Siin wõidab ikka wikatimees. Edasi jõuud-
nud tiisikust tuntakse sellest, et haige kaunis tihti kõhib,
kõhaga wäga palju röga wällja ajab; pikemalt, et ta ras-
keste hingab, süia ei taha j. n. e. Nõnda kaua kui röga
weel wee peal ujub, ei ole tarwis kõiki lootust kautada.
Wajub ta põhja, siis on kõik lootus ja abi lõpetatud.

Haige piab ennast siis Jumala hooleks andma ja rahuliste wiimase tunnisele ettevalmistama.

Tiisikutetõbe algusel on aga wefi kõige esimene ja parem arstlik wahendik. Ta karastab ja elustab närtsuma löönud keha; ta toob elawamat wereringjooksu ette ja äratab nõnda nõdraks jäenud tegewuseta organismust uuele elule. Tema saabab mädanenud sahwitid wällja. Ei tohita aga iialgi liig tugewaste lahti tegewaid ja wällja saatwaid pruugitusi ettemõtta. Organismust piab finnitada püüdma, et jälle tugewaks saanud loomus ise mädanenud olused wälljajaidaks. Kõigepealt nõuab ettewaatus, et loomujoojus mitte nõrgendatud, täieste wälljaimetud ei saaks. Minult üsna lühikeselt kestwad pruugitused on siin parajal paigal; nemad piawad, nagu üteldud, äratama, finnitama, elustama.

On häda keha ülemises osades asupaike pidamas, siis on pealtwalamine mõnus pruugitus, ühendatult põlwe-walamisega, wiimane kõige rohkemalt poole minuti pikuselt. Parajal aasta-ajal on kõige parem pruugitus paljajalu märja rohu sees käimine. See finnitab keha kõige enam ja ei tee milgi wiisil kahju. Ka märja kiwide peal käimine on hea; see juhib werd allapoole, edendab kiiremat wereringjooksu ja nõnda weresigidust ülepea. Söögiks on lihtne, hõlpsaste seediw toit kõige parem. Wäga hea toitew asi on piim; ka piimaga keedetud kört on mõnus roog. Joogiks on kõige parem weji. Olut ega wiina ei tohi sugugi pruufida.

66. Unepuudus.

Üks jutlustaja ehk kirikhärra kannatas 9 nädalit unepuudust. Tema jõuud kahanes päew-päewalt ning waim jäi mõtlemisetöödele enam ja enam kõlbmataks. Rõhutud olek, wäsimus ja argtus astusiwad endise usinuse asemelle. Ta waenekene oli alalises palawikkus. Äritatud veri tahtis nagu tagaetud hirw oma teed lipata. Seda saadeti täielise rahule pea-aurutuse, Hispaania mantle,

pealtwalamise põlvewalamisega, jala-aurutuse, lühikese mähkme, peale- ja allapanduste läbi, mis harjutusi 12 päewa, igal päewal kaks, jagedaste kolm pruugitust mõjuda lasti. Zuba kolmandamal päewal magas kirit'jand kolm tundi. Täna weel elab ta meie seas nagu üks kõige terwematest ja toimetab oma ametit tugewaste.

Unepuudus, see paljude alaline kiusaja, wõib mitmel põhjusel tulla: wereringjooksu segaduse läbi, gaaside läbi, mis magu ja aluskehha waewawad n. n. e.

Tema koormab iseäranis neid inimesi, kes päewad otja peaga rasket tööd teewad.

Sarnastel inimestel on kõige parem külma weega ihu üleni pesta ja ilma tahendamata woodisje heita. Läheb uni ära, tehtagu jälle sedasama.

Lapsed ei taha jagedaste naljalt magama jääda, ja kui uinuwadgi, ärkawad warsi jälle ülesse. Asja põhjus on see, et lastele liig palju süia on antud. Rastetagu pisuke käterätik märjaks ja mähitagu lapsela kõhu ümber, siis uinub ta peagi.

Kõigile täiskaswanud inimestele, kellele uni peale ei taha tulla, annan nõuu külme istewannitusi pruukida, 1—2 ühe ööga kumbgi 1—2 minutit pikalt. Iga unerohu eest hoitagu aga wõimalikult eemalle!

67. Usfid.

Nagu inimese kehas palju halbu elukaid asuda ja inimese loomust nõrgendada ehk haigeiks teha wõiwad, nõnda on kõige pealt folkmeusfid ja weel teised usfi jelsid selles osawad, organismust korratusesse wiia ja wigastada. Zuba laste juures näitawad nad endid tähtsalt, ja kui ema mitte tarf ei ole ega järele ei waata, wõiwad nad lastele väga kahjulikuks saada. Nemad asuwad soolika sisse, ja seda rohkmene, mida kehewemat toitu laps sööb.

