

Minu testament

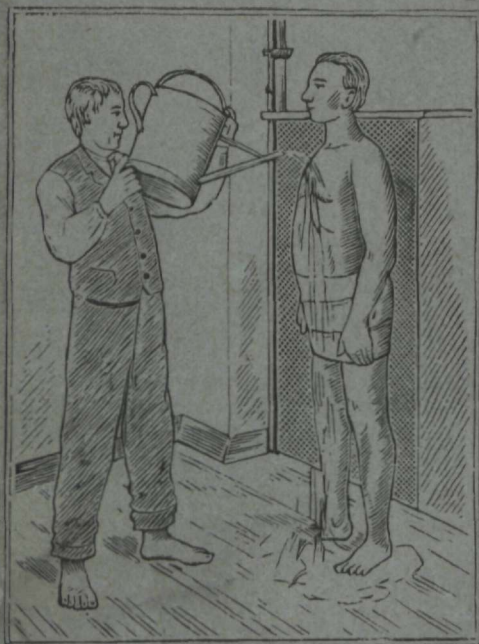
terwete ja haigetele.

Weega arstimise õpetus,

wäljaannud

Msgr. Sebastian Kneipp,

paawsti salandünik, kirikuõpetaja Wörschhofenis Baierimaal,
püha hana viiulilõrdo tomturiristi auksandja.



Lübars,

S. K u h j e, kulukandja.

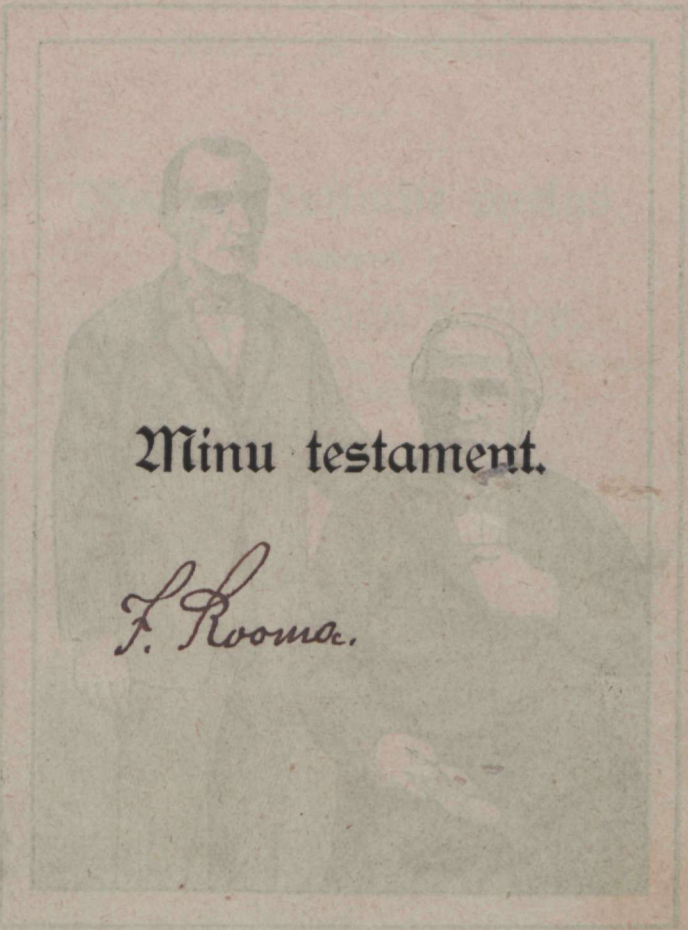
Tellimised on saata:

Въ книжный магазинъ
I. A. Фрей въ г. Ригѣ.

J. A. Frey
raamatukauplus — Riga.

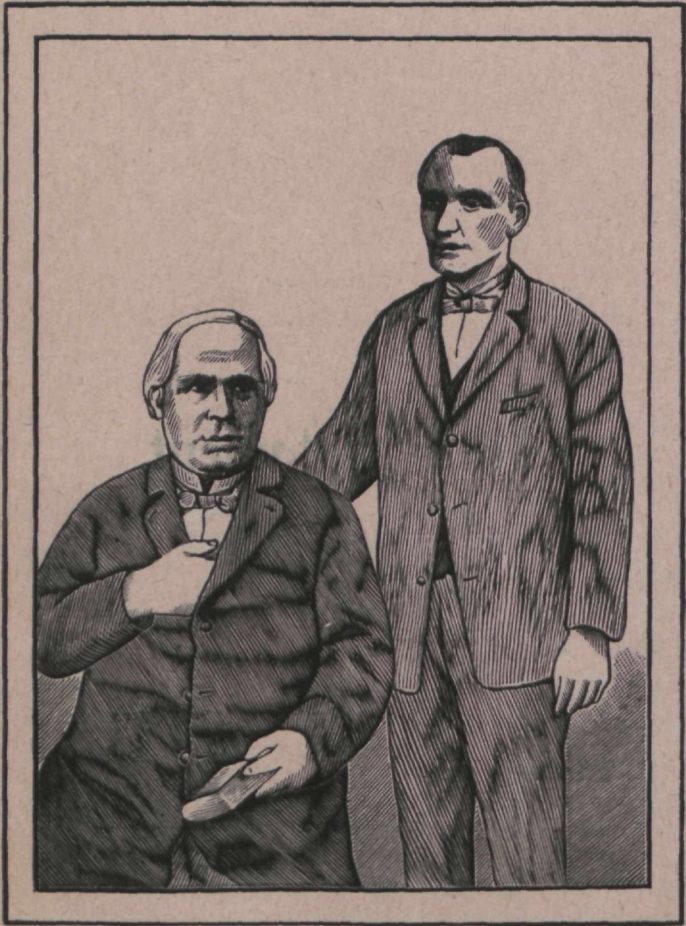
Sind 125 kop.

B436



Minu testament.

L. Rouma.



Prälat Sebastian Kneipp. Prior Fr. Bonifaz Reile.

Minu testament

terwete ja haigetele.

—❖—
Veega arstimise õpetus,

wäljaannud

Msgr. Sebastian Kneipp,

paawsti salandõunik, kirikuõpetaja Würzburgenis Baierimaal,
püha hana rüütliorodo komturiristi aukandja.

~~~~~  
Jumala Waim oli  
lehwitamas wee peal.

1. Moos. 1, 2.



*S. Koona.*

*25. Aprillil 1932 a.*

*Libaus,*

S. Rukje, kulukandja.

Tellimised on saata:

Въ Книжный магазинъ I. A. Фрей въ г. Ригѣ.

*J. A. Frey raamatutauplus — Riga.*



Дозволено цензурою. — Юрьевъ, 18-го февраля 1902 г.



95716

## Tulgi eeskõne.

---

Külma weega arstimine oli juba hallil wanal ajal pruugitawal. Juudid pesiwad jalgu iga päew, ja Jeesus tegi pimedad filmad Siloa tiigi weega terweks. India rahwas arwawad siis otsekohe taewasse saada, kui nad püha Gangesse jões endid pesta wõiwad. Uuemal ajal on weega arstimine unarule jäämise järel jälle laialt pruugitawaks saanud, iseäranis kui kuulsad arstid Bright 1777 ja Currie 1801 seda pruukima hakkasiwad. Vinzenz Priessnitz, sünd. 5. oktobril 1799 Gräfenbergis Austria-Schlesiamaal, põllumees, asutas 1826 esimese külma weega arstimisemaja, mis warsti kuulsaks sai. Tal puudus Kneippi kunst, wett öiete pruukida, sest ta suri noore mehena 28. novembril 1851 ära.

Sebastian Kneipp sündis 17. mail 1821 Steffensriedi külas Ottobeuereni alevi ligidal Schwabeni maakonnas Baiermmaal ja sai katolikuisu kirikuõpetajaks Wörishofeni küllasse, München-Memmingeni raudteejaamast maha, kus ta 1848 õige weega arstimiskunsti ülesleidis ja pruukima hakkas. Selle õpetuse on ta 1894 oma testamendi sisse ülespannud. Üks auuwäärt Läti herra pakub seda, mis kõige haritud rahwaste keelte sisse ümberpandud on, kaa siin Gestirahwale esimeseks ja jäädawaks waraks. Sest ajast saadik on „Minu testament“ kuusteistkümmend korda mitu sada tuhat eksemplari trükitud. Enne kirjutas ta 1886 „Meine Wasserkur“ (minu weega arstimine), mis peale kuusteistkümmend neli korda trükitud sai. Nastal 1889 tuli tema teine tähtis raamat „So sollt ihr leben“ (nenda peate teie elama) wälja.

Kõige kuulsam, suurem ja parem raamat on aga „Minu testament“. Kneipp oli juba 1893 oma weega arstimise läbi nii kuulsaks saanud, et paavst Leo XIII. teda enese salanõunikuks ja lambriherraaks nimetas. Järgmisel aastal sai ta püha haua rüütliordo komturiristi. Enne surma kirjutas ta oma testamendile veel ühe lisa „Rodizill zu Meinem Testament“ (viimne lisa minu testamendi juure) ja läks siis 17. junil 1897 Jumala rahusse puhkama.

Mis nüüd raamatu tõlgist võelda oleks, siis olen ma juulist tänapäevani selle kallal päew päewa kõrvas tööd teinud. Raskest sõnad, haiguse ja arstirohtude nimed saivad Dr. Wiedemanni sõnaraamatust ülesotsitud, mis väga tüüdis töö oli ja palju aega tarvitas. Iga Ahrens'i ja Dr. Wiedemanni grammatika tundja peab mulle selle tunnistuse andma, et ma huntfaakaleest enese eemal hoidnud olen. Minu sõbru, kellel mingi näpunäidet mulle oleks, palun seda mulle kirjutada. Laitjatele aga ütlen ma Martin Lutheruse sõna: „Paremini teha ei ole teelatud.“

Ria linnas, maikuus 1902.

**J. Nebocat,**

Liivimaa rüütlikogu teelast.



Esimene jagu.

Üleüldine waade.

~~~~~  
L. Roosa.

Handwritten text, possibly a name or title, appearing as a faint, mirrored impression.

Handwritten text, possibly a name or title, appearing as a faint, mirrored impression.



Esimene peatükk.

Kuidas haigused tõusevad.

Imelik on inimesekeha kõige oma jagudes kõigevähemast soonekestest kõigesuurema kondini. Nii imelik see üksiku jagude ilus kokkukõla on, just niisama hõlpsaste võivad kehajaud häda saada, nii et üksikud jaud mitte enam nenda pole, nagu nad olema peaksiwad, ja sellepärast ei või nad oma tööd täieste enam toimetada. Kui see lugu üksiku jagude ehk terve keha kallal kättetulnud on, siis öeldakse, ta on haige. Riisugused võivad terve inimesekeha kallal mitmel viisil tõusta; nenda võivad kaa palju haigusi ülesloetud saada. Suure ja weikese kanalide läbi jookseb veri terve keha sees ümber ja toob, nagu terve kehale, nenda kaa üksiku kehajagudele toitmist. Terve keha elab werest, nagu ta kaa werest tõusnud on. Kui üksikuid wererakukehi, suuremaid ehk vähemaid, natuke ligemalt waadetakse, siis peab tahtmata mõtlema, kuidas see aga võimalik olla võib, et nende soonekestest läbi veri terve keha sees ümberjookseb, ilma et sagedaste segadused ette ei tule, nagu see kaa tõeste juhtub. Kui nüüd kusagil ühe soone sees wereümberjooksmine takistatud saab, siis pahtub veri kokku. Riisugused pahtumised võivad mitme kerge ja raske haiguse hakatused olla, mis pärastpoole surma tuua võivad. Need pahtumised võivad nii mitmesugused, suured ja weikesed olla, et waene inimene täieste mitte üksnes haigeks, waid kaa oma kutsumise ehk isegi ühe muu töö tarwis

kõlbmataks saab. Kui palju inimesi on rabanduse kätte äraurnud! Kõigepisemad werepahtumised on pealehakanud. On weikesed werepahtumised mitmes kohas keha sees ettetulnud, siis jääb werejooksmine kinni ja ei saa edasi ega tagasi; niisuguses kohas tuleb siis werepahtumise läbi suur palawus kätte; weri jookseb weel enam jenna kofku, ja järgus on, et haigus pealehakkab. Kui ühe keha sees enam ehk vähem suuremaid ehk vähemaid werepahtumisi ettetulewad, siis kannatawad kaa teised kehajaud, kellel vähem werd siis sees on; ühes kohas on siis rohkus, teises jälle puudus. Nenda võib siis keegi kange were tungimise läbi pähä peawalu saada. Ta kannatab siis palju. Ühe teisel on peawalu, et ta pea mitmes kohas werest tühi on. Jälle ühe teisel walutawad jalad, et ta peaaegu karjuda tahaks. Werepahtumised on see põhi. Jälle üks teine kaebab walu jalgade sees; jalad on üsna lahjad, ilma jõuuta, ilma soojuseta, nenda siis ilma wereta, mispärast nad siis walutawad. Teisel on siis pakitus rindades ehk tagaotsas walu; pea läheb werewoolamine rindu ja teeb nad haigeks, pea jälle tahaotsa ja teeb sedasama. Kes jõuab kõiki haigusi üleslugeda, mis takistatud wereümberjooksmisest tõusta võiwad. Ükskord tuli üks inimene minu juure ja kaebas, et tal enam kui üksjada paiset terve ihu peal olla, mis ta liig tugewa muljumise läbi saanud olla, misläbi tal liig palju werd soonte seest wäljapigistatud olla, mis siis aega mööda mädanema läinud, sest et see wäljajooksta pole võinud, ja nenda teda tööle wõimatumaks teinud. Nagu see näitus suurel möödul, nenda on need paised weikesel möödul.

Weri sünnitatakse sest toidust, mis loodus annab. Saab loodus terwet, tugewat toitu, siis on kaa weri terve. Saab aga loodus palju niisugust toitu, mis hea were sünnitamise tarwis kõlbmata on, siis ei wõi weri jälle mitte heaks saada. Näituseks on alkohol ehk põletatud wiin loomule enam kahjulik kui kasulik, ja ta ei wõi alkoholist midagi pruukida. Kui keegi alkoholi pruugib, siis tuleb kaa alkohol were sisse. Kui arsti-

rohuga kihwti sissewõtakse, siis tuleb kaa kihwt were sisse; niisama wõib sööma ja joomaga mõndagi loomu sisse tulla, mis were haigeks teeb, ja siis wõivad sest jälle õige palju haigusi tõusta, keda waewalt üleslugeda ei jõua. Olgu siis igauhe enese mõelda, et ta sööma joomaga ettevaatlik olema peab, et ta mitte enese werd ei riku ja oma loomule kahju ei tee, sest et loomus kõiksugusi ihaldusi avaldab ja tal ühe ehk teise toidu ja jooma järel kange himu on; kui seda himu ikka ei täideta, siis wõib kõik loomus mitte üksnes haigeks saada, waid terve keha wõib kaa rikunud saada. Kui mitmele kaewab alkohol waratselt hauda, olgu see liia õlle, wiina ehk napsu joomise läbi! Niisama on lugu kaa liia hapu sööma, mitmesuguse äädika pruukimisega ehk kaa peenikese kunstliku maiusetoiduga, mis kõik walmis on, keha rikkuma.

Nagu weri soonte sees igalepoole kipub, nenda kaa kehamahl weikese urgaste sees, ja nagu pahtumine were sees ettetuleb, niisama kergeste ehk weel kergemini wõib pahtumine kehamahla sees ettetulla. Nagu weri terve ja haige olla wõib, nenda wõib kaa kehamahl, iseäranis kui see pahtunud on, haigeks jääda, iseäranis aga, kui toit terve ei ole, waid enam kahjulik on, s. o. kui toidu sees jagusid on, mis kehamahla ja werd haigeks teha wõiwad. Mis on ihunahaweeetõbi muud kui kehamahlade haigeksjäämine, mis soolaks ja weeks sulawad.