Tundemärgid on: suur söömaiju, halbtus ja walu nabafoha ümber. Üks pea-tundemärkidest on ka, et lap-

sed enamiste nina urgitsewad. Lapsed on haiglase näuga, sest et ussid loomu käest toidu ärakisuwad.

Rõige parem wahendik nende wastu on tutaw ussirohi, mida koguni odawaste apteegist ehk ka „harjaka“ käest osta saab.

Usside seast kõige kahjulikum on lai=uss. Ka selle wäljaajamiseks on apteekis mõnusat rohku, mida küsimise peale antakse.

68. Uss sõrmes. (Waata paised § 42.)

69. Ülema ihuosjade põletikud.

Ropsu-, rinnanaha-, kõhunaha- ja alusteha põletik.

Krõõt lamab woodis. Temal on äge, kuiw kõha, ühendatud palju ofsele-äritusega, ja tund-tunnilt läheb palawus suuremaks. Range pistja ning kõrwetus piinawad rinda ja ühte külge. Arst seletab, et kopsupõletik algamisel olewat. Kudas wõib haige aidatud saada? Iga laps teab, et wamm wäga palju wett enese sisse wõib wõtta ja sees hoida. Kas ei piaks ka mitte wahendikka olema, mis palawust külge tõmbawad, ühtlasi sisseimewad ja enestes hoiawad? Jah, on küll farnaseid wahendikka ja nad pole mitte kauugel. Iga taluperenaine tunneb kohupiima. Ta saab hapust pütipiimast kohutatud. Seda kohupiima segatakse kohunenud wedelaga peenikeseks salwiks, määratakse seda natuke enam kui nua pakfuselt linase riide peale ja pannakse see plaaster pistja ehk kõrwema kõha peale, kus kopsupõletik asuda tahab. Mina ei tunne ühtegi wahendikka, mis rohkem palawust enese sisse kisuks. Rõige kangelamat palawust olen ma kaduma näinud, kui päewas niisugust plaastrit kaks kuni nelikorda peale pandi. Mitmel kopsupõletikulisel on just selle lihtsa pealepanduse läbi elu peastatud saanud.

Seestpidiseks jahutuseks piab haige igas pooles päewas lusikatäie salatiöli sissewõtma.

Piaks palawus nendest kahest wahendikust hoolimata weel suureks jäema, siis wõiwad weepuugitused järele tulla. Mähitagu haige keha kaenlaalusest saadik märgkülma rätiku sisse (altnähitus) ja korratagu seda päewas kaks korda. Ehk mähitagu mõlemad jalad kuni üle pahkluu wette kastetud rätikute sisse, (weele wõib pisut äädikat sekka panna) ja uuendagu seda sissekastmist nii sagedaste, kui rätikud õige palawaks lähewad. Rätikute asemel wõib ka märjad sokid jalga tõmmata, nende üle warjuks kuiwad.

Brugib haige Krööt 3 — 5 päewa plaastrit, kohe haiguse algamise juures, siis wõib ta 6 — 7 päewaga, kõige pikemalt 9 — 10 päewaga jälle terve olla.

Nagu põletik kopsusse tuleb, nõnda wõib see ka teistesse ülematesse ihuosadesse tulla. Meie räägime rinnanaha-, kõhunaha-, aluskeha- ja muudest põletikudest. Kõikide juures on seesama arstimine: were ära juhtimine, põletikulise koha jahutamine.

Mind sai kord ühe haige juurde kutjutud. Ta ei saanud enam hingata. Kõha ja offele-äritus oliwad suured. Rinna sees, ijeärani ühes külles — nõnda kaebas ta — olewat sarnane tundmus nagu pistetaks nugadega; terve keha õdawat hirmsaste.

Ma lasin teda kaenla-alusest saadik märja rätikute sisse mähkida ja walutawa koha peale kohupiima plaastri panna. Sissewõtmiseks sai ta ühe lusikatäie salatiöli. 6 päewa sai nõnda edasi toimetatud, ja surmahaige oli hädaohust peasnud.

70. Waimuhaigus.

Kole piab see olema, kui waimuõõ kellegi üle tuleb, kui inimene enam inimene ei ole, waid mõistmata looma sarnane. Hullumajad on täis-hullusid täis. Kui palju tuhandeid inimesi on aga pool waimuhaiged, kes kolevalt

palju kannatavad ja harwaste abi saamad! Nad on wähe haiged hullumaja tarwis, aga kõlbmatad iga ameti pidamiseks. Wäga mitmekesised on waimufegadused. Ühed wiikawad oma süüaastist, armast ametit, teised kardawad ja wiikawad muid inimesi; mõned wiikawad ka iseennast ja tahawad oma elu kustutada j. n. e. Pead ja nende süü on niisama mitmesugune, nagu waesed inimesed ise.

Kõigi haigete juures, kes minu abi otsima tuliwad, olen ma 35. aasta sees alati haiguse põhjuseid leidnud. Haigus oli kas wanematest pärandatud, ehk tuli ta tõbe-dest, wõi ka eluwiiisist.

Niisuguste haigetega piab aga koguni õrnalt ümberkäima.

Üks wend toob oma õde, kes finnitab, tema rinna sees elawat kuri waim. Tema teadwat kuradist paljugi, kurat aga teadwat temast kõik, ka kõige salajamad mõt- tedgi; ta walitsewat tema sees. Tema wend olewat narr, kirihärra olewat meel rumalam, aga kõige rumalam olewat arst. Mikspärast? „Sellepärast et nad ikka ütlewad, mina pidawat enesele teise pea otsa panema, oma jõle- dused ärasteitma ja nende järele käima. Kui kord kurat kellegi sees walitseb,“ lijas haige juurde, „siis on oma pea wõidu kautanud.“ Pole sugugi wõimalik ütelda, kui wiiane see waimu haige kõigi kolme nimetatud inimese wastu oli.

Oleksiwad need rahuliste waitinud — nad teadsiwad ju, kes nende ees oli — siis poleks nad haiget mitte nõnda äritanud.

Sarnaste haigete juures tuleb kõik toimetuse wiisist. Mina ei waielnud temale ühegi sõnaga wastu, waid ütlesin paljalt: „Jah muidugi, Sinu sees pole mitte hea.“ Sellega oli haige rahul ja ma olin teda oma poole saanud. Niitõhe sai ta usaldust, nagu tema wastus teatas: „Kui keegi ei taha uskuda, et kurat minu sees on, siis ei suuda ta teda ka wällja-ajada.“

See usaldus tähendab minu juures alati nõnda palju

kui: haige on juba poolest saadik arstitud, ja sinu töö on enam kui poolest saadik tehtud. Haige võttis sisse, mis ma temale andsin; ta pruufis wett just nõnda, nagu mina määrasin. Kuue nädali sees oli ta täieste arstitud. Wististe tahaks mõni teada, mis sell inimesel wiga oli. Haige oli tormilise wälimise nähtusega. Tema näujooned oliwad sisselangenud, käed külmad, jalad weel külmemad; rinna peal tundis ta rasket rõhumist ja maus iga toidu põlgamist. Nagu näitis, oli kõik weri rindu kokku woolanud. Esimene ülesanne seisis selles, et wereringjooksu korraldada, selleläbi ühtlast loomusooja ning kõige organismuse korralist tegewust jalale seadida. Haige pidi päewas kaksforda üle jääremarjade külma wee sees seisma, kumbgi kord kaks minutit pikalt, sellejärele tubliste käima, et jalad nii pea kui wõimalik sooja saaksiwad; siis niisamati käed õladeni päewas kaksforda wees hoidma, igakord kaks minutit pikalt, sellepeale neid jälle wõimalikult ruttu soendama. Kaks korda päewas lastis ta enesel, woodis lamades, selga, rinda ja aluskeha wee ning äädikaga tugewaste pesta. Need nõbrad pruugitused pidiwad 14 päewa karmapealt edasitoimetatud saama. Range äritus jäi maha, kui ka „kurat“ segase pea sees ikka weel kütitas. Sisselangenud näujooned elunesiwad. 14. päewa pärast lastsin ma kõwemalt sissemõjuda. Haige sai alusmähitust wahelduses poolwannitustega (ainult pool minutit pikalt, igakordse pealiskeha pesemisega) ja Hispaania mantlit; kõik kolm pruugitust oliwad umbes kolm nädalit edasi toimetada. Kolme nädali pärast sai nädalis üks ülenipesemine ja üks tunni pikkune lühike mähe wõetud. Nõnda sai arwatud „kurat“ wäljajaetud ja äritus taganes segamata rahu eest.

Ühesja aasta eest tuli üks tüdruk minu juurde ja jutustas järgmiselt:

„Minu wend on juba enam kui üks aasta hullumajas. Ta sai paranemataks seletatud. Nüüd tulewad

minule needsamad märgid, mis minu wenna enne haiguse wäljhatulekut oliwad. Mina olin fiitsaadik teenistuses, pidin aga oma teenistust maha jätma, sest et ma enam tööd ei wõi teha. Kui ma abi ei saa, siis lähen peagi oma wenna juurde hullumajasse.