Kas ei tule mõnel sagedaste ilma mingi põhjata äkiste kange higi peale? Zuba see wäljaauramine ütleb, et kehamahla seest wäljawoolaw higi läila ja haiglik on; ja haige ise wõib rääkida, kuidas temaga lugu oli, ennegu ta higistama hakkas, ja mis ta siis tundis, kui higistamine äralõppes. Mis loomus wastuwõtub, wõib tale hea olla; ta wõib aga kaa palju wastuwõtta, mis tale kahjulik on. Kui hõlpsaste wõiwad haiglikud olud õhu sees olla, mis ju kaa üks keha on, ja kui hõlpsaste wõiwad õhu sissehingamise läbi hea oludega kaa pahad olud loomuse sisse juhtuda ja paha teha! Isegi walguis mõjub keha peale,

puudub aga kehäl walguft, siis on see kahjulik ja võib ta haigeks teha. Rõige paremat tunnistust annavad taimed, mis toa taga warjus kaswawad; nad on haiged, sest et neil täis walguft puudub ja neil puhast tuuleõhku ei ole. Et külma ja soe kahju teha wõiwad, seda teab igaüks; mõeldagu sellepeale, kui palju külma kätte äraurnud on, ja kui palju päikesepalawuse kätte äranõrgend ja oma elu kautanud on! Nenda wõiwad siis külma ja palawus kehale kahju teha ja üksikuid jagusid ehk terve keha haigeks teha.

Haigused wõiwad kaa päritud olla. Nagu lapsed wanemate nägu on, nii wõiwad kaa head ja pahad omadused wanemate käest laste peale minna. Nii kuulufse fagedaste: see ja see ei ole nurjatust kaa mitte warastanud, waid wanemate käest pärinud. Miks ei peatfivad haigused wanemate käest laste peale minema? On wanematel haige veri ehk haige kehamaht, siis wõiwad lapsed kaa üksnes haigest werest ja haigest kehamahtlast fündind olla. Sellepärast ütleb kaa wanaõna: „Kuida põld, nenda wili; kuida isa, nenda pojad; kuida ema, nenda tütreb.“ Neil inimestel, kellel paha veri ja paha kehamaht pärandufeks maailma peale tuua oli, ei wõi ju midagi muud oodata olla, et kaa sest mitmesugused haigused tõusta wõiwad. Tuhat korda võib seda igapäewases elus näha, et haige wanemate lapsed kaa haiged on. Nenda wõiwad siis haigused pärandufena maailma peale toodud saada.

Kui meie oma filmadega kõik näha wõikfime, mis õhu sees elab ja liigub, kui palju mitmesugusid olufid, mis meie filmadele nägemata, nagu kerged pilwed õhu sees lendawad, meie ütlesime: „Kõik need asjad ei ole mitte ilma mõjuta meie keha peale, kui meie need eneste fisse hingame.“ Kui keegi ühes toas ühe sandi sigari suitsetab, kui pahaste haiseb siis kõik tuba, ja kui wäga õhk sellesama ühe sigari läbi ärarikutud on! Kui suits juba ära kadunud on ja midagi enam näha pole, fiiiski on ommetigi toaõhu sees paha haisu tunda, mis sigarist

järelejäanud on. Kes palju paha õhu sees elab, kautab õige warsti oma wärskte, terve palekarwa ära ja saab haiglase näu asemele. On selgeks tehtud, et üks ja seesama õht, kui see kolm korda sisse- ja wäljahingatud on, juba pisut kihwtine on. Kuida on lugu siis, kui paha toaõht mitukorda sisse- ja wäljahingatud on. Ei ole siis imeks panna, kui sagedaste haigused ettetulewad. Kas haiglase ja sagedaste koguni raskest haige inimeste wäljaauramised kaa teiste inimestele, kes niisuguse haigete ligidal rikutud õhtu sissehingama peawad, kahjulikud olla woiwad? Kes wõiks selle kallal kassipidi mõelda? Ja nenda wõib üks ehk teine haigus haige inimese hingeõhu ehk wäljaauramise läbi kaa teise keha külge hakata. Siiski pean ma ütleva, et siin mitte liig kartlik ei pea oldama.

Üks terve, tugew keha ei lasse niisugust weikest asja mitte pealehakatagi; tema sees kaub niisugune asi ära, nagu suits tuule käes. Sellewastu on nõdra loomuga inimesed hõlpsamad haiguse kätte langema, iseäranis, kui nende loomu sees olusid olemas on, mis haiguseoluga ühtekäib. On ju mitmesugusid haigusi olemas, mis iseäranis hõlpsad külgehakkama on, nagu kolera, kõhutõbi, rõuged ja weel mitu teisi. Minu arwamise järele on nende põhi see, et neil rohkem kihwtisid olusid on, misläbi nad kergemini rikkudes loomu sisse tungida woiwad. Aga kaa inimesekeha sees peawad wist hörnad olud ees olema; sest on ju näitusi, et palju inimeste külge haigus möllamise ajal ei hakka. Aastal 1855 keelbi uuritsate söömine kolera pärast kangeste ära. Üks teender ühes kloostriis, kes neid heameelaga söi, tegi katset, peaaegu midagi muud süüa kui uuritsaid, sest et need väga odawad olla, et siis teada saada, kas need tõeste kahjulikud olla. Mitte uuritsad ega kolera ei teinud talle kahju. Kartus, ahastus ja ehmatus teewad loomu külgehakkamise tarwis hörnaks; wõib julgeste öelda, et nad haigusele teed walmistawad. Rõige enam kahju teewad inimesele pahad elukorrid, haigust sünnitawad maaauramised, kus palju soosid ja rabasid on

ja kuhu palju seisawat wett ja kõikfugu muda kookukorjand on. Mitte harwa, iseäranis kewade ja sügise, ei nähta niisuguses maakohtades niisugust wingu weikese udupilwe näul ülestõuswat, mis muidugi nii terve pole kui kiwise kingu otšas. Sellepärast on väga tarwis, et tubasid heaste tuulutama peab, et see frunt, kelle peal maja seisab, mitte palju wee all ei seisä, et kusagile mudast ega haisewat wett ei korjata, kus terwisele kahjuliku mädanemist ettetulla wõiks. Sellepärast peawad rabamaad kraawide läbi kuivaks lastama.

Loomule toowad kaa mitmesugused moeasjad haigust ja hukatust. Praegu on moeks saanud, kõrge abjatitega kingi ja saapaid kanda. Kui Looja loodud jalga ühe moekingaga kõrwu pannakse, siis ei wõi seda uskuda, et see wõimalik oleks, et niisugune king jala kaitseja oleks. Gest on king nii kitsas, et wiis warwast nenda kookupressitud saawad, et kaswamise peale mõelda ei tohigi. Mis aga kängus on, see on haige ja ei wõi seda teha, mis terve liige jaksab.

Kõrged saapad nõuawad, et jalad käimise juures kõrgesse tõstetud saama peawad; muidu komistatakse ühtepuhku. Iga samm annab kannale ühe tugewa paugu, mis kontidele, urgastele ja weresoontele ühetasa walu teeb. Selle kahju üle wõib sadade kaupa tunnistusi saada. Et king jala kohta sugugi ei kõlba, siis peab see tugewaste kinnikõidetud saama ehk gummi-paelaga kinnitadud saama; muidu ei wõiks ju mitte sammu astuda. Kui sagedaste saawad jalad äranikastadud! Ei niisuguse raudriide sisse pigistadud jala soonte sisse ei pease weri, ja mis ehk peasnud on, ei pease enam tagasi. Korrapäraline oluwahetus on takistadud ja aegamööda ei pease weri enam käima; jalg ei saa enam parajaste kaswata, ja pole siis enam tarwis küsida, mis jalal wiga on, kui ta oma kohust täita ei jõua. See waene liige on moehwriks langend ja kannab selle märgid enese külles. Gest see siis tuleb, et palju inimesi luugas-kontide ümber walu üle kaebawad ja et neil üsna sinised, were-

pakil olevad jalad on, mis paisetest lahčilöövad ja harva terweks saavad.

Et niihästi talupojad kui kaa suured saaksid ilusaid hobusid armastavad, kellel ilus kehakasw ja niipalju kui võimalik ilma weata on, see on juba wana asi; mina olen kaa selle poolt, ja nähakse kaa palju waewa, et häid hobusid kaswatada. Aga seda rumalust pole ma weel ialgi näinud, et keegi hobusele raudriide selga ajaks, et ilusat kehakaju saada; peaks üks talupoeg ehk faks seda tegema, siis saaksivad nad peast rumalaks peetud.

Mis nüüd inimesed ühe elaja kallal ei julge teha, seda teewad naesterahwad eneste ihu kallal. Pealmise keha ümber panewad nad ühe raudriide, mis nad ise korjettiks hüüawad, kellega nad rinnad ja keha nii hirmsaste kinninöörivad, et nad waewalt enam kumardada ei saa, weel vähem hinge tömmata. Sellejärel tulewad kõige kurjemad haigusjed, aga kes sest hoolib. Weripeab kõik kehajagused toitma ja soendama, sellepärast ajab süda were wahetpidamata soonte läbi igale poole. Weresooned on muißt üsna naha ligi, muißt kaa sügawamal, ja kui keha nenda kofkunööritud on, siis ei wõi mõeldagi, et see kofkunööritud kehajagu parajaste werrega täidetud saab. Mis aga heaste toidetud ei saa, see jääb kängu. Kofkunöörimise läbi hoitakse selle eest, et keha lahkestes kaswata ei saa.

Rehale ei tohi mingi takistust ettepannud saada; ta peab nenda kaswama, nagu looduse seadus tale ettepannud on. Kui pehmed on aga noored fondid! Malise paenutamise läbi wõib neile üht kaju anda, et keha palju kitsamaks jääb, kui ta eiotja kaswama peaks. Kui nüüd weri kaswamise juures puudub ja keha kaswamise juures takistust eest leiab, siis jääb keha nõdraks, mis juba pisut aastate järele inimest nuhtleb. Ma olen neiusid näinud, kes moelehtede järele ilusa kehaga olivad; kui neil aga midagi mahakukkus, siis ei wöinud nad ruttu kumardada, et seda maast üleswõtta, sest et keha neid enam kanda ei jõudnud. Üks niisugune nõdrus teeb inimese waratselt enneaegu wanaks,

fiduraks ja toob kõiksugu haigusjed koju. Korraliku töötegemise peale need inimesjed ei kõlba; nad ei jõua midagi wastupanna. Kui ma seadusetegija oleksin, siis keelaksin ma ära, et kõik, kes endid kangeste finninöörivad, ialgi abielusse heita ei tohi, sest et need kängus ja fiduraid, jah koguni furnud lapsi ilmale toowad, kellel finninööritud keha sees täieline kaswamine takistatud oli. Pannakse kaa imeks, kui suure saksstel lahjad lapsed on, kes pudusoonte haiguse käes kahwatand nägudega waaguwad; võib olla, et mitmel õige kaswatus puudub, aga väga sagedaste on lugu see, et nende emad kehafinninöörimise ohwriks langenuid oliwad. Kes ei kardaks mitte maksahaigusi, aga õnnelik on see, kellel hea terve, täiskaswand maks on! Just nõörimise läbi on see üsna võimata, et maks heaste kaswata ei wõi. Mulle rääkis üks tohter ükskord, et kofkunööritud kehade lahtileikamise juurest leitud on, et maks täieste kofkunärtsinud nagu narts kofkupigistatud olla olnud.

Kofkunöörimine pigistab alumist keha. Kõik organid pitstakse allapoole. Kuidas võib weri weel korrapäraselt tuskuda? Kui palju werd pigistakse kofku, mis aegamööda paiseteks lähewad ja siis wäljaleigatud saama peawad ehk kaa wäljaleigatud ei wõi saada ja siis tõeste surma toowad! Üks tohter rääkis mulle, et seda häda ei jõua sõnadega ülesrääkida, mis õnnetust ja haigust kofkunöörimine alumise kehale toob, kui mitu korda peab keha lahtileigatud saama, kelle pärast üksnes nõörimine süüalune on. Üksnes selle õnnetuma moe läbi võib terve alumine keha inimese piinaks saada.

Rahjulik mõjumine ei ulata mitte üksnes alumise, waid kaa ülemise kehajau peale. Kui weri mitte keha kaswamise tarwis pruugitud ei saa, sest et temal takistused ettepanakse, siis tungib muißt rindu, muißt aga pähä. Mida külmemad jalad, sest et weri alla minna ei wõi, seda suurem on peawalu; lühidalt öelda, keha finninöörimine paneb paraja kaswamise finni, täit loodusejõudu ei saa keha ialgi; inimene jääb waratselt haigeks,

wanaks ja wigafeks ja elab üht wiletjat elu. Selle õnnetuse eest wõiwad üksnes osawad majawanemad ja emad hoida. Ma tunnen üht majajäsa, kes iga asja poolest osaw mees oli. Ta kuulis kaa kehanoõrimisest ja selle järeldusest. Tema tütar oli jalaja enesele ühe korseti ostmud, et seda pühapäiwiti selga panna. Kui isa seda märkas, et tütar korseti selga pannud oli, wõttis ta piitsa, kelle piugu otsa paar nõõpi pandud oliwad, ja parkis tütre läbi, kunni see teda küpsi küüsi palus ja tõutas, ialgi oma eluajal enam korsetti selga panna. Õige paras! Niisuguse majajäsa eest wõtan ma oma mütsi maha. Miks ei pane talutüdrukud hargipäewal korsetti selga, waid üksnes pühapäiwiti? Just sellepärast, et nad nõõritud kehaga tööd teha ei wõi, sest et nõõritud kehal mingi jõudu ei ole ja nõõrimine keha kängu paneb.

Weel üht wiga teeb jagedaste kaelamässimine. Sest ajast peale, kui ma mälestama hakkasin, on juba mitmed moed üles tõusnud ja kõik leidsiwad oma kummardajaid. Nenda wahetasiwad kaelarätikud kaa oma moodi. Sellejärele tuliwad paksud willased sallid. Siis tõusiwad lipsud moodi. Kaelahaiigus on sest ajast palju tagasiäänud. Wäga kahjulikud on paksud püstitkraed. Mõlemil pool kaela on üks peawerefohn, mis pähä läheb ja üsna naha ligidal seisawad. Kui nüüd need fooned pigistatud saawad, siis ei wõi weri mitte enam hõlpsaste pea sisse woolata ja pähä läinud weri wõib hõlpsaste ärapahtuda. Seda wiisi wõib kaela pehmeks teha ja mitmesugusid haigusid saada. Kael peab wõimalikult waba ja lahti olema, et wäljaauramine takistatud ei saa ja wärskke õhk kaela kõwandab.

Kui mitu asja, mis maa peal tehakse, hõlpsaste aru saada on, niisama on kaa palju asju, kellest aru saada ei wõi, nagu kindad sojas toas peus pidada. Kui meie niisuguse inimese kae peusse wõtame, siis tunneme, kui wedel, taigane ja määrene see on, harwa on selle seest sooja leida, isegi soojal juwel on see külm, talwest lähe mitte rääkimagi. Niisugused käed ei lähe

ialgi soojaks. Wäljuauramine on tafistadud, sest et see aina finnaste külge jääb. Mis aga loodus enese küllest äratoukab, see hakkab mädanema. Et käed enamiste külmad on, siis ei saa nad viete rammu, mispärašt nende kasw kangu jääb. Finnaste käespidamifest ei tea ma midagi rääkida, sest et ma oma eluajal ialgi kindaid käes pidanud pole; aga ma olen ikka rahul olnud, et mull aasta otša ialgi külme käsi olnud pole, sest et need ilma finnasteta puhtamad on, kui siis, kui mull kindaid käes ei pole, ja ma oma kätega tööd teha woin, nagu ma tahan.