Mitmesuguste küsimiste peale sain ma otsust, et söömaisu wäga waheldawat, mõnikord hea olewat, mõnikord koguni puuduwat; et pikemalt, niipea kui liikmete walu järele jäewat, niisama kange rinnawalu tulewat, et ennemalt paksud ja pikad juuksed juba enam kui poollest saadik peast ära olewat langenud. Niisuguse oli minul selge, et siin rikutud sahwitid oma tempu teewad, ja et kõige kindlam nende wäljaminekku märk see on, kui juuksed poolpalja pea külles jälle finni jäewad ja wanas tugewuses uueste kaswawad.

Saige pruukis järestiku järgmisi harjutusi: esiteks iga päewal soolwe ehk äädikaga segatud wee sisse kastetud märg särk; niisamati igal päewal leiged poolwanitused tugewa, külma pealiskoha pesemisega (üks minut). See oli suweaeg. Siis käis ta igapäew paljajalu, iseäranis hommikuses kastes. See kestis kolm nädalit läbi. Siis tuliwad soojad wannitused wahelduses külmadega, nende järele alusmähitused heinapebre keedisesse kastetud. Terwe arstimine wältas täielise paranemiseni kolm kuud. Tugew juuksekasw tunnistas põhjalikku terweks saamist. Tüdruk heitis pärast abielusse ja on terve tänase päewani.

71. Wähjatõbi.

Waewalt on ühte ihu kohta, mis mitte wähjatõbest rikutud ei wõiks saada. On see haigus kord laiali läinud, siis ei suuda ma weega enam midagit peale hakata; weri ja sahwitid on juba rikutud.

Wähjatõbi on külgehaikaw.

Minule on abielu rahwas tuttawad, kes ühte keelewähjatõbe põdejat sugulast waatamas käiswad. Naisel

paistetas pool teelt kolme päewa jooksul ära; mehel sai alumine moff põletikusse ja haawatud. „Haigus on meile külge hakanud,“ — nõnda kaebades tulivad nad minu juurde. Ma püüdsin surmani ehmatanuid julgustada. Ühtlasi andsin neile nõuu, et nad ühel päeval maarjää weega suud, iseäranis haigeid kohtasid umbes nelikorda heaste peseksiwad, teisel päeval aaloeweega pesemist kor- daksiwad, sinna juurde igal teisel päeval pea-aurutust wõtaksiwad ja wahelduses pea-aurutusega ühe mähkme kaela ümber paneksiwad.

Mõlemad inimesed saiwad haigusest üsna wabastatud.

Algawast wähhjatõbedest, ka wanematest pisukestest wähhjatõbe wigadest on minule mitmed juhtumised ette- tulnud. Nad wõisiwad hõlpsaste arstitud saada. Kõik pruugitused sihtisiwad were ja sahwtide puhastamise peale.

72. Weetõbi.

Kui pikemat aega wihma sajab ja päike wähe paistab, ei waju mõnes kohtas wesi mitte alla, ei saa ka päi- kesest ülessetõmmatud. Sellest figiwad pisukesed lombikesed, mis hiljemine hapuks ja haiseva lähewad ning oma ümb- ruses olewa taimede peale mitte heaste ei mõju.

Nõnda umbes on lugu inimese ihus sell ajal, kus weetõbi algab, mis peaaasjalikult niisugusesse organis- musesse wõib figida, milles weri ja sahwtid wesiised on, millest enam korralist, elujõuulist werd ei ole. Werest söö- wad kõik organid ja ihu jaud; see on jõuu-ning eluallikas, millest igaüks omale tarwilist osa wõtab. Rabast, haise- wast lombist, haigest werest aga ei wõi mingit jõuudu ja eluandjat toodud saada; sellest tulebgi lodew liha, närtsinud sooned — need on weetõbe selged eesmärgid!

Juba wäljaspidi nähtakse seda niisugustest ini- mestest: noored inimesed wananevad ruttu, näufarw folkub ära, muskled ja närwid ripuwad nagu fatki lainud wiuli keeled närtsinult kontide küllest alla, mitmes kohtas, iseäranis filmade ümber, tekiwad juba weefotikesed. Nä-

puga katsudes fargawad weefuulikesed sõrmede alt ära. Terwe keha kannab peagi hulga sarnaseid härjapõlwe kotikesi, nagu kerjaks ta werd; ta saab aga ainult wett.

Weetõbe arwatakse mitmesse seltsi. Tekkib ta naha ja liha wahel, siis on see nahameetõbi. Läheb alus keha ühest ehk mitmest kohast järwe sarnaseks, siis nimetatakse seda kõhuweetõbeks. Läheb ihu-werepump, süda, iseäranis südamekuffur weetõbiseks, siis nimetatakse seda südameweetõbeks j. n. e. Ka mitme haiguse järele tuleb weetõbi hea meelega, ja siis ei kesta mitte enam kaua. Üsna mitmele on ta surma ja haua saadikuks saanud, ehk ta oli otse kui wiimseks weerlaineks, mis elulaewa põhhja wirutas. Sharlafi tõbe järele ilmub ta iseäranis sagedaste, kui see mitte heaste ära-arstitud ei saa, kui kihwtiolus sisse jäeb ja nõrgestatud kehal jõuudu pole teda wäljawiisata. Terwe keha hakkab siis paistetama.