Üks peapahandus on wedelus. Waatame nende puude peale, mis metsa ääres, iseäranis õhtupool tormi käes, kui tugewaste need kõige tormi wastu panewad. Waatame neid puud, mis metsa sees, kui suur wahe on nende wahel. Kui nüüd metsa siht aetakse, siis kifub tuul ja torm need puud üles ehk murrab noored puud maha. Need on metsamarjus üleskaswand ja ei jõua tormi wastu panna. Mis aga metsa ääres tormi käes kaswanud on, nende juured on tugewad, et mingi torm neid üleskiskuda ei jõua, sest nende juured on sügawal. Nenda on Wörishofenis Saksamaal ühe lageda peal üks kuusepuu, mis peale sada aastat wana on, aga keegi torm pole seda jõudnud wäljakiskuda.

Need kujud näitawad, mis wahe pehmitand ja kõwandand inimese wahel on. Kui mitu tuhat inimest on ikka haiged, nad ei ole ialgi terwed! Ja ommetigi on ehk nende ihuliikmed korras, aga nende pehmuse süü on, et nad tormide wastu panna ei jõua. Ma usun, et ma ei ekfi, kui ma meie aega pehmuse ajaks nime-
tan; sest ialgi ei ole inimesesou eluiga nii madal olnud kui praegu. Weel mõne aasta eest oli kuulda, et keskmine inimese-
eluiga 34 aastat olla, nüüd aga 28 aastat. Wastuwaidlemata on pehmus wõi wedelus peaasi, et meie sugu elutormide wastu panna ei jõua. Ma tahaksin küll teada, misjugune haigus ühe wedela inimese kallale hõlpsaste tungida ei wõiks, kuna kõwa loomuga inimesel midagi wiga pole. Wedelus ja pehmus tee-
wad haigusele ukšed ja afnad lahti. Kui palju waewa ei tee

wa nohu! Palju pehme inimestel on aasta otja nohu, waewalt 6 ehk 8 nädalat on nad sest wabad. Kõwandadud inimestel seda haigust ei ole, ja kui nad kaa seda saama peakšiwad, siis nad saawad taht warsti jälle lahti. Paraku lähewad palju inimesi kaa nohu kätte nurja! Enamiste ei ole neil söömaisu ja on neil siis kängus teha. Nohu sööb inimesekehajaud ära ja teeb need aegamööda pruukimataks, lühidalt, nagu üks arst ütles: „Nohust wöiwad kõikjused haigused tõusta, mis inimeseelule otja peale teha wöiwad.“ Kuidas nohuga lugu läheb, nenda läheb see kaa muu haigustega. Ma usun seda kindlaste, et pehmus palju haigusi sünnitab ja isegi palju kehaosajid haigeks teha wöib; kes mitte kõwaks tehtud pole, see ei wõi mingit elukutset täita, ta läheb ikka enam kõlbmataks. Nii tuli üks noor preester minu juure. Ta ei wöinud oma kutset enam täita, ta ei wöinud midagi enam tööd teha, tal ei olnud mitte midagi süüa, ta ei wöinud kaa ära surra; ta wöis üksnes õnnetu olla. Tema rikkus oliwad tema riided, keda ta kaajas wedas ja miska ta oma häda kattis. Tal oliwad kolm paari willajid aluspüksa ja kaks willast särki seljas, ja nenda oli ta peast jallatallani willase riiete sisse mähitud ja ei wöinud muud teha kui oiata ja oma häda üle kaewata. Tema waim oli nõdr, tema teha ei suutnud midagi tööd teha. Muidu oliwad tal terwed ihuliikmed. Kui ma temal aegamööda willased riided seljast ärawõtsin ja külma weega tema teha karastasin, kurni ta liht riided selga sai, sai ta ihu ja waimu poolt terweks, läks julgeste oma töö kallale, karastas ennast ikka külma weega ja sai kahe aasta pärast professoriks. Kuidas ta selle wedela elu kimpu sai? Esiteks tuli tale nohu ja siis pruukis ta tohtrit. Kui ta kaua aega arstirohtusid pruukind oli, siis tuliwad tale krambid peale. Krampide järele tuliwad tale üdipalawik ja meeletus peale, nii et kõigewähem asi teda pahandas. Nüüd on ta rahuline inimene, üks tõsine oiumees. Lugemata palju on neid, kes endid wedeluse läbi haigeks teinud on. Nüüd on paras aeg, et inimesed endid karastama hakkakšiwad, et tu-

lewal ajal mitte ei öelda: Sell ajal oli keefmine eluiga wäga madalasse langenud ja seda ei katsuda parandada. Kui köit need, kes karastamise läbi pehmet ja haiglast olekust õnnelikuks saanud on, minu ees seisakjivad, kui suur oleks nende aru! Nenda on siis karastamine terwise ja pitka eluea tarwis wäga hea, ja wedelus toob meile palju haigusji, palju õnnetusi ja warase surma.

„Viig wähe ja liig palju rifub köik ära“ on üks wanasõna. Wedelus on üks paha haigus, mis palju õnnetust toob, niisama on ka külm, mis inimesele kahju ja hukatust tuua wõib. Reha tarwitab suwel palawuse eest kaitset ja talwel külma eest.

Üks haigus, mis inimesi palju piinab ja sagedaste ettetuleb, on sügelised. Siin ei aita mingi muu tohterdamine kui aptegist sügelisesalwi tuua ja sellega keha sissehööruda. Sügelised ei ole muud kui elawad loomad, kes nagu mutid mulla all niisama naha all elawad ja wäga ruttu sigiwad. Sügelised on kanged külgehakkama, mis iseäranis riiete läbi teise inimese peale lähewad, niisama ka ühesmagamise läbi. Kui kellegil kaua sügelised on, siis need teewad tale wäga palju paha. Rehamahl ja weri saawad ärarikutud ja inimene lähew wäga nõdraks. Haigel ei ole rahu magada. Uuemal ajal höörutakse keha Perubalsami ehk Styrax oliwieliga sisse, lastakse see mõni aeg keha sisse minna ja pestakse siis 30—32 gradi sooja wee wanni sees saunas puhtaks. Muidugi mõista, et puhtad riided selga panna tulewad, sest endise riiete seest wõiwad nad jälle külgehakata. Need peawad enne keedetud saama, kui need jälle selga pandud wõiwad jaada. Kaks ehk kolm korda keha salwiga sissehööruda ja saunas puhtaks pesta, on küllalt. Nagu sügelised naha sees, nenda on ka elajate keha sees muid loome, mis „tangude“ nime all tuttawad on; neid hüütakse ka trihinideks, mis sealha sees elawad; kui need küpsetamise läbi mitte ärasurmatud ei saa, siis lähewad nad inimesekeha sisse, peasewad manhapu läbi oma lubja-koore seest lahti ja awaldawad endid paelusji näul, kelle elawad

Liikmed väljatulevad. Paha pruuk on see, kui sead seda kätte-
saamad. Paelusj elab sealihä, koera ja lambaaju sees, kellest
keerutamisehaigus tuleb. Tangus liha söömise läbi saab ini-
mene selle enese sisse. Nüüd ostavad juba aptekrid paelusji väl-
jaajada.

Kui meie selle suure hulga haiguste peale vaatame, mis-
kä kõik loodus waenatud saab, siis peaksite küll küsima: Kust peak-
site nii palju ja tugevat rohtu saada, mis-ä neid kõik paran-
dada? Kui mitmesugused peawad need aptekirohud olema, et
nii suure hulga haiguste wastu panna? Wastus on: Zumal on
inimestele wee annud ja taimeriigist wäljawalitud rohud, neist
on küll, et kõik haigused parandatud wõiwad saada. Nüüd on
tarwis seda tundma õppida, kuidä wesi pruukida tuleb ja mis-
sugused taimed tarwitadakse. Kui teha haige on, siis on sega-
dused selle sees ettetulnud, mis kena kofkuköla rikkunud on, mis-
läbi haiguswimm tõusnud on, ehk on loomus ise midagi wastu-
wõtnud, mis segadust terve ihu sees tegi ja terwisele kahjulik
oli. Olgu nüüd mis tahes sündind, siis peawad abinõund ette-
wõetud saada, et sissetunginud haigusi wäljaajada. Paranda-
mine peab niikaua toimetatud saada, kui haiguswimm wäl-
jaaetud on. Seda peab wesi ja wäljawalitud rohud tegema.
Waatame weel mitmesuguse haiguste peale, siis saame aru,
et wesi ja rohud mitmel wiisil pea tugevamini, pea nõdremini,
pea jälle üleüldsi ükksiku kehajagude peale pruugitud peawad saada.
Seep see suur kunst on, weega teha terweks teha: mitte liig wähe
ja mitte liig palju ja mitte liig sagedaste, iga asi omal ajal.
Sellepärast näitan ma nüüd ükksiku näituste läbi, kuidä wee ja
taimerohitudega kergid ja raskid haigusi parandada wõib.

Teine peatükk.

Missuguses olus peab oldama, et weepruukimist ettevõtta?

Kõige esimene ja tarviline asi on see, et kehal oma täis loodud soe sees on, s. o. ta ei tohi mitte külmetada ega külmavärinat tunda. Seda sooja peab siis enesele muretsema, kas ühes soojas toas olles tööd tehes. Kes poolkülm ehk poolsoe on, seda aitab wesi wähe ehk koguni ühtigi, paljuennemini teeb see tale kahju; sest wee külmus hakkab loomu soojaga wõitlema. On nüüd loomu sooja wähe, siis saab külm jelleüle hõlpaste wõidu, keha ei wõi mitte nii hõlpaste jälle soojaks saada, ehk külm wõiks kaa pitka palawiku sünnitada. Kenda on siis weepruukimise juures esimene tingimine, et kehal oma täieline soe olema peab. Ise lugu on nendega, kellel alati külmad jalad on. Kes külma jalgadega lume sees käib, teeb need kõige rutemini soojaks. Külma jalgadega külma wee sees käia on kaa hea ja teeb jalad kõige rutemini soojaks; siiski ei tohi kauemini kui kolm kinni wiis minutit mitte wee sisse jääda. Mida külmem wesi on, seda rutemini saawad jalad soojaks. Üksnes täie loomusooja kehaga tohib wee sisse minna ehk weepruukimist ettevõtta.

Nüüd tõuseb küsimine: Kui soe peab oldama, ja kas wõib kaa higisest pärast wee sisse minna? Wastus on: Kõigesuurem loomusoe on külma weega wõitlemise tarwis kõige parem. Kes higisest peast wett pruugib, see saab kõige paremat kasu, ja peaks keegi higist tilkuma, siis on see weel parem. Nii kaua kui mina elan, olen ma ikka kuulnud, et higisest pärast ei tohtida mitte suplema minna; mina ise olen rohkem kui wiisjada korda kõige suurema higi sees külma wee sisse suplema läinud ja kaa teistele nõuu annud, sedasama teha, ja mitte üksford pole mulle juhtunud, et mull mitte kõige pare-

mat tagajärge poleks olnud. See on kaa üsna selge; on soojus wee vastu üks wägi, siis peab kõige suurem soojus kaa kõige suurem wägi olema. Enamiste öeldakse: Beri on palaw ja suure palawa käes kangeste jooksmas. See on muidugi tõsi; aga see olu lähed filmapilk pehmeks, et see higistajale kõige suuremaks heateuks saab. Peats wesejoon palawuse käes ja käies 150 korda minutis lööma, enne kui suprema lähed, siis lööb ta pärast suplemist paljast 80, kõige rohkem 90 korda. Öeldakse, et kopsud ei jõua selle wastupanna, ja äkiline pigistus kopsu peale teeb kahju; võib olla, et kops halwatud saab. Aga see ei ole tõsi. Sellepeale ei wõi mõeldagi, et wesi kae sekundiga sifemise organide sisse tungida ei saa, et neid ärritkuda; sest ühe sekundiga minnakse kaelani wee sisse ja ühe sekundiga on külm wesi palju palawust ärraneelatud. Siis pestakse rind ruttu ära, ja põlew palawus on nagu ärapühitud; kui siis weel tahad, siis wõid kaelani wee sisse minna ehk kaa pealmist keha üksi pesta ja weest wäljatulla.

Küsimise peale: „Kui kaua võib supelda?“ olgu wastuseks: „Lühikene suplemine on kõige parem.“ Paras aeg on paar sekundi: üksnes aru korral tohib wiis kuus sekundi wee sisse jääda. Just sellega on tänini kõige rohkem pattu tehtud, et liig kaua wee sisse jäädakse ja selleläbi keha piinatakse, mis tõeste mitte nii hea ei ole, kui lühikene aeg supelda, ja inimesi suplemisest eemale hoiab. Kui palju soojust kisub see keha seest wälja, kui 6 kuni 10 minutit wee sees ollakse! On nüüd keha seest nii palju soojust wäljatõmmatud, siis see tuleb wäga raskeste jälle paraja mõõdula tagasi. Paar filmapilku ei jõua mitte nii palju wäljatõmmata, ja sellepärast tuleb mõnus soojus ruttu tagasi; seep see lugu on, mispärast palju inimesi, kes enne suplemist põlgasiwad, nüüd seda armastawad. Sest lühikesest ajast tuleb see, et külma wett nüüd enam nii ei kardeta; on ju paar filmapilku, kergitab ruttu ja ei aja külma-wärinat peale.

Nüüd tuleb küsimine: Kui külm tohib wesi olla? Wastus on. Mida külmem, seda parem. Ma olen ise supelnud ja teistele soovitanud wett, mis lumega segatud on. Kui kaa esimest korda wärijed, seda julgemini hüppad teist korda sisse, sest et see tõsi on, et kõige külmem wesi kõige rutemini kõige armsamat sooja sünnitab. Nenda on siis kõige külmem wesi kõige parem. Seda võib niihästi laste kui wanade kohta öelda, kui seda ettevaatlikult pruugitakse. Rastetakse laps külma wee sisse, kusjuures üks, kaks loetakse, ja siis ta ruttu sooja fangi pannakse, kust ta wõeti, siis saab weikene loomukene, kui ta kaa kolm päewa wana on, õige warsti soojaks, mis just kõige parem karastamise põhi on. Ükskord tuli üks suurtsugu inimene minu juure, kaunis wana ja lahjakä jäanud, et ta waewalt ühe jala teise ette jõudis panna, ja palus, et leige weega hakatust peaks tehtama; ta olla juba sooja jalawannidega hakatust teinud. Ma pritsisin tema reiji üsna külma weega, mispeale ta üsna ruttu soojaks läks; nüüd ta ei rääkind midagi enam soojast weest, sest et ta rutulise sooja ja jõuu kaswamise läbi ikka tugevamaks läks. Nenda on siis peaasi: Kõige külmem wesi on kõige parem. Kas wesi jõest ehk kaewust tuuakse, on ükspuhas, kui see aga märg ja wärske on.

Nüüd tuleb küsimine: Kas peab pitkamisi wette minema wõi sissehüppama? Wastus on: Pitkamisi peab wette minema, niisama kaa walamistega alt ülespoole pealehakama, et keha harjutada. Liig ruttu wette minna, ei anna ma mitte nõuu, sest weelõõmine keha wastu liig kare on; pitkamisi wette minna ei tee mingi kahju, kuna liig suur rutt kardetaw on. Üks koolipois tahtis ojas supelda ja kargas ruttu wette, mis üks küünar sügaw oli. Ta suri kohe ära. Seal ei olnud külm wesi süüdlane — see oli just suweaeg — waid liig kare weepauk keha wastu, mis südant ja rindu pörutas ja rabandust tõi. Mull on kolm niisugust juhtumist teada. Muidugi pidi wesi süüalune olema, ehk see küll suweajal juhtus. Nenda on peaasi: Nagu

keha üsna jõe olema peab, nenda peab ka ettevaatlikult weepuukimist terve keha peale ettevõtma.