On weetõbi juba kõrge graadile jõudnud, siis ei ole werepuuduse pärast sagedaste mitte enam wõimalik aidata. Mustuses wõib enamiste õige ruttu aidatud saada, kui seest- ja wäljaspidi ühtlasi mädanenud wett wäljapumbata katsutakse. Näitused wõiwad seda selgeks teha.

Üks 48. aastane taluperenaine hakkas kõigest kehast paistetama, ta wõis waewalt weelt käija. Wõimetus oli juba suur, hingamine suureks raskuseks. Mina andsin temale nõuu, ta piaks kohe rosmariini weini sisse panema ja päewas laks klaasi täit niisugust rosmariiniwedelikku jooma. See wahendik finnitask haiget heaste, nagu ta ütles, ja ajas wäga palju wett wälja. Wäljaspidi pruukis ta mitu päewa lühikest mähet, igakord poolteist tundi, umbes neli nädalat igal päewal laks poolwannitust, üks minut pikalt pealiskeha pesemisega. Naine sai terweks ja wõis jälle oma tallitust toimetada.

Üks 12. aastane poisike oli sharlafi haiguses ja sai kõike arwamist mööda terweks. Kuue nädali pärast tuli

temale weetöbi. Terwe feha paistetäs ülesse. Soolwee fisse fastetud järf, kolm päewa järestifu poolteifeks tunnifs selga pandub, arstis poisifese täieste.

Üks 54 aastane naine jäi kõhuweetöbesse. Jalad ja kõht oliwad kolebaste paistetanud. Haige pidi päewas faks nuaotsatäit härjapõlwelodjapuu juure pulwrit kolm minutit kortna weega teeda lastma ja seda theed kahe funi kolme waheaja järele jooma. Sinna juurde sai ta kaheksa päewa pikalt ühe tunnifst alusmähitust. Järgmistel 10 päewal sai mähitus igal teifsel, edespidifsel 14 päewal iga kolmandamal päewal antud. Haige sai kolme nädali pärast täieste terweks. Wesi olewat, kuulfin ma hiljemalt, suurtes osades kusena wälja läinud.

Härjapõlwelodjapuujuur on minul kõhuweetöbe juures nagu rosmariin südame- ja rinnaweetöbe juures kõige paremaks fifemifeks wahendifuks. Lodjapuu juure asemel wõib ka kadakamarju pruufida, mis aga palju nõrgemad on. †

Südameweetöbe juures wõib nagu mõnufat wälimifst pruugitust päewas ühte pealt- ja alt-pealepandust tarwitada. Sisse antagu päewas faks klaasi täit weini sees liutatud rosmariini.

Jüri, üks 36. aastane noormees, on 8 päewa sees terwest fehaft ülesse paistetanud. Pea, kael, käed ja jalad näitawad paisetust ning naha all on hulk wett. Kaheksa päewa tõmmas ta päewas faksforda Hispaania mantli selga, järgmifed 9 päewa üksford, wiimastel 10 päewal iga 3 päewa pärast. Ta sai terweks.

Ühte tähendust ei tohi ma fiin ära unustada: nimelt et weetöbe juures wett iialgi soojalt ei tohi pruufida, ei aurutustena ega sooja wannitustena. Haigus wõtaks sel-
leläbi ülekat, jefst et soe wesi nõrgaks ja närtfinuks teeb

ja organide lodewus, nende tegemufeta olef selle haigufe juures juft pea halbtus on. Rõige külmemad pruugitufed on fiin kõige paremad; ainult ei tohi nad liig pikalt ega muul wiijil pruugitud saada, kui ettekirjutatud on; nõrga were juures on ka loomufoojus nõrk.

73. Weise röögatus. (Waata sammalpool §56.)

74. Werekihwtitus.

Üks majaema oli oma sõrme kas naela wõi puupilpaga natuke haawanud, ta ei pidanud asjast lugugi ja läks õhtul woodisse, ilma wiga lähemalt waatamata; see oli tema meeleft koguni tähtjufeta. Ööfel juba ärkas ta ülesse, tundis sõrmes walufat krampi, juurt südamepöörifitust, kangeft õfjele ärifitust. Wiga oli pahema käe külles, ja ta tundis ka walu ning krampi parema jala külles. Käfi paistetatas küinarnufini kangefte ülesse, läks tulipunafeks, ja 10 tunni jooksul walutas terve käewarfs ärakannatamatalt. Sooned paijufiwad kuni küinarnufini kangefte wällja ja oliwad üfna tumedad. Arsti polnud faadawal ja werekihwtitus oli karta. Punetus oli juba üle küinarnuki poolde ülemiffe käewarde läinud.