Weel küsivad palju inimesi: Millal peab wett pruukima? Wastus on: Sest et mõjumine looduse peale üsna hõrnaste käib ja kehaliikmid mitte iseäranis ei rõhu, siis pole tarwis, iseäranis arg olla, millal weepuukimist ettevõtta tuleb. Muidugi peame pealehakkaja wahel, kes weel weega öppind ei ole, ja selle wahel, kes oma loomu weega juba ärharjutanud on, wahet tegema, nagu see katepesemise suures ükspuhas on, mill ajal seda ettevõetakse. Ma olen mõnda korda külma wee sees supelnud, kui ma ööse ülesärkasin, oli see nüüd kellu 12, 2 wõi 3. Ma olen mõnda aastat iga päew supelnud, niipea kui ma ülestõusin; ma olen ka õhtu supelnud, kui ma oma päewatöö lõpetanud olin, niisama sagedaste kohe enne kui ka kohe pärast sööma supelnud; mulle on see ikka hea olnud. Ma sain ikka niisuguse loomusoojuse, et mull pärast suplemist enam tarwis ei polnud jalutama minna; mull oli pärast suplemist ikka soem kui enne. Pealehakkajad ei peaküsiwad minu arwamise järele mitte kohe enne ega pärast sööma suplema, sest et kui pärast suplemist kohe sööma hakataks, siis ei tule tarwiline jõe mitte keha sisse. Öhtu enne magamaminemist ei pea üks pealehakkaja ka mitte suplema, sest et keha sell ajal wäsinud ja magada tahab ja suplemise läbi liig wäsitadud saab, misläbi rahutu uni teda waewab.

Enne magamaminemist supelda, ei anna ma mitte nõuu; siiski tean ma mitu inimest, kes just enne magamaminemist suplewad ja siis kõige paremini magawad. Nad wõiwad seda muidugi teha, ja see ei tee neile mingi kahju. Igaüks wõib ise otsust teha, millal kõige parem aeg on. Ma pean weel kordama: Wee mõjumine meie keha loomu peale on nii mahe ja kaitser, et see ialgi keha peale waljuste ei mõju.

K u i d a p e a m e e n d i d s u p l e m i s e j u u r e s p i d a m a ?
Nagu inimene enne suplemist jõe olema peab, niisama peab ta selle eest muret kandma, et ta pärast suplemist soojaks saama

peab. See on suplemise juures peaasi. Kes sellega õppind on, sellel pole midagi wiga; ta läheb warsti soojaks. Nõbrad ehk pehmed inimesed peawad kahelordset muret kandma, et nad loomuliku sooja niipea kui võimalik jälle saawad; see sünnib selleläbi, et nad kas käiwad ehk sooja tuppä lähewad ja seal edasi tagasi käiwad kunni nad täieste soojaks saawad. Ärgu unustadagu, et kui nad soojaks saanud on ja keha magusat sooja tunneb, et selle peale kaa tagasilangemine tulla wõib! Kui siis külmawärinat tunda on, siis peab jälle jalutama, kunni täis soe käes on. Siiski maenitsen ma kaa siin liiguse eest, mis wee mõjumise tühjaks teeb. Kaa siin peab keha hoidma.

Wäga soovitatav on see, kellel aega on, wee pruukimist warakult hommiku ettewõtta; kes seda aga pärast lõunat teha tahab, siis on sellel kõige parem aeg üks tund pärast lõunajööma ehk üks tund enne õhtujööma. Aga kaa ööse pärast esimest und, kui kehal kõige rohkem loomusoojust on ja ta hästi puhand on, on wee pruukimine wäga hea; muidugi peab ruttu woodisse minema, et jälle tarwilist sooja saada.



Teine jagu.

Karastamine.



F. Rooma.



Paljajalukäimine.

Enamiste on inimeseelus see, mis kõige kasulikum on, kõige vähem väärt ja ei panda sagedaste tähelegi. Nii on see ka paljajalukäimisega. Paljajalukäimisel on inimese loomu kohta üks väga suur tähendus, et, kui keegi seda täieste teaks, ta ialgi seda järele ei jätaks.

Et tugewaid, hästi kosuwaid, elutormide wastupanijaid lapsi kasvatada, selle tarwis ei ole waewalt teist rohtu, mis parem oleks kui paljajalukäimine. Nagu laps, nenda võib ka wana inimene weel paljajalukäimisega rohu sees ehk märja kruusa peal oma keha karastada. Ja kes ja ka oled, armas lugija, ära jäta mitte järele, wahete wahel mõned minutid paljajalu käia! Kui see õues võimalik ei ole, siis on see sinu elutoas ommetigi võimalik, ehk ja wõid seda oma magamisetuas enne magamaminemist ommetigi teha; ikka saad ja paljajalukäimise mõju tunda. Õnnelik on see inimene, kes oma jalad iga kurja ilma wastu kõwaks teinud on, õnnetu on aga see, kelle jalad ja keha wedela elu läbi pehmeks läinud on. Jalad peawad niihästi suurt kui alamatsugu inimesi mullapinna ehk toapõranda peal ümberwedama; ja peaks keegi oma jalgu kümnekorda ümbermässfima, siiski peab ta nad ommetigi jälle maha panema. Jalad peawad terve keha koorma kandma, ja sellepärast on tarwis, et nad koormakandmise tarwis karastatud peawad saama. Kui suur õnnetus on see, kui kellegi jalad kõngus on, mis nii mitme tuhande inimese juures näha on! Paljajalukäimine õpetab ja

harjutab meie loomu kõige rohkem maapinnaga kous olema ja karastab teda nii, et ta ennaft maa peal kõige rohkem terve tunneb olewat. Selle põhjus on see, et paljajalukäimine were allapoole juhüb ja sellepärast jalad kõige puremini werega kosutadud saawad. Paljajalukäijal ei ole ialgi külme jalgu, sellepärast on nad ikka werega rohkeste täidetud ja tugewad. On jalad heaste kosutadud, siis ei tungi weri pähä. On jalad tugewad ja wereümberkäimine korras, siis ei tule nii hõlpsaste pahatumist ette. On aga jalad sagedaste ehk peaaegu ikka külmad, siis on nad waese werega, ja weri, mis nende sisse tuleb, ei suuda enam ülespoole minna, misläbi werepahatumised ettetulewad ja jalgadele õnnetust toowad. Paljajalukäimise läbi saab werejooksmine korraldadud ja jalad karastadud, mis alumise keha peale kaa mõjub. Kui palju inimesi kaebasiwad mulle oma häda põiehaiguse, nohu ja muu wigade üle. Aga mitte üksainuke ei olnud nende seas, kes oma jalgu paljajalukäimise läbi õiete karastanud oleks; need need haiged on, kes enam ei julge, palja jalaga oma toapõranda peale astuda, ilma sukke ja kingi jalga tõmbamata. Pehmuse läbi ja külma jalgade mõjul ei suutnud weri õiete käia, ta oli ülestungind, külm oli jalgade seest alumise keha peale mõjunud; nenda siis tõusiwad mitmesugused nohu, põie- ja neeruhaigused ja sarnased loud. On alumine keha wedelemise läbi hörnaks läinud, siis on ta mitme haiguse mængiball; waene inimene ei jõua küllalt enam tööd teha; weel pisut, ja juba on tal jälle uus haigus. Nagu paljajalukäimise läbi karastadud jalad alumise keha tugewaks teewad ja toetawad, nenda rikuwad pehmendadud jalad alumise keha mitme haiguse läbi ära. Tunnistust annawad korrapäralised wee pruukimised; sest just põiehaigused ja muud alumise keha sarnased wead parandadakse kõige paremini paljajalukäimise läbi ära.

On kosjutõbised enamiste pehmed, ja tõuseb see tõbi enamiste külmetamisest, siis on selge, et selle tõwe eest just paljajalukäimise läbi ennaft hoida wõib. Siin on jälle paljajalu-

käimine kõige parem kaitserohi, sest et jelleläbi loomuolu tugevaks tehakse, mis haigusewimma nii hõlpsaste ülestõusta ei lase; sest üks tugev loom jõuab kaa wastupanna. Misjugušid segaduši teewad wereümberjooksmise takistused iseäranis naesterahwaste juures! Need jääšiwad järele, kui jalad paljajalukäimise läbi hästi karastatud saakšiwad, misläbi alumine keha tugevaks saab. Just naesterahwale soovitaksin mina lapsest saadit kinni kõrge wanuduseni paljuenam paljajalukäimist kui mees-tele. On naesterahwastel nõdr alumine keha ja wedelad jalad, siis on nad mitme haigustee ohwrid. Kui mitmel on rinnus pisted ja südamekohas pigistused, ehk küll pealmine keha ise üsna korras on! On alumine keha pehme, siis tungib weri enam südamesse, ja sest need südamepakitused tulewad. Kui aga paljajalu käiakse, siis saab weri, nagu alumisest kehast jalgadesse, nenda kaa rinnust alumise kehasse ja sealt jalgadesse aetud.

Nenda kaebas mulle üks 24 aastane tütarlaps, tal olla ifka kange pakitus ja sage rõhumine südame peal, mis teda iga töö juures takistada. Ma andsin tale nõuu, iga päew kõige vähemalt üks pool tundi paljajalu käia ehk kolm minutit suupelda. Nelja nädala pärast oli ta täieste terve ja tõestas, et südamepakitus siis tale pealetulla, kui tal külmad jalad olla.

On werepakitus kopsu peale suur ja kui sest raske hingetõmbamine ja kõhaäritus tõuseb, siis on jälle põhjus see, et jalad ja alumine keha liig pehmitatud on ja sellepärast liig palju werd ülespoole tungib. Paljajalukäimine korraldab werejooksu ja teeb keha kõwaks. Kui mitme tuhande inimesel on alati peawalu! Ugemata palju arstirohtuši on selle wastu kirjutatud ja pruugitud. Küsimise peale: „Kuida jalgadega lugu on?“ antakse wastus: „Mati külmad nagu jääpurikad.“ Nii on siis liig palju werd pähä tunginud, mis peawalu sünnitab. Suur hull peawaluhaigid on mulle kinnitanud, et midagi muud nii palju peawalu kergitanud ja ärakautand pole kui paljajalukäimine. Kes seda ei usu, see tehku katset ja käigu paljajalu rohu

tees. Kui tal kaa peavalu ei ole, aga muudu tujaline meel on, ta tunneb peagi, et tungimine ülevalt alla läheb ja pea ifka enam selgemaks läheb.

Nenda kirjutas mulle üks herra, et tal enam kui kolmküm-
mend aastat kange peavalu olnud ja üksnes mõned tunnid sest wabaks jäänud; ta olla kõikfugu rohtuji katfunud, fiiski ilma asjata. Wiimaks tegi ta katset, paljajalu käia, nagu ta minu raamatust „Weega tohterdamine“ lugenud oli. Juba esimese paljajalukäimise järele oli ta pea selgeks läinud, mitmekordse käimise järele olla tema peavalu täieste kadunud, mis ta mitte nii ruttu oodand polla. Häda oli kaa fiin härja kaewu ajanud, eht küll kõik tema tuttawad selle wastu pannud, ta ei tohtida om-
metigi paljajalukäies ennaft äratappa.

Paljajalukäimine mõjub kaa otsekohe kõhu peale; sest mida tugewam loom on, seda wägewamini käib kaa terve masin, seda kergemini walmistab kõht seda, mis loom pruugib. Nenda on paljajalukäimine kõige parem arstirohi mitmesuguse haiguste wastu, sest et jelleläbi keha karastatud ja wereümberjooksmine korraldabud saab. Suurema hulga haiguste esimene põhjus on ifka pehmitamine ja wereümberjooksmise takistamised.

Kui wäga igatsewad lapsed maal fewade tulemist, sest et nad fiis paljajalu käia tohivad! Nad on nii õnnelikud, ja see on neile nii lõbus, et keegi laps jufke kingi jalga ei tõmbaks, kui neid mitte ei sunnitaks. Nenda kaswawad lapsed üles, ja nenda on waesemad inimesed suwe otfa paljajalu käinud ja üksnes pühapäewal, kui nad kirikusse läkfiwad, jufad kingad jalga pannud.

Paljajalukäimine ei ole mitte üksnes maarahwale hea, waid tuleb paljuenam l i n n a r a h w a l e soowitada. Ammetnik istub päew otfa oma kirjutamiselaua ääres; tema pea on tuskta ja lämmetest täis; ta loeb juba minutifi, millal ta põgenema saaks, niisama nagu päewapalgaline, kes kellalöömist ootab, et oma töö kallalt ruttu minema saada. Tema töö on tale palju werd pähä kiskunud, et see juba põlemas on, kuna jalad külmad nagu

jääpurikad on. Kui väga hea oleks see niisuguse inimestele, kui nad weerand tund ehk weel parem pool tundi paljajalu kõnniksid. Tufane meel läheb tuule kätte; veri läheb peast laiale, ja liikumine teeb terve keha teraks. Wäsimus saaks keha seeft nagu nael laua seeft wäljakistud ja jalad kergeks tehtud. Paljajalukäimine peab kaa neile soowitadud saama, kes kinnipandud uste taga tööd teewad, mitte üksnes sellepärast, et see kergitust toob, waid et see mitme haiguse eest hoiab, mis väga hõlpsad tulema on, kus waim palju ja keha wähe tööd teewad.

Mis siin ammetnikudest öeldakse, maksab nende kohta, kes palju aega toas istuwad ehk palju aega pähäõppimisega pruu-giwad. Sgaüks saaks, kui ta pisutki paljajalu käiks, suurt kergitust.

Mõne aasta eest käis üks kroonutohter minu juures. Kui ta seda nägi ja kuulis, kuidas haiged paljajalukäimist kiitsiwad, et see neile suurt kergitust saata, ja kui ta ise juba paljajalu käinud oli, ütles ta mulle, ennegu ta äraläks, järgmised sõnad: „Salgi poleks ma uskunud, et paljajalukäimisel nii suur mõju sees oleks; see teeb pea kergeks ja karastab keha. Pärast paljajalukäimist tunnen ma kergitust, kuna ma enne seda raskest wäsinud olin. Ma tahan katjuda, et kaa soldatid paljajalu käima peawad, et nad oma keha karastama õpiwad.“ Selle herral oli täis õigus. Peawad soldatid harjutama minema, siis häda jellele, kes pehme on. Teda pilgatakse ja naerdakse. Kes aga karastatud on, jellele ei tee suur waewanägemine midagi ja teda kiidetaksee tubliks soldatiks. Kui ta aga mitte karastatud pole ja tal soldatipõlwe eest hirm on, kui väga palju peab ta siis kannatama. Niisugune „eidepoeg“ ei ole kellegi soldat, waid memmekene. Kui sagedaste see ettetulnud on, et peenikesed sakkad, kui nad wäe peale läksiwad, poole terwise ärakautasiwad! Ma olen mitu neid tundma õppinud, kes sest raskest põlwest ialgi terweks saanud pole. Just nemad peawad endid karastama, sest karastus on igas kutses väga tarwis. Kui

jalgu ei saa kosutadud, siis on terve keha nõdr. Sellepärast peab iga inimene, niisama kaa soldat, enese keha karastama, ja selle tarvis on esimene ja wiimne käst: paljajalukäimine. Kui-
das on see võimalik, et keegi, kes ialgi paljajalu käinud pole, ühe
ainja öö öues olemise järel kahju saada võib? Sga soldat peaks
päewas kõige vähemalt pool tundi paljajalu käima; mida kau-
mini, seda parem. Peale selle weel paar korda nädalas kaks
kolm jilmapilku külma wee sees supelda. Kui hõlpsaste seda
kõik teha võib! Nagu ammetnik hommiku wara oma kodu pal-
jajalu käia võib, niisama võib soldat hommiku ja õhtu palja-
jalu käia, ta ei pruugi ju marsima minna; peaaigi on, et ta jalad
tuule käes on.

Paljajalukäimist võib kaa plaastriks nimetada, mis iga hai-
gusewimma jalgade sees wäljakisub.

Siljuti teatadi mulle, et üks professor oma studentisi pärast
esimest tundi paljajalu käia lasta ja siis edasi õpetada. Selle
professori eest tõmban ma oma mütsi maha; tema studentide
hulgast küll üdisoonehaiglasi ei ole.

Et ma siin just iga seisust üksikult maenitseda ei taha, siis
tahaksin ma iga isa ja emale südame peale panna: Laske oma
lapsed paljajalu käia, niipalju kui nad tahawad. Niisama palun
maa kooliõpetajaid: Kandke oma kooliõppijate terwise eest hoolt
ja õpetage neid, et nad paljajalukäimist ei unusta! Hoidke neid
wedeluse eest! Kes on õnnetum kui üks pudusoontega haiglane
inimene! On aga keha wedel, siis on waim nõdr.

Mõnes majas on kivi põrand. Seal ehk võib mõdi karta,
et kivi põrand paljajalukäimise juures ei kõlba. Mina hiiian
aga igauhe wastu, et kivi peal parem käia on.

Wabrikutöömeeste elu kurdetakse kurwaks ja wiletjaks, kus
nad pisku jõuuga oma igapäewast leiba teenima peawad. Nende
wastu hiiian ma: On teie elu wiletis, ärge tehke seda enam
wiletjamaiks. Ärge muretsege üksnes toidu, waid kaa ihukaras-

tamise eest. See kehakarastus ei ole mitte pörgulakke joomine, vaid paljajalukäimine. Kui leivawanemad oma tööliste olu tunnevad ja neile mitte üksnes tööd ei anna, vaid ka nende ihuliku ja waimliku elu eest hoolt kanda tahawad, siis peawad nad selle eest muretsema, et nad paljajalu käima ja oma keha karastama peawad, nii et nad kõik raskest äravõita jõuawad. Siis wõiwad ka töörahwad oma eluga rahul olla, oma tööd kergeste teha ja auufaste oma leiba teenida. Enamiste öeldakse ikka: Wabrikus olen ma oma terwise ärakautanud. Sellepärast on ka soowitada, et kõik wabrikuperemehed oma töölistele wõimalikult teeksiwad, paljajalu käia, supelda ja saunas käia.

Paljajalukäimise eest ei pea ka rüütliwõimude saknad endid hoidma. Mõne aasta eest käis üks herzogiproua siin ennast parandamas ja paljajalukäimisega ennast karastamas; ta käis hommikust õhtuni paljajalu. Ühel päewal ütles ta: „Kahju, wäga kahju, et minu õnnis ema mind paljajalu käia ei lastnud! Täna weel tänaksin ma teda selle eest, kui ta seda mulle luband oleks; lapsena oli mull suur hinu, paljajalu käia ja waatasin kurwa meelega iga lapse peale, kes paljajalu käia tohtis. Aga ema oli koolipreilnale kõwaste ärakeelnud, mind mitte paljajalu käia lasta, ja ma sain iga kord tapelda, kui mind paljajalukäimise pealt kätte saadi. Kui ma nüüd näen, mis kasu paljajalukäimine terve kehale toob, siis tuleb mulle ikka meele, kui palju haigusi oleksiwad minust möödaläinud, kui ma paljajalu käinud oleksin.“ Küsimise peale: „Miks ei lastud Teid paljajalu käia?“ wastas herzogiproua: „Minu ema pidas seda alatumaiks, kui mina herzogilapsena paljajalu käinud oleksin.“ Peatsiwad seda kõik emad tähelepanema, et neil seda pärast kahetseda poleks. Mis pärast paljajalukäimine alatu on? Kas laps peaks siis enam wäärt olema, kui tal padjade peal aelestes sukad kingad jalas on ja tema terwis kängu jääb. Eks see poleks mitte wanemate uhkus, kui neil terwed lapsed on. Eks see ole wanemate au, kui neil terwed, karastatud lapsed on, ja eks see ole mitte palju auusam

kõndimise, märja rohu sees, märja kruusa sees ja viimaks ka lume sees kõndimise läbi tähtsat keha-
kõvadust saada. Wee sees kõndimine, mis ka kõigekülmema
wee sees ette võetud saada võib, peab kaks ehk neli minutit
tuurima. See ei mõju mitte üksi jõudu andes jalgade peale,
vaid ka terve keha peale; iseäranis on see weelaskmise, põiehai-
guse ja kõhuvalu vastu väga hea. Märja rohu sees kõndimine
on juba peenikese sakste hulgas pruugiks saanud. Ei ole midagi
mõnusamat, kui värskete kaste sees paljajalukõndimine, ja mida
kauemini, seda parem. Märja kruusa peal jalutamine on nii-
sama kõwendav. Kõige pealt saab veri selleläbi alaspidi juhitud.
Niisama mõjub lume sees jalutamine. Seda peab veel ütleva,
et üksnes värskelt sadanud lume sisse jalutama minema peab,
mis veel läbikülmetanud pole. Kui lumi juba 10 kuni 20 gradi
külma on, siis on see juba inimesekehale liig külma; loomus ei
või niisuguse külma vastu mitte mõnuga võidelda; see teeb
rohkem kahju, kui see kasu toob. On ka neid olnud, kes arva-
sivad, et külmetand lumi neile kahju ei tee; nad on aga oma
varbad kautanud.



Kolmas jagu.