Heinapebred faiwad keewa weega ülewalatud ja terve käfi jai nii palawa heinapebredega, kui ta feda kannatada wõis, fiffemähitud. Terve käewarfs jai fiutusega ühtlafi palawa heinapebrewee fiffe pandud, kahetja tundi pikalt. Need heinapebred imefiwad kihwti were feeft wällja. Muidu oleks naine wiftifte 1—2 tunni pärast juba surma õhwer olnud. Tähendatud piab weel faama, et ifegi keel juba finife karmalifeks oli läinud. 36. tunni pärast oli nahk käe peal liha küllest nõnda lahti läinud, et teda ära oleks wõinud tõmmata. Kui krambid sõrmedeft faufiwad, jai ka loomulikult kõif häda järele.

75. Berine kõhutõbi.

Berine kõhutõbi on koolera õde. Mõlemad on ühe- teise sarnased. See haigus alustab harilikult koleda kram- pidega aluskehaga ning kange pasandusega. Muu kõrval läheb ka palju verd ära.

Kõige rutemalt arstitakse verist kõhutõbe jelleläbi, et kahetorra kottupandud rätik äädikaga segatud õige sooja wee sisse kastetakse ja kõhu peale siutakse. Üsna täht- salt mõjub sissepidi üks klaasitäiekene mustimarjapiiri- tuft, mida igaüks enesele hõlpsaste ise walmistada võib ja mis ühesgi koduapteekis ei piaks puuduma. Kakskorda päewas võib kaks supilusika täit seda piiritust kuuma wee sisse walada. See jahutusejook maitseb väga suupära- lijelt. Kui haige seisukord teisel päewal mitte parem pole, siis uuendatagu kõhusidet ja wõetagu weel portsjoon mus- tika piiritust.

Joosep kõwerdas sängis nagu uks. Mõnikord kisku- siwad krambid teda kuuli wiisil kerasse. Ta karjus walu pärast. Kehatühendusega tuli rohkeste verd wälja. Kaks lusikatäit ülemal nimetatud mustikupiiritust, hommikul ja pealelõunal wõetud, on lühikese ajaga kõik jälle heaks teinud.

Üks üle 50. aasta wana naisterahwas hädaldas kõhutawais krampides. Berine pasandus laskis teda karta, et see koolera on. Äädikarätik kõhu peal, mustikapiiritus seestpidi on haiget mõne päewaga jalule aitanud. Kui mustikaid mitte saadawal ei piaks olema, siis annab fencheliga feedetud piim niisamati head abi.

76. Beretõfendamine.

Kui werewoolus tuleb, siis on küsitaw, kas veri maust ehk kopsust tuleb. Kopsuwerewoolust võib otustada,

kui veri kõhides wälljatühendatud saab, helepunane ja wahune on; sellewastu mauwerewoolust, kui see ofsendamise läbi wälljatühendatud saanud ja tumepruun-punane, kõhwipaksu karmaline, tükkis ja tarretanud on. Wereofsendamine on alati ehmataw ja nõuab ettewaatust, sest et ikka suurem ehk pisem hädaoht tema sees peitus on.

Tuleb weri maust, kes teab, misjugune soonekene kannatanud on, kas ja millal ofsendamine uueste tuleb? Hooletusesse jätmisel wõiks werewaesus ehk raske haigus järelduseks olla. Püitagu sellepärast haawatud kohta ruttu parandada, siis pole maust wereofsendamisel mingit tähtsust.

Suurema, sagedaste õige juure hädaohuga on kopsust were ofsendus. Sellepärast katsutagu wõimalikult ruttu abi muretseada!

Mõlemat seltsi wereofsenduste juures on põldosja thee ikka esimene peawahendit oma kookutõmbawa jõuu pärast. Woolab weri ninast, siis tõmmatagu sagedaste seda theed läbi nina sisse. Tuleb see juust, siis wõetagu iga 10 — 15 minuti pärast paar lusika täit seda theed sisse. — Harilikult waigistab see wäga ruttu. Theed saagu isegi pärast täielist waigistamist weel mõni aeg wõetud. Mina ei tunne ühtegi juhtumist, kus põldosi rutulist abi poleks toonud.

Tuleb wereofsendamine sagedaste, siis piawad põhjused wälljauuritud saama. Siis on kas kops haige, ehk inimene on tiisikuse-tõbeline; ehk on kange were pähe woolamine, mis kautatud piab saama, ehk see tuleb maupaisetest.

77. Werewoolus.

Üks majaisa tuleb ja jutustab järgmiselt:

„Minu naisel on juba ammuigi werewoolus ja on ta suremisel; kuni ma koju lähen, on ta ehk juba surnud. Arsilist abi enam ei ole. Kas pole mingit wahendikku?“

Mina andsin mehele seda nõuu: Naine piab 1) alustuses iga weerand tunni pärast 2—3 supilusika täit põldosja theed wõtma, hiljem iga päewal kaks lusikatäit; 2) alusteha peale pool wee pool äädika sisse kastetud rätiku panema, kaheks tunniks, ja nende kahe tunni sees iga 20 minuti pärast jälle uueste sisse kastma. Werewoolus jäi ruttu järele ja naisel oli paljalt weel kaksforda, igaford pooleks tunniks, niisugust ülepanduft pruukida.

Et jälle werd saada, on kõige paremat mõju ettoonud: igas tunnis kaks supilusika täit piima. Nelja nädali pärast wõis see naine oma majatalitust toimetada.

Neid pruugitusi wõetagu ainult hädakorral ette, kuni arst tuleb.



Juhataja.

	Lehek.		Lehek.
I. oja:			
Sissejuhatus	5	Kaelamähitus	94
Üleüldiselt	10	Shawl	95
Karastusewahenditüd	16	Jalamähitus	96
Beepruugitused	28	Altmähitus	97
Bealelautus	28	Lühike mähe	99
Allalautus	29	Märg särk	101
Bannitused	36	Hispaania mantel	101
Külm jalawannitus	36	Beeploomine	103
Soe jalawannitus	36	II. oja. Mpteed.	
Poolwannitused	39	Üleüldiselt ja fissejautus	105
Istewannitused	42	Tinkturiid või ekstraktid	108
Täiswannitused	44	Thee	109
Mineraalwannitused	61	Bulwred	110
Djawannitused	64	Ölid	110
Murutamisid	67	Moë	110
Bea-aurutus	72	Agave	111
Jala-aurutus	76	Aniis	112
Uruhaugu-aurutus	78	Anirohi	115
Iseäralised aurutusid	79	Arnika	112
Põlwevalamine	80	Baldrian	113
Kinjuwalamine	81	Entsian	113
Altwalamine	82	Fenchel	114
Seljawalamine	82	Foenum graecum	115
Täiswalamine	83	Härjapõlwe lodjapuu	116
Ülewaltwalamine	84	Heinapebred	117
Käewarre walamine	86	Heinputk	117
Beawalamine	87	Jaani-puna	118
Ülenipesemine terwetele	88	Kadašamarjad	118
Ülenipesemine haigetele	90	Kaer	120
Djaltpesemine	92	Kampfer	120
Beamähitas	93	Kannife	120

	Lehek.		Lehek.
Ribuwitsa marjad	121	Sigur	140
Ribuwitsa õis	121	Silmarohi	141
Riid	123	Süetolm	141
Roirohi	124	Tammekoor	142
Rufepüks	124	Teeleht, weike	142
Rondijahu	125	Uvaleht	143
a) Must pulver	125	Waiguterad	143
b) Walge pulver	125	Bisukekse koduapteegi siisu	144
c) Hall pulver	125	Mõdupruulimine	145
Ropsurohi	126		
Röömled	126	III. osa. Haigused.	
Rörwendges	126	Sissejuhatus	146
Kriibi jahu	127	Allakufemine	147
Kummelid	128	Eliting ehk roos	148
Lahutuseõli	128	Gihititõbi	150
Lavandeliõli	130	Halwatus	152
Lina-seemned	130	Häfiline haigus	154
Maarjää	130	Heal ära	155
Maasikad	131	Higi	157
Malve wõi kepiroos	132	Hing finni	159
Mandleõli	132	Zalahaigus	160
Mesi	133	Zooksjahaigus	162
Mustikad	134	Zoomise hullustus	165
Münt	135	Kaelahaigus	166
Nelgiõli	136	Kae filmas	167
Paisuleht	136	Katkestusetõbi	169
Pärnaõied	137	Kähisew heal	170
Põld-õsi	122	Kärnane pea	171
Raudreiarohi	137	Koolera	171
Rosmariin	137	Koolerine	173
Saksamaa lodjapuu	137	Kollatõbi	173
Salatiõli	139	Kõhuwalu	174
Salwei	139	Kõhu ummistus	177
Santala	139	Kõrwa haigus	178
Siarohi	140	Kõrwade kohisemine	180