Veega arstimised.

~~~~~  
L. Rooma







## Pesemised.

Jautamine, tuurimine, mitte ära kuivatamine.

Üht haiget inimest terveks teha tähendab kõik haigussewimma tema seest wäljaajada. Nagu weisi kõige parem on, mitmet wiisi keha peale mõjuda, nenda on siis kõige lihtlabasem wee pruukimine keha pesemine. Pesemised ja pealewalamised wõivad mitmesse jausse jautadud saada, sellepeale waadates, mis sugused haigused wäljaaetud saama peawad. Kellel sõrm ülespaistetand on, see peab muidugi terve keha peale, aga iseäranis terve sõrme peale oma tähelepanemist juhtima, et selle seest haigussewimma wäljaajada. Haigussewimm on keha seest sõrme sisse läinud, siis peab ka terve keha arstitud saama.

Pesemised on terve keha pesemine, pealmise keha pesemine ja alumise keha pesemine. Terve keha pesemine on see, kui terve keha ülevalt kunni alla pealaeft ja latallani seda wiisi pestakse, et mitte üks sõrmeotsatäis keha kuivaks ei jää. Pealmise keha pesemine on see, kui terve pealmine keha kunni puusast saadik pestakse; kellel aga paksud juuksed on, jätku need pesemata, sest need pitkamisi kuivawad ja hõlpsaste luudewalu sünnitada wõivad. Alumise keha pesemine ulatab jalatallast puusadeni.

Pesemine ise wõib ühe suure wammiga ette wõetud saada; üks suur käterätik on weel parem. Esimene tingimine on see, et see nii ruttu kui wõimalik tehakse. Terve keha pesemine

mine tohib üksnes mõned minutid tuurida. Midagi ei ole kahjulikum, kui siis w a b a õ h u ehk koguni tuule käes olla, kui tuba mitte soe küll ei ole. Terwekehapesemise juures wõib ülewall ehk alt pealehakata ja nii ruttu kui wõimalik. Tarwis on, et terwe keha märjaks saab ja weji higiaukude sisse läheb. Üks ja seesama koht peab kas wammi ehk rätikuga kolm künni neli korda ületõmmatud saama. Rätik peab heaste märg olema, aga mitte tugewaste wäljawäänatud olema. On terwe keha pestud, siis pead enese nii ruttu kui wõimalik riidisse panema. Kui oled woodist pesema läinud, siis pead jälle woodisse tagasiminema. Kui aga mitte woodisse ei taheta minna, siis peab ruttu riidisse panema ja niikaua jalutama, künni keha soojaks läheb.

Mitteärakuivatamisest ei ole igati aru saanud ja ei julend sellepärast pesemist ettewõtta, sest et nad arwasiwad, et nad poole ehk koguni terwe päewa sees ära ei kuiva. Üks arst rääkis mulle, et ta seda enne ei uskunud ja sellepärast mitte pesemisest lugu ei pidanud, künni ta ükskord Wörrishofenis seda ettewõtma pidi; seal sai ta siis wast aru, et pesemise ja mittekuivatamise ja pesemise ja hõõrumise wahel suur wahel on. Weji, mis higiaukude sisse läheb, läheb warsti soojaks, ja et ihunahk siis ruttu soojaks läheb, kuwab weji keha peal wäga ruttu ära; keha soe wäljaauramine läheb riiete sisse, ja siis tuleb õige lõbus soe kätte. Et weji ja pesemine ilma ärakuivatamata mitte kehale kahju ei tee, seda wõime metsaloomadest ja koduelajatest iga päew näha; nende selga sajab wihm, aga keegi ei kuivata neid rätikuga ära. Kes märjaks saanud on, kuwab isegi ära. Loomad jääwad ise üsna terweks. Nenda ajab siis pesemine ilma kuivatamata keha rutemini soojaks ja ei tee mingi kahju.

Nagu terwekehapesemise juures, nenda tehakse ka ja u p e s e m i s e juures, nagu käte, pea ja jalgade pesemise juures. P e a p e s e m i s e juures peab tähelepanutama, et terwe pea ja juuksed



pärast pesemist tugewaste ärauiwatadud jaama peavad; sest peaks pea ise pitkamisi ärauiwama, siis oleks see ikka kardetaw, sest et sest peawalu tõuseb.

Behmitamine on meie päiwil juba nii kaugele läinud, et palju inimesi, iseäranis suuremast soust, ei julge käsi ega filmi külma weega pesta, weel vähem terwet keha. Siin olgu öeldud, et külm wesi kõige parem pesuwesi on, mida külmem, seda parem. Külma wee sisse võib ka pisut äädikat panna, kui ihunaha iseäranis kühmistada tahad, et keha rutem soojaks minema peab, mis kange äädikas kaunis ruttu teeb. Kaa terwekehapesemise juures on äädikas hea.

### Pesemiste mõjumised.

Pesemised, terwekeha- ehk jaupesemised, ajawad kõigeesite keha soojaks; pärast pesemist tõuseb terve keha sees ja ihunaha peal suurem soojus. See soojus tungib seest wäljapoole. Wesi, mis higiaukude sisse tungib, ühendab ennast ihumahlaga ja ajab wäljaauramisega pahad wimmad ihu seest wälja. Pesemine on siis üks soendamiserohi ja selleläbi ka ühtlasi suur wäljaajamiserohi, ja kui keha ikka ja ikka jälle pestakse, siis on alaline wäljaajamine käsil, mis mitte ilma mõnusa tagajärjeta ei jää. Sellel influenza on, selle higiaugud on nagu kitiga kinnitopitud, ja peagi märgatakse, et ihunaha kuiva palawa käes wäljaauramine äralõpend on. Kui nüüd üks niisugune haige ükskord, ühe tunni pärast teistkorda ja siis kolmat korda pestud saab, siis hakkab ta juba esimese pesemise järele, tõeste aga teise pesemise järele kangeste higistama; kuiw palawus on kadunud ja higi jookseb ojadena. Kui nüüd kahetja ehk kümne tunni pärast pesemine jälle ettewõetakse, siis on kõik haiguse wimm wäljaetud. Nähtawamalt ei wõi wee wägi haiguste wäljaajamiserohuna näidetud saada. Iga pesemise juures saab suur palawus maha-

rõhutatud ja kehaleumus haigusewimma wäljaajamise juures toetatud.

Külm wesi teeb inimese t u g e w a k s. On üks töömees terve päew otsa oma käed ja jalad tööga ärawäsitanud, ja pistab ta need siis kolmeks neljaks minutiks külma wee sisse, siis on nõdrus kadunud, käed ja jalad on tugewaks saanud. Nenda teeb külm wesi tugewaks ja kosutab terve keha.

Nenda on siis terwekehapesemine ja selle suur mõju loomuu kosutaja ja keha puhastaja. Toob wesi selle mõju awalikult filmanähtawale, siis on kaa selge, et selle sageda pruukimise läbi haigused parandadud ja sügaw haigusewimm wäljaaetud saab. Igapäewane käte pesemine ei aita mitte palju, sellepärast peab rohkem wett terve keha peale ärakulutama.

### **Sui sagedaste ja missal pesemine paras on.**

Kes oma silmad iga päew hoolega puhtaks peseb, sellel on nad puhtad; kes seda aga iga päew mitte ei tee, selle filmist paistab peagi roppus wälja. Näust paistawad ropu elu märke kõigeesite wälja, ja seda tohi mitte unustada, et palju tolm, muda ja prügi sagedaste filma lähewad; sellepärast pestakse filmi ilma sundimata. Mis aga muu keha harimisest welda oleks, siis on see alama rahwa hulgas weel madala järje peal. See oleks wäga tarwis, et kaa nemad kolm neli korda nädalas terve keha puhtaks pesema peaksid. Iga pesemine on keha tõwendus; muda ei tungiks siis mitte nii hõlpsaste higiaukude sisse; ei jääks siis nii palju haigusewimma keha sisse, mis läbi mitme haiguse eest hoitud saaks. Iseäranis on wedelad inimesed wäga hõlpsad haigeks jääma, sest et nemad mitte ei higista, mis läbi haigusewimm keha sisse jääb. Üks rojane ja must inimene ritub ise oma terwise ära.



Terwekehapesemine ja jaupefemine mõjuwad nii kangeste ihu peale, et palju haigusi nende läbi üksi parandatud saavad. Et seda selgeks teha, olgu siin mõni näitus. Praegu kardetaw *influenza*, mis ikka enam laialelaguneb, inimestele nii palju hirmu sisseejab ja tuhandid ohwriksi nõudnud on ja weelgi nõuab, võib pesemise läbi üksi wäga hõlpsaste parandatud saada. Kui kahetsa tunni kastestükümme tundi otja igas tunnis ükskord õige ruttu külma weega pesed ja koha woodisje lähed, siis tuleb juba kolmandama pesemise järele kange higistamine peale, ja kui siis ikka edasi pesed, tunni kõik palawik mööda on, siis on haige kahetsa tunni kaheteistkümne tunni sees sest haiguselt täieste lahti. Ei ole mingi muud rohtu tarwis. Just sedasama wiisi võib *nõhu* ja *katarri* arstitud saada.

Ühel pröual oli jooksew *umbhagus*. Ma andsin tale nõuu, iga ööse woodist wäljatulla, terve keha ruttu ärapesta ja siis jälle woodisje minna. Ta tegi seda rohkem kui pool aastat iga ööse. Ta sai jooksjast lahti, terwis läks ikka tugevamaks, ja ta ei jõudnud öösi pesemist küllalt kiita.

Ühel teisel pröual, kes 48 aastat wana oli, oliwad jalad alati paistetand ja rinnad kinnimaetud; tal oli alati, nagu ta ütles, meeletusik. Et tal kedagi inimest käepärast ei olnud, kes teda mitmest kehajauust pesnud oleks, andsin ma temale nõuu, iga päew terwekehapesemist ettevötta. Kolme kuu pärast teatas ta mulle, et tema jalad üsna terweks saanud; tema hingetõmbamine olla üsna kerge, tal olla magus uni ja hea söömahimu; üleüldsi olla ta üsna terve.

Ühel teenijatüdrukul oli mitu kuud otja *lahtine haaw* ja *la* sees, mis tale palju waewa tegi. Ma andsin tale nõuu, iga ööse woodist ülestõusta ja terve keha külma weega ülepesta ja haige koha peale külma wee sisse kastetud rätik siduda. Kümne nädali pärast oli ta terve ja, nagu ta mulle ise ütles, terwem ja tugevam kui enne.

Kes õige t ü m a on ja midagi enam kanda ei jõua, iga il-  
mabega nohu ja luuvalu saab, see peab ülestõustes terve keha  
külma weega ülepejema, küll ta siis tugewaks läheb.

Kui mitu tuhat inimest kannatawad w e r e p a h t u m i s e g a !  
Kes ennast kolm neli korda nädalas külma weega ülepejeb, selle  
weri hakkab jälle korrapäraselt jookisma.

Ühel teenijatüdrukul oli alati n o h u ja r i n n a t õ b i ; wae-  
walt oli üks mööda, siis oli teine seal. Ma andsin tale nõuu, iga  
hommiku pealmist poolt keha külma weega pesta ja kolm neli  
minutit wee sees jalutada. Wee sees kõndimine teeb inimese  
tugewaks, kuna poole keha pesemine haiguse ärapeletab.

Ühel tütarlapsel olivad mitmes kohas keha peal paised ja  
koeranaelad; ta olla mitmed rohtuji pruukinud, aga ilmaas-  
jata. Ma andsin tale nõuu, kolm korda nädalis ööse ehk hom-  
miku ülestõustes terve keha külma weega ülepesta. Ta tegi  
seda ja teatas mulle mõne nädala pärast, et ta üsna terweks  
saanud olla.

Johannal oli kange p e a w a l u ; et mingi rohi ei aidanud,  
ei lootnud ta terweks saada. Ma andsin tale nõuu, iga päew  
üks ehk kaš korda kolm kuni neli minutit aega wee sees kõndida  
ja nädalis kolm kuni neli korda ööse woodist tülles terve keha  
külma weega ülepesta. Nelja nädali pärast teatas ta mulle,  
et tal weel üks ainus kord pisut peawalu olnud. See on ju  
wäga selge. Wee sees kõndimine juhib were laiale ja pesemine  
karastab keha.

Kui sagedaste tuleb see ette, et lapsed ehk täiskaswand  
inimesed ei tea mispärast ühe korraga palawiku saawad. Ehk  
nad on endid külmetanud wõi märjaks saanud wõi midagi sõnnud  
ja joonud, mis nende südant wastu olnud; lühidelt, nad ei  
tea isegi, mis neil wiga. Riisjugusel korral pese kuus kuni  
kahelja tundi woodist tülles igaš tunnis üks kord keha külma  
weega üle, ja abi ei jää tulemata; wahest tuleb abi paari tunni  
pärast.



Üks woorimees oli oma koorma juures külmetanud ja sai sellesamal õhtul palawiku. Ta pesi kuue tunni sees ennast kuus korda külma weega terve keha üle ja sai terveks.

Nenda wõivad jada korda tervekehapesemised aidata, aga wahest aitab ka poolekehapesemine ja wee sees kõndimine. Poolekehapesemine, kui seda sagedaste tarwis on, ei kõlba üksi mitte. Kui sagedaste tarwis pesta on, siis tuleb ikka terve keha ette wõtta.

Üht tähendust pean ma tervekehapesemise juure ütleva, ja see on. Iga päew terve keha üle pesta ei kõlba mitte. Keha harjub sellega wäga ära, ja siis ei aita pesemised palju, nende mõju ei ole siis nii hea, kui pesemine kehaloomule tarwituseks on. Seda on mulle mitu inimest tõestanud, kes terve aasta otse iga päew üks kord terve keha üle loputasivad. Ma olen neile nõuu annud, et see parem on, kui nad terve keha kaks korda nädalis ülepesewad ja üks ehk kaks korda poole keha; tagajärg oleks siis suurem, kui nad igapäew terve keha üle pesewad. Kaks kuni kolm korda nädalis terve keha ülepesta on küll iseäranis siis, kui weel wee sees jalutadakse.

Kui tervekehapesemine ühe haiguse arstimiseks pruugitakse, siis peab seda nii kawa tegema, kuni haige täieste terveks saanud on; siis aga tohib seda iga kolme nelja päewa takka ette wõtta.





## Wannitamised ehk suplemised.

### Üleüldised tähendused.

Kui meie ühte apteki läheme, siis peame mõtlema: Kui palju rohtusi seal on, mis kõik haigete tervekstegemise ehk nende kergitamise tarwis seal walmis seisawad. Kui mina aga omalt poolt tõestan: Wesi ja taimerohud on kaa üks aptek, mis inimeste wigasid ja haigusi parandawad, siis wõiks ehk mõni wastata: Sinu aptek on ju kahe ainsa rohuga; wesi ja taimerohud on liig wähe nii suure hulga haiguste wastu. Tasa, tasa! Nagu ühest suurest kangast mitmesugusid riidid teha wõib, nii wõib kaa weega suur hulk haigusi arstida, wõib olla ehk mitte wähem, kui aptekis klaasiji on, mis rohtudega täidetud on. Kui suur hulk walamisi wõib ettewõtta, niisama wõib kaa mitmesuguse suplemistega mitmet wiisi keha peale mõjuda. Nagu peast jalatallani mitmesugused kehajaud, mis mitme nimega nimetatakse, nenda on kaa walamisi, mis peast jalatallani iga liikme kohta oma nime kannawad. Niisama on kaa suplemistega lugu, kelle mitmesugune pruukimine kaa mitmesugust mõju mitmesuguse liikme juures awaldab. Mis pruukimisest ja mõjust öelda on, selleüle annab iga peatükk õpetust.

### Silmadewannitamine.

Silmad on kõige tähtsamad ja tarwilisemad kehajaud ja seisawad kaunis sügawas pealuu sees. Nende jauts on üks ise-



äraniš suplemine tarwiš. Silmade wannitamine on õige kerge ja lihtlabane toimetada. Ühe puhta pesukausi ehk muu madala nõuu sisse pannakse puhas wärsk wesi. Otsaesine silmaga wajutatakse nii sügawaste wee sisse kunni silmadest saadik, et need täieste wee sees on. Siis teeb haige filmalauud lahti ja hoiab need wee sees pärani lahti. See on küll raske, filmad



Silmadewannitamine.

wee sees lahtipidada; jiiski hea tahtmine aitab igaüht, sest et wesi ei tee ju mingi walu. Silmad jääwad neli kunni wiis sekundi wee sisse; siis aetakse pea püsti ja pilgutatakse silmalaugudega, et filmamunad nagu puhtaks pestud saawad. Ühe minuti järel võib jälle silmad wee sisse kasta ja niijama teha

nagu esimest korda; isegi kolmat korda võib seda teha, mis filmade peale väga heaste mõjub.

Silmad saavad niisuguse suplemise järel karastatud ja puhastatud. On haigusewimma nende sees, siis aetakse see muidugi välja. Niisugust filmasuplemist võib sagedaste ettevõtta, ja kui seda kaa igapäew ettevõetakse, siis see ei tee mitte kahju.

Seäranis teeb filmadesuplemine siis head, kui filmad wereft punased on, misjuures seda siis kuus künni kaksteistkümme korda päewas ettevõtta võib. On ju kaa seda ettetulnud, et filmadesuplemise juures nad punaseks lähewad, mis siis ehk seda arwamist toetab, nagu oleks filmadesuplemine seda teinud. Ommetigi lugu on hoopis teine. On pea ehk filmade sees haigusewimma, siis kipub see välja, misjuures see nii wägew on, et ta filmad punaseks teeb. Kui lugu nenda on, siis peab terve keha peale mõjuda katsutama, et sealt haigusewimma väljaajada. Kui nüüd filmi edasi supeldatakse, siis see ei tee neile enam kahju, waid kasu.

Wõib kaa filmi selle wee sees supelda, selle sisse taimerohtu pandud on. Selletarwis võetakse kas koirrohtu, fencheli, silmarohtu ehk holundripuu sifemist rohelist koort, mis puhta paja sees keedetakse ja seda wedelat filmasuplemise tarwis iga kord uuesti pärast pruugitakse. See rohuwesi on filmade puhastamise ja nägemisejõuu teritamise tarwis väga hea. Kellel aga aega ei ole, neid rohtusi korjata, see saab aegamööda palja weega kaa parandust. Muidugi mõista, et wahetamine kaa väga hea on: ühel päewal palja weega ja teisel päewal rohtudekeeduweega filmi supelda.

Wäga sagedaste pruugitakse kaa maarjajääb filmawee sisse, kui üks noqotatäis poole tassitäie wee sisse pannakse; see annab filmadele mineralisuplemist, mis niijama ettevõetakse nagu liht suplemine. Seda tuleb aga wahetades pruukida, et maarjajää mitte väga sagedaste ei tule.



Need filmadesuplemised on nii kartmata, et neid ilma kava mõtlemata iga filmahaiguse juures pruukida võib. On filmad liia peenikese töö juures nõdraks tehtud, siis kaub nõdrus ära; on nad haiguse läbi tüntsiks läinud, siis lähewad nad jälle terawaks, sest filmadesuplemised on filmadele sedasama, mis weega arstimine terve kehale on.

### Käsiwarrewannitamine.

Nagu jalaweevani tehakse, misläbi palju head juba saadud on, niisama võib ka käsiwarrewanni teha, mis käsiwarre ja käte ja ühtlasi ka terve keha peale mõjub, nagu jalawannid jalgade peale. Jalawannid on mitme haiguse wastu head olnud, niisama ka käsiwarresuplemine.

Käsiwarresuplemised võiwad niisama hästi külma kui sooja wee sees ettewõetud saada. Kaa siin võib taimerohtude keeduwett pruukida.

Külma wee sees käsiwarra supelda, on ju kaunis pruugiks saanud; need suplemised teewad käsiwared tugewaks, ajawad laisa were liikuma, äratawad loodusesoojust ja juhivad palawuse wälja, lühidelt, neil on seesama mõju käsiwarte kallal kui jalasuplemistel jalgade kallal.

Ühe õpetajale torkas üks putukas käe sisse. Nõõlatud koht hakkas kangeste walutama ja kiputama; käsiwarra paistetas kangeste üles, ja haige kartis, et werelihwtitamine käes olla. Tehti siis käewarrelle soe wann, kuhu heinalillesid sissepandi, mis iseäranis mõjuwad, et lihwtiwimma wäljaajada. Wesi oli nii soe, et seda wäljakannatada võis. Õpetaja pidas poole tundi oma käe selle sees. Warsti pärast seda weel üks terve tund aega. Walu jäi warsti järele, ja oli silmanähtawal, kuidas lihwtiwägi laialelagus ja üks piisikene punane täpp järelejäi.

Kui keegi r a b a n d u s e saab, nii et tema käsiwarra halwatud saab ja mitte parajat sooja sees ei ole, sest et tarwiline weri

puudub, siis võib käsivars pool tundi, jah isegi tund aega sooja wee sees peetud saada; ta saab tõeste terveks. Nüüd tuleb aga sellepeale kangeste waadata, et iga kahe ehk kolme sooja suplemise järele üks kord külm suplemine ettevõetaks, et ihu loomu kõvaks teha. Kui umbhaigus käte ja käsivarte sees möllab, siis tee sooja kätewanni. Seda võib päevas üks ehk kaks korda ettevõetud saada, aga sellewahel ärge unustadagu külma suplemist mitte ära, mis kolm neli minutit tuurima peab. Kurjad paised, nagu sõrmeuis, võivad niisama äraaetud saada, misjuures heinalillewee sees käsisuplemine kordamise külma weesuplemisega ettevõetaks. On käsi luuwalu kätte paistetanud ja paistetus kaunis kõwa, siis võib selle koha peale külma wett walada, mis väga mõnus on; aga wahest võib ka heinalillewee sees suplemine rutemini aidata. Seesama arstimine aitab ka weikese lapsi, kes halwatud saanud. Nenda võivad käsivarresuplemised juurt wiisi mõjuda. Ma pean aga weel kord meele tuletama, et ikka kahe sooja käsivarresuplemise wahel ikka üks külm suplemine ettevõetud peab saama, aga mitte väga ruttu sooja suplemise järele.

### Jalawannitamine.

Ma olen juba poijina näinud, kuidas taluinimesed maal jalasuplemisi ettevõtsiwad, ja nimelt külme ja sooje. Kaa tohtrid on jalawannisi mitmesuguse haiguse wastu väga sagedaste soowitanud. Kas aga tohtrisi olemas on, kes külma jalawannide wastu on, kes seda võib teada. Ma olen palju maainimesi näinud, kes suwel, kui nad oma päewatöö lõpetanud olid, toakse ette pingi peale mahaiustusiwad jalgu puhkama, mis nad mõneks minutiks külma wee sisse pistiwad. Need maainimesed ütlesiwad, külm wesi tõmmata kõik wäsimuse wälja, ja inimene olla pärast niisugust wannitamist peaaegu niisama ärk ja terane, nagu hommiku woodist ülestoustes. Pealegi kõne-



lešivad nemad, et jalavannitamine kõik suure palavuse ära-  
võtta, inimene saada üsna uueks ja keha nii kergeks, et suure  
rõömuga jälle niisugune vannitamine ettevõetaks. Meesterah-  
wad läksivad enamiste ojasse ehk kraavi jalutama. Ma nägin  
ühe talupoja juures, kuidas tema sulane väga sagedaste õhtuti,  
kui ta hobusid jootis, mõlemad jalad mõneks minutiks künasse  
pistis ja neid pesi, kuna ta iheeneses pomises: „Niisugune jala-  
pesu on ütlemata hea.“

Lapsed armastavad iseäranis wee sees jooksta, ärge keelge  
neid mitte, sest niisuguste pärast on terwis.

Nagu suweajal külma weega jalgu vannitadi ehk wee sees  
padistadi, nenda sai talveaegu jalgu sooja weega vannitadud,  
mis iseäranis vanemad ja nõdremad inimesed ettevõtsivad, kelle  
jalad wahest väga külmad olivad ja selleläbi suuremat kehajooja  
saiwad. Selle wee sisse panivad nad paar pentäit tuhka ja üks  
pentäis soola. Et neil aga thermometer ei olnud, siis katsuti  
weesoojus käega. Kui siis kuuldi: „Paras,“ siis pisteti jalad  
sisse. Palawa wee eest hoiti väga, niisama kaa külma eest, kelle  
mõju veel tundmata oli.

Kui kava jalgu vannitadi, on igaihel enese kinnitada, ena-  
miste ei tuurind see kauemini kui weerand tund. Meed arstid,  
keda mina tundsin ja kes jalavannitamist soovitasivad, käs-  
kijivad enamiste 14 minutit. Ma olen ise kaa jalavannitamist  
sagedaste soovitanud ja jään sellejuure, et 14 minutit küllalt  
on, sest et see küll see kõige parajam aeg on. Kui ma aga  
enam külma kui sooja vannitamistega katses tegin, siis leidsin  
ma, et niisuguse vannitamise paras aeg inimese kehaleolu järele  
möödetud peab saama, nii et kindlat eeskirja teha ei või, siiski  
on kaks ehk kolm neli minutit küll. Kes ise jalgu vannitab, see  
saab kaa otust, millal paras aeg järelejätta on. Kui jalad külma  
wee sisse pistetakse, siis tungib külm nagu leigates sisse. Mõne  
minuti pärast jääb teraw külm järele ja jalad lähewad nii  
soojaks, et vannitamine enam külm ei ole, waid õige mõnus

on. Ei tuuri aga mitte kaua, siis hakkavad jalad jälle külmetama nagu ennegi. Aga kaa see külm jääb jälle järele ja uus soe tõuseb jalgadesse, aga mitte nii rohkestes kui esimese külma järele. Nenda tõuseb üks tagasipõrkamine teise järele. Müüd tõuseb küsimine: Millal peab külma jalawannitamist lõpetama? Vastus on: Niipea kui külm jalgade sees järelejätab ja jalad soojaks lähewad, nagu poleks wesi mitte enam nii külm, siis pead jalad wäljawõtma, s. o. esimese tagasipõrkamise järele, kui külma järele soe tõuseb.

Külma jalawannitamise mõju on järgmine: Esiteks hakkawad jalad külmetama, mis aegamööda, nagu juba öeldud, soojemaks lähewad. Soojaksminemise põhjus on see, et weri ülewalt alaspidi jalgade sisse jookseb. Juba see on palju wäärt. Nenda juhitaakse weri siis peast, rinnust ja alumisest kehast jalgade sisse. Sellepärast on peawalukannatajatele, kellel liig palju werd pähä tõusnud on, niisugune jalawannitamine iseäranis wäga soowitaw. See mõjub iseäranis sellepeale, et weri korrapärast ümberjooksma hakkab. Kui nimelt jalad liig külmad on ja pea liig soe on, siis on see üks tunnistus, et weri mitte ühetasa keha sees jautadud pole. Tehakse aga sage-daste külma jalawanni, siis juhitaakse iga kord weri alaspidi; jalad lähewad aegamööda soojaks ja jääwad kaa soojaks, mis terve kehale kasuks tuleb, iseäranis peale, rindadele ja alumise kehale, kuhu weri liig palju tunginud oli. Külma jalawannitamine mõjub niihästi rindade, kui kaa alumise keha peale. Neeruhaiguse, põiehaiguse ja muu wigade juures, mis sage-daste alumise keha sees tõusewad, ei ole see mitte üksnes selleläbi iseäranis mõjuw, et see were alaspidi juhib, waid kaa selleläbi, et see tugewaks tehes alumise keha ja jalgade peale mõjub. Pealeselle mõjub see kaa weelaskmise peale ja korraldab seda. Kui külmad jalawannid õigel wiisil pruugitud saawad, s. o. kui nad mitte liig kaua ei tuuri, ja kui sellepeale jalutama minnakse, nii et jalad õige soojaks lähewad, siis mõjuwad need enam kui mingi

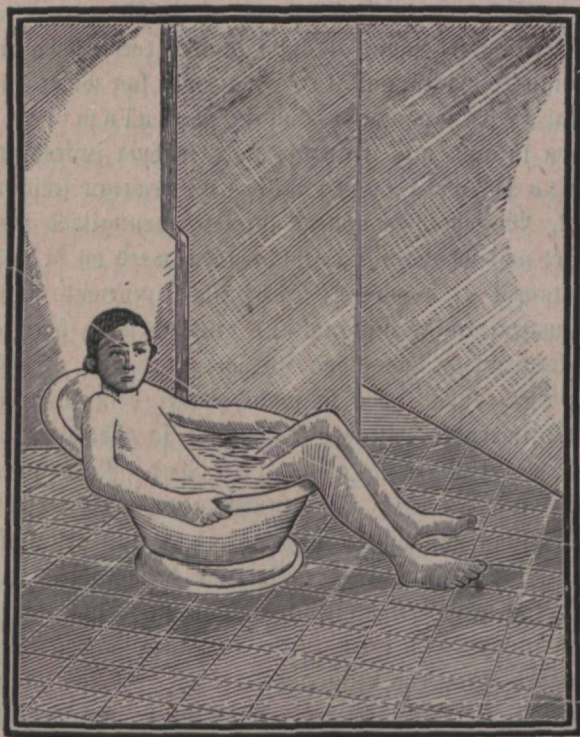


muu arstirohi. Kui aga haiged tarwilist liikumist jalgadele soojaksfaamise tarwis mitte toimetada ei wõi, siis oleks parem, kui nad weefinnipidamise korral sooje jalawannisi teeksid. Iseäranis mõjuw on jalawannitamine healeliikmete peale. Neile, kellel nõdr heal on, ehk kelle heal aeg ajalt ära on, ei wõi külma jalawannitamist mitte küllalt soowitada. See wannitamine mõjub pea ja kaela peale, ta juhhib were rinnust ja alumisest kehast weel enam alaspidi ja teeb terve keha tugewaks ja kaelahaiguste wastupanijaks. Seda wõib ka wäga hästi soowitada, kui kõht ummuses on ja weri alumises kehas pahutama läinud, mis iseäranis naesterahwa juures ettetuleb.

Sooja jalawannitamisel on peaaegu seesama mõju kui külmal. Wanemad ja nõdrad inimesed pruugiwad seda ennemi, sest et neil soendamise tarwis vähem werd on ja nad külma jalawannitamist ei armasta. Iseäranis tunnewad nad pärast sooja jalawannitamist, mis nad 14 minutit aega õhtu ette wõtnud on, kergitust ja magawad siis magusat und. Sooja jalawannide sisse wõiwad tuha ja soola asemel heinalilli, kaeraõlgi ehk muud taimerohtu panna. Wäga suur ja tähtis on heinalilleweega tehtud jalawannidel. Neid pruugitakse nagu sooje jalawannisid 14 minutit aega, nad teewad suurt sooja, juhivad niisama were alaspidi ja teewad jalad iseäranis tugewaks. Kõik need wannid, kelle sisse taimerohtusi pannakse, peawad soojast pärast pruugitud saama. Kaeraõlgi ja heinalillesid jalawannide sees pruugitakse iseäranis sagedaste jookshaiguse wastu, kangeste külmetamise järele, ehk kui jalad muidu haiged on, nagu jalgade kangeste higistamise, weefinnipidamise, werepahutumise ja kondihaiguste wastu, kui kondid haavamise ja raske töö läbi muredaks läinud on, ka siis, kui kondid ja musklid paisid külge saanud on.

### Istumisewannitamine.

Juba enam kui 30 aasta eest kuulsin ma mitmesugusest istumisewannitamistest, külmast ja soojast, ja kuulasin sellejärele, kui kausa niisugune istumisewannitamine tuurida võib. Mulle öeldi, et see weerand tunni pool tundi, wahest kaa terve tund tuurida.



### Istumise wannitamine.

Wesi olla, nagu ma kuulsin, sooja wannitamise juures 26 tunni 30 gradi R. järel ja wahest kaa soem olnud. Nagu mina kõige käreduse wastane olen, siis tulivad mulle niisugused pruukinised inimeseloomu wastu liig waljub ette, ja ma mõtlesin sa-



gedaste: Kuida võib inimeseloom oma soojaga nii kaua külma wee sees istuda, ilma et ta kardab, et tema sees liig palju sooja väljakistud saab. Ja siis on kasu asemel kahju. Nenda on kaa palavusega lugu. Igaühel on suur palavus raste, olgu see päevapalavus ehk weepalavus. Kui nüüd inimene 30 ehk enam gradi palawa wee wanni sisse istub, siis ei ole see ilma suure kahjuta inimeseloomu sooja peale, mis liig kõrgesse kruuwitakse. Selleüle on mulle õige palju paha tagajärgi teatadud. Siig soojad wannitamised tegiwad keha wedelaks ja liig külmad tegiwad, et keha külma käes wärisema hakkas, et kehaloomul kawa aega kulus, kunni ta õige sooja kättesai, nagu kaa ülearu kõetud keha oma ülearu sooja enese sees ruttu äraajada ei wõi. Nagu ühe weri külmetab, nenda saab teise weri suure palawuse läbi liig palawaks aetud, mis ennem kahju kui kasu saadab. Sellepärast katjusin kaa mina kiriku kes külasse ehitada ja katjusin külme ja sooje istumise wannitamisi, wiimised muidugi wäheha sooja ja lühema ajaga.

Nenda olen ma selle selge otsusele jõudnud, et mitte palju istumise wannitamisi teha ei tohi, ei külme ega sooje. Tehakse liig palju sooje istumise wannisi, siis juhitakse liig palju werd alumise kehasse, mis läbi pakitused tõusewad, mis pärast rasked äraajada on. Külma istumise wannitamiste juures kautab inimeseloomus liig palju soojust, mis terve kehale mingi head ei tee; ehk inimeseloomus wõidab, ja siis tõuseb ikka enam soojust, ja tagajärg on jälle see, et liig palju werd alumise keha sisse juhitud saab. Sagedaste juhtub siis, et sest parasoolikawerejooksmine tõuseb, ehk kui see kellegil on, et see siis suuremaks läheb. Aga mitte üksnes see haigus, waid kaa teised pakitused wõiwad sest tõusta, ja nimelt were ja muu kehamahla sees. Lühidalt öelda, kõik sugused segadused wõiwad alumises kehas ette tulla. Kõik katsed on mind õpetanud, et see parem on, wähe istumise wannitamisi ette wõtta ja neid teistega seltsis pruukida, et täit mõju terve keha peale saada. Diete pruugitud, wõiwad

külmad ja soojad istumisewannitamised kasu saata. Siin üks tunnistus.

Üks talupoeg oli külma vihma käes läbi märjaks saanud ja enese ära külmetanud. Ta ei saanud enam wett lasta ja kannatas selle walu käes hirmsaste. Ma andsin tale nõuu 28 gradi R. järele soojaweewannis neli wiis minutit istuda. See soendas tema alumist keha, nii et külm ära kadus, krambid järelejäiwad ja wesi juba wannis ärajooksis. Seda wannitamist oleks ta kaks kolm korda wõinud teha, kui see tarwis oleks olnud.

Kui alumine keha külmetand on, siis on istumisewannitamine paras. Et aga külmetamine mitte üksnes alumise keha kallal ette ei tule, waid terve keha peale kahju tehes ulatab, siis peab kaa terve keha rawitjedud saama, et külma ehk palawust wäljaajada, mis kõige paremini tervekehawannitamise läbi woodist wälja ja tagasi sündida wõib.

Kui nüüd külma sooja istumisewannitamise läbi äraaetud saada wõib, nenda wõib kaa alumisekeha seest palawus külma istumisewannitamise läbi wäljaaetud saada. Siin olgu jälle üks tunnistus.

Hansul tuli p a r a s o o l e w e r e j o o k s m i s e läbi palju kannatada. Kui ta töö ehk kiire käimise läbi enese liig palawaks ajanud oli, siis näitas weri ennaft sagedaste ja piinas teda armutumalt; iseäranis tungis see tale pähä, nii et ta selle läbi palju waewa nägi. Ta hakkus külme istumisewannitamisi pruukima, mis läbi ta alumine keha palju jahutatud sai, mis tale suure kergituse tõi.

Nüüd tõuseb küsimine: K u i s a g e d a s t e wõiwad niisugused istumisewannitamised pruugitud saada?

Üks herra rääkis minule, tal olla sagedaste kõht ummuses olnud, mis pärast ta siis sagedaste istumisewannisi pruukind olla, mis tale abi annud olla. Nüüd aga olla ta suured pakitused saanud, ja iga päew olla werd näha. Liig palju istumisewanniti-



tamiste läbi oli veri alaspidi tunginud; see tungis fenna kofku, mis läbi pärasoolika weresooned pakatafiwad ja worejooksmine pealehakkas. Ma olen istumise wannitamiste poolt, aga neid tohib üksnes pisut ja wähje aega pruukida. On palawus alumises kehas liiale läinud, siis tuleb istumise wanni teha, ja nimelt üks kaks korda, harwa kolm korda nädalas, aga sagedamini mitte ialgi. Peaks enam tarwis olema, siis võib ennemini istumise wannitamise asemel poolt wannitamist ette wõtta. Kuttu möödamine wa haiguste ja palawiku juures, kus palawus ehk külmus õige suur on, woiwad istumise wannitamised tehtud saada, aga ikka külmadega wahetades, muidu lähewad palju werd alla kehasse ja kasu asemele tuleb kahju. Sooje istumise wannitamisi pruukifin ma alati konnaosjadest, kaeraõlgedest ehk kuuseokstest keedetud weega, kuhu peutäis soola sisse wiskafin, sest et ma tean, et niisugused abinõuud ikka head teewad. Istumise wannitamised peawad enamiste ikka külmalt ja lühikese aja sees pruugitud saama.

### Poolwannitamine.

Mis on inimeste juures rohkem laiale lautadud kui wähem ehk suurem hirm wee eest. Suurem hulk inimesi usuwad, et weji kellegi arstirohi ei olla, waid haigedele kahju teha. Jah, mõned maenitsewad weel haigid, endid wee pruukimise eest hoida; kui wee täie wannitamise eest mõni kaitsemise sõna öeldakse, siis hakkab haige juba wärisema. Niisuguse hörna inimestel on siis parem, kui täie wannitamise asemel poolt wannitamine tehakse. Niisuguse argpüksste kiunumine ja wingumine, kui kaa minu uudisehimu ajas mind poolt wannitamisi pruukima, kelle juures keha pealmine jagu kas üsna kuiwaks jäi ehk pesemise ajal kaa pisut niiskeks tehti. Ma sain sedawiisi ara haigetega paremini läbi ja nemad saiwad palju abi.



Positivnitamine.



Poolwannitamine ulatab rinnust saadik. Minnakse siis rahuliste wee sisse, kas püsti seisest, põlvili olles ehk istudes, kuidas just mõnusam on, et rinnust saadik wee sisse seisma jääda.