	Lehek.		Lehek.
Krambid	180	Põlenud haavad	215
Kurgupõletik	181	Põlswepaisetus	216
Kurnatõbi	182	Rastemeelsus	217
Kurnaw palawik	185	Roos ehk eliting	217
Kusi finni	187	Rõuged	217
Langetõbi	190	Sammalpool	218
Luupaised	190	Seljaluu valu	218
Luijööja	191	Silmahaigus	219
Madalad rinnad	192	Sharlafi tõbi	220
Maukramp	193	Soolikakrambid.	221
Musklite kramp.	194	Soolikapõletik	221
Närvihaigus	194	Sõmeratõbi	222
Närulik peavalu	196	Südame kramplik tufju-	
Neerude haigus.	198	tamine	223
Minast werewoolus	200	Sügelised	224
Miudenärwide põletik.	201	Tiiiskus	225
Nohu	202	Unepuudus	227
Ohatused	203	Uksid	228
Paised	205	Uks sõrmes	229
Palawik	208	Ülema ihuõjabe põletikud	229
Basandus	209	Waimuhaigus	230
Bärasoolikast werewoo-		Wähjatõbi	233
lus	209	Wetõbi	234
Peaaju põletik.	211	Weiße röögatus.	237
Peapööritus	212	Werefihwtitus	237
Peavalu	212	Wetine kõhutõbi	237
Pleektõbi	213	Wereofsendamine	238
Põiekiwi	214	Werewoolus	239

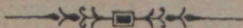
Lõpusõna.

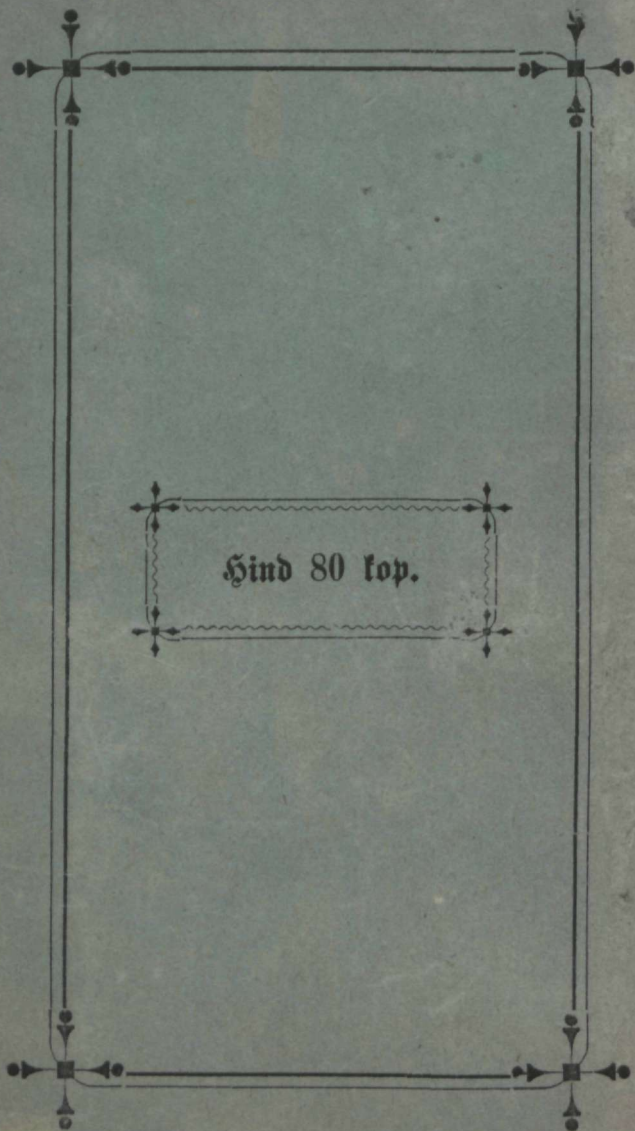
Armas Gesticrahwas! Selle raamatuga olen ühe väga kauni waranduse teie kätte ulatanud. Kes seda warandust omandada tahab, piab hoolsaste tema kallal uurima, õppima ja mõtlema, kõiki juhatusi teraselt tähele panes. Siis awawad endid terwise allikad ja wiletsuse signitajad põudsed päewad hakkawad wähenema. Seda olen ma juba ennemalt soowinud ja kordan siin uuesti. Ei olnud mitte kerge niisugust rasket tööd walmistada, aga hea tahtmine ja kindel nõuu oma sugurahwast wiletsusest peasta lükkasiwad kõik raskused kõrwale.

Kui minu kaks wäljaannet „Laste lugemise raamat“ ja käes olew „Uus tohter“ saaks hoolsaste tähele pandud ja soowitawal wiisil ära õpitud, siis tuleks meie rahwale palju parem nägu ja tegu. Demast jäeksiwad siis kõik suuremad halbtused kõrwale. Sellepärast soowin ja palun: Oh tundke ometi seda head, mida truu Gesti poeg teile pakub ja ärge laske endid wastalistest eeskitada!

Muupakkikult

M. Tõnisson.





Hind 80 top.