Poolwannitamist pruukijin ma enne 2 künni kolm minutit; nüüd pruugin ma seda 2 künni 6 sekundi. Peapõhjus on see, et haiged, kes poolwannitamist pruugivad, juba päewas paar teist weepruukimist ettevõtavad ja igapäew wee sees ehk paljajalu käivad. Kui nüüd poolwannitamine liig kaua tuurib, siis pruugib inimeseloomus liig palju aega, künni täis loomusoojus jälle tagasituleb, mis läbi haigel wähe aega ülejääb, teiji weepruukimisi ettevõtta. Pealegi peab ta weel paljajalu käima ja wee sees padistama, et ülearu sooja wäljaajada ja ennast karrastada.

Külma poolwannitamise mõju on ülewäga hea. See teeb keha tugevaks, soetab igal pool sooja, ajab were korrapärast käima, teeb inimeseloomu rahuliseks ja kosutab seda, kui haigus kehast wäljaläinud. Haige peab ise tunnistama, et poolwannitamine talle uut eluhoogu annud on. Kui talle sealjuures wett kaela kallatakse, saab ta weel rutemini terveks.

Kuna mõned pool tundi ja weel kauemini suplewad, olen ma kaua järelekatsumise järele selle otsusele saanud, et kõige lühem wannitamine kõige parem on. On ju muidugi parem, kaks korda pisut aega wannis olla kui ükskord kaua. Loomusoojus jääb lühikese wannitamise järele oma õige järje peale, kuna suplemise mõju suur ja wägew on; haige läheb ennemini wanni, soe awaldab ennast lühikese suplemise järel rutemini, kuna kaua aegse wannitamise järel haige sagedaste paari tunni pärast täieste soojaks sai. Poolwannitamine on täiswannitamise kõrwas kõige rohkem kuus sekundi pruukida.

Magu inimene enne wannitamist soe olema peab, nii peab ta pärast wannitamist kohe ennast liigutama, et täisloomusoojus tagasituleb. Pärast poolwannitamist on soojus ruttu tagasi, mis pärast inimesed arwawad, nüüd on kõik mööda, ja

neil pole enam mingi muret. Dugu ei ole aga mitte nenda; soojaksfaamine pärast wannitamist on esimene tagasipõrkamine, kelle peale veel mitu teist tulewad. Wannist väljatulnud haige peab hästi teadma, et, kui külm pealekipub, ta veel enam käima peab.

Poolwannitamine võib kaa nenda tehtud saada, et kuna alumine keha wanni sees on, pealmine ruttu pestud saab; selle läbi saab see täiewannitamise sarnaseks. Sest nagu alumise keha sees soe ruttu tõuseb, niisama tõuseb ta terve keha sees. Haiged, kes enam käia ei suuda, et soojaks saada, peawad kohe pärast wannitamist woodisše, kui wähegi võimalik, sooja woodisše minema.

Poolwannitamine ei ole mitte üksnes haigetele ja kiburatele, waid kaa terwetele väga soowitada, et nad oma terwist hoida wõiksiwad.

Kui palju on wedelus meie päiwil edasiläinud, mis lastest pealehatakand ja wanameheni ulatab! Poolwannitamine aitaks kohe selle paha asja wastu wõidelda. Nagu see wannitamine terve ihuloomu tugewaks teeb, nii hoiab see kaa wedeluse eest. Veel enam kaitseb poolwannitamine mitme haiguse eest, kui alumine keha nõrk on. Kui palju inimesi on põiepõletiku käes haiged! Just see haigus on üks suur paha haigus, kelle käes inimene aastate kaupa keub, ilma et abi leiab. Nagu lihtlabane põletik, kui see hooletuse sisse jääb, teisi haigusi, nagu kopfutõbe ja muid sarnasid tõbesid toob, niisama võib kaa põiepõletiku läbi üks ehk teine liige alumise keha sees wiga saada. Ja kui sagedaste tulewad niisugused põiepõletikud ette, mis tõeste raske haigustega kõrwu pandud saada wõiwad, sest et nad väga suure waewaga arstitud saada wõiwad! Mina usun kindlaste, et niisugused haigused mitte nii sagedaste ette ei tulekisiwad, kui inimene enese hoolega nende wastu kõwaks teeks. Nagu põiepõletikuga, nii on lugu kaa mitme muu haigusega.



Ärgu üstagu mitte, et poolwannitamine, sest et see nii väga mõnus on, sagedaste tehtud saama peab. Kaa siin maksab see põhjaseadus: Mis liig palju on, see teeb kahju.

Üks herra, kellele poolwannitamine head tegi, pruukis seda kaa aega iga päew. Ja et ta uskus, ta võiks seda sagedaste kes teab kui palju pruukida, võttis ta seda kaks korda päewas. Selle asemel, et jõudu rohkemaks saada, märkas ta, et tema tervis nädal nädalast pikkamisi vähemaks jäi; tema rõõmus meel kadus ära, mis tal enne nii rohkesti oli. Tema tervisloomus ei jõudnud alalise külma wee vastu panna. Ma andsin talle nõuu, kolm nädalat otja mitte ennaft wannitada ja siis alles kaks korda nädalas mõned silmapilgud. Nüüd tulivad talle rõõmsad päewad kätte ja endine tervisloomus ja endine jõud tulivad tagasi.

Minu arvamise järele on see küllalt, kui kaks kolm korda nädalas poolwannitamist võetakse ja kaks kolm korda ülemine keha pestakse. Ta võib pealmise keha pesemise wannitamisega ühtlasi ettevõtta. Rõõdrema loomuga inimestele annan ma nõuu, mitte enam kui kaks kolm korda nädalas poolwannitamist ettevõtta.

### **Sülm täiswannitamine.**

Rõõige wannitamiste hulgas on täiswannitamisel kõige suurem mõju. Täiswannitamise juures tuleb terve keha, ilma et pea märjaks tehakse, wee sisse. Minnakse siis pikkamisi wee sisse, nii et viis kuus sekundi mööda on, kui keha täiesti wee sisse jõuab. See wannitamine tuurib siis kaks, kaa neli viis sekundi. Selletarvis kuluvad mitu aastat ära, ennegu ma nende lihtlabase wannitamiste kasust aru sain. Ma ei võinud kaa mitte uskuda, et nii lühikene suplemine nii suur



*Täiðvannitamine.*



mõju avaldada võis, pealegi kui ma kuulsin, et weearstimise-  
majades sagedaste mitu minutit aega wee sees oldama pidi.  
Makise katsete järele sain ma selle otsusele, et see, kes lühikese  
aja ennaft wannitab, kõige paremat kasu saab ja seda wannita-  
mist kõige hõlpsamini võtta võib. Kuna täiswannitamist siis  
just võtma peab, kui inimesel täieline loomusoojus keha sees on,  
nenda peab ennaft kaa nii ruttu kui võimalik pärast wannitamist  
jälle riidisse panema, nagu enne.

Üleüldist paha meelt on see äritanud, et minu nõudmise  
peale keha mitte hõõrutud ega ä r a k u i w a t a d u d ei tohi saada,  
waid märjast peast nii ruttu kui võimalik särk selga tõmmatud  
peab saama. Peaasi on selle kásu juures see, et keha seda wiisi  
kõige rutemini soojaks saab ja suuremat sooja sünnitab, kui siis,  
kui ennaft ära kuivatatakse. Mis weel kuivaksminemisest öelda  
on, siis on igauks, kes enese riidisse paneb, juba nii kaua täieste  
ära kuivanud. Keha ei tunne ennaft enam märg olewat, sest  
et weetilgad ja niiskus keha peal ruttu soojaks auruks lähewad,  
mispeale lõbus soe kättetuleb. Nagu inimene enne wannita-  
mist soe olema peab, niisama peab keha kaa pärast wannitamist  
kas kõndimise ehk töötegemise läbi niipea kui võimalik jälle  
paraja loomusooja saama, ja kui kaa mõne minuti järele külma  
tunda olema peaks, siis on see tunnistuseks, et weel mitte täis  
loomusoojus käes ei ole ja weel jalutada tarwis on.

Selle täiswannitamise tarwis wõetakse wärsket wett, olgu  
see nüüd kaewust ehk ojaft, see on ükspuhas. Mida wärskem  
weft on, seda enam võib seda soowitada. Mõne inimese juures,  
kes hommiku ehk lõuna täiswannitamist pruukisiwad, tuleb see  
sagedaste ette, et nad wastu õhtut jalgu kangeks läinud tunne-  
wad olewat. Enamiste öeldakse siis: Mu jalad on nagu tina-  
tüfid rasked; ehk ei ole wannitamine mitte hea. Teine ütleb  
jälle: Mu jalad surewad ära, ehk see on wannitamisest tulnud.  
See tuleb aga sest, et inimene pärast wannitamist mitte soojaks

lainud pole, muidugi on ta wähe jalutanud, mispärast Joe liig wara järelejäi, kelle tagajärg oli, et jalad mitte parajaste higis- tama ei hañand. See wäsimus ja raskus on hõlpus äraajada, kui paar minutit wee sees jalutadakse ehk külma kruusase ehk märja tee peal jalutadakse. Kellel see wõimalik ei ole, see wõib, kui ta woodisje lähed, ühe wee sisse kastetud ja wäljawäänatud rätiku jala ümber siduda, ja kangus ja wäsimus on paari tunni pärast kadunud.

**Soe täiswannitamine. Taimerohtudewannitamised.**  
**Wahetusewannitamised.**

Et saantes selle eest ifka muretjedud on, et külm ja Joe weji kää pärast on, siis tegin ma kaa sooja wannitamise- tega katsset. Kui nüüd üks lord nädalas sooja wanni tehaakse, siis see ei ole paha. Kui jeda aga rohkem tehaakse, siis teewad nad inimese nõdraks. Weel enam tunneb keha oma wedelust, kui ta ifka edasi sooja wee sees leutadakse. Ma katsusin ennast aega mööda sooja wannide läest ärapeasta, aga minu pärandus oli nõdrus. Kui ma kaa just mitte üsna hõrnaks lainud ei olnud, siiski oli mu keha kõige haigustele lahti. Üleüldsi ei olnud soojad wannitamised minu meele pärast. Nüüd tegin ma taimerohtudewannitamistega katsset ja lasksin nõdre- maid ja tugewamaid inimesi 26 tunni 28 gradi sooja wee sees supelda; haiged olivad sellega wäga rahul. Kui nüüd need wannitamised hagedamini ettewõetud saiwad, siis tuli wedelus kätte ja jõud hakkas kahanema. Kuna jooksjahaigid ifka külma wee eest maenitjedi, siis uskusin ma kaa ejiotsa selle sisse ja ei aimandki, et wee pruukimise juures inimene nii palju ekjida wõib, et ka mitte sedagi ei tea, kas külm weji wannitamise tarwis kõlõbab wõi mitte. Ma olin kaa selle arwamise wangis, et külm weji jooksjahaigetele ei kõlõba, ja ei soowitanud luuwalu-



ja jooksjahaigetele seda mitte, vaid lastsin neid sooje wannisi pruukida. Aga ma ei võinud kaua nendega leppida, sest et nad haiged vedelaks tegivad. Ma katsusin siis sooje wannitamisi külmadega ühendada, kuna ma haigid esite kümme minutit soojas wannis, siis pool minutit kohe külmas wannis ja viimaks soojas wannis supelda lastsin, ja nenda lastsin ma neid kaks kolm korda vahetada. Niisuguse wannitamiste juures olen ma palju inimestele, jooksjahaigetele ja luuvalukannatajatele terwise kättemuretsenud ja siis niisugust arstimist sagedaste ettevõtnud. Sooja wannitamise kahju, mis ju ikka vedelust sünnitas, kautas külm wannitamine iga kord ära. Sooje wannitamisi pole ma ialgi enam üksi teha lastnud, sest et need mind rahule ei jätnud, ja kui need kaa esiotja nagu head nähti olewad, siiski ei jäänud pahad tagajärjed mitte tulemata, nagu ülemal juba öeldud.

Mitu aastat otja olen ma külma weega arstinud ja selle otsusele jõudnud, et rohkemal kordadel külm wegi ikka ülem arstija oli. Peaks sooja tarwis teha olema, siis võib seda hirmsemässiimise läbi ennemini muretseda kui sooja wannitamistega. Mitme tuhande haige seast, kes minu abi nüüd otsinud on, pole ma kellegile enam sooja wanni soovitanud. Kes külma wee mõju ja pruukimist tunneb, see ei jää sellega ial kitsikusse. Kus külma weega midagi enam aidata pole, seal pole sooja weega ammugi enam aidata, sest ialgi ei või haigusi sooja weega tohterdada. See uus ja kindel arwamine on nii tõsi, et ma selle otsusele jõudnud olen, et külm wegi ikka kõige parem on.

Ükskord tuli üks õpetaja minu juure ja rääkis mulle, et tema tohter teda käskind olla, kuus nädalat iga päew 30 kummi 33 gradi R. järele sooja wanni sees supelda, ja nimelt iga kord 20 kummi 25 minutit. Sellejärele olla ta nii hirmus nõdraks jäänud, et ta waewalt weel koju reisida jõudnud, kus ta oma wiimist tundi oodanud. Kolmenädalase puhkamise järel oli ta ommetigi nii kaugele jõudnud, et ta minu juure Wöris-

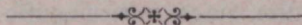
hofeni tulla võis. Külma veesi parandas tema minu juures nii ära, et ta wiie nädala pärast täiesti terveks sai.

Sooje wannitamisi tehakse jagedaste luuliitmehaigetele; mina aga ei usaldanud üht ainukest sooja wannitamistega arstida. Külma weega on see aga hõlpus; isegi jooksjahaigused saavad pealewalamise ja külma wannitamisega tõeste parandadud. Muudugi võib ju öelda, et soe wannitamine jooksjalaialeajada; niisama võida ka luuvalu äraaetud saada. Sellepeale vastan mina: Kui see ka tõsi on, et jooksjala sooja wannitamise läbi laiale- ja wäljajaetud saab, siiski närtsib inimeseloomus selle tohterdamise juures nii väga ära, et wana haigus hõlpaste tagasitulla võib. Ja kui ka luuvalu sooja wannitamisega parandadud saab, siis võib üks pisutene wiga, üks pisutene külmetamine ettetulla, siis on endine haigus jälle tagasi ja pahemal kujul kui enne. Sellewastu võib külmast weest täie õigusega arwata, et see jooksjahaiguse laialeajab ja wäljajuhib, ühtlasi aga inimeseloomu tugewaks teeb, nii et jooksjala mitte enam nii hõlpaste jissetungida ei saa. Niisama on lugu ka luukontidewaluga, mis külma weesi niisama heaste parandab, nagu mull sadade wiisi tunnistusi käes on.

Mis taimerohud weel wannitamiste juures head teha võiwad, seda peab aina kiitma; ma olen kõige pealt heinalillesti, kaeraõlgi ja kuuseõlgi pruukinud. R a e r a õ l e d on kivihaiguse wastu, ja ma woin igauhele, kellel see haigus on, üksnes tungiwalt soowitada, kuus üks ehk kaks korda niisugusid wannitamisi wõtta, esiotsa 10 minutit sooja wee, siis 5 kuni 6 sekundi külma wee ja siis jälle sooja wee sees. Nenda peab kaks kolm korda wahetadud saama, kuni kivihaigus kaub. K u u s e õ l j a d mõjuwad niisama ja tohiwad nelja nädala sees kaks korda wõetud saada; siin ei tohi mitte äraunustada, et selle kõrwas nädalas üks kord külma wanni wõetama peab, et wedeluse ja nõdruse eest ennaft hoida. H e i n a l i l l e d on iseäranis palju inimestele



head ja peavad nenda pruugitud saama, nagu üleval õpetatud. Ma ise olen kaa, kui ma noorem olin, heameelega nädalas üks kord niisuguse wanni teha lastnud; nüüd ma olen aga selle otsusele jõudnud, et külma wesi palju mõjuwam ja sellepärast kaa mulle palju armsam on. Sest see siis tuleb, et ma kellegile enam sooje wannisid soowitanud pole; ma olen paljuenam külma weega ikka kõige paremini korda saanud.





## Vealewalamised.

### Üleüldsi.

Kui ma ühe juure hulga mitmesugusid puid oma waimu- silma ette panen ehk pildi peal näen, siis on seal iga puul oma paik, ja siis võib welda: Nii palju puid, nii palju puu- paiku. Üks puu on mäe otsas, teine orus. Sellepoolest on kõik puud ühesugused, et neil oma juured mulla sees on ja selle- pärast kõik mulla sees tõusnud on.

Palju rohkem ja mitmesugussem on haigused ja wead inimesekeha sees, kellel iga liikme sees ka oma paik on, kõik haigused on inimesekeha sees nagu puujuured mulla sees. Tahetakse üht puud mulla sees wäljakaewata, siis peab esite kõik juured wäljakaewama, alles siis võib puu mulla sees wäljawõetud saada. Niisama on ka haigustega inimeseloomu sees lugu. Kui ka iga haigusel oma paik on, siis hakkab see terve inimesekeha peale. Tahaks nüüd keegi haiget kohta üksi parandada, siis jääks haigusejuur ommetigi loomu sisse, ja haige ei saaks mitte terveks. Kui keegi haige on, siis tal ei ole mitte üks haige kehajagu, waid tema terve keha on haige.

Ma juhtusin ükskord ühe haige herraga kokku ja küsijin tema käest, mis tal wiga olla. Ta wastus: „Ma olen üsna terve; paljast kaks warwast jala külles walutawad nii kangeste, et ma mitte woodist wäljatõusta ei tahaks, ja tööd ei wõi ma ka teha.“ Oleks selle herral warbad üksi haiged olnud, siis



wõiks arwata, et ta weel tööd teha wõiks, aga tema teha oli kõik haige.

Mina usun, et mingi haigusi ei ole, mis mitte aegamööda terve inimesekoha külge ei hakka. Ja kui kaa haigus ühest ain-  
sast weikestest kohast pealehakkab, siiski tungib aegamööda edasi, kunni ta terve teha ärawõitnud on. Mina arwan üleüldsi haiget kohta haiguse peaks, mis koha silma paistab, nagu puu, mis mulla seest väljakaswab. Keha tahaks küll iga haigusewimma väljaajada, kui see tal lorda läheks. Minu arwamise järele on see arstimisewiis kõige parem, mis terve teha toetab, nii et kõik kahjulik wimm laialeaetud ja väljajuhitud saama peab, nii et iga haiguse kaswamine keeldud saab. Siis paraneb haige koht peagi.

Anna sai ussi sõrme sisse; esiotja walutas sõrm, siis käsi ja wiimaks terve käsiwaras. Söömaisu kadus ära ja terve teha hakkas külmetama, ja wiimaks ei wõinud ta enam süüa ega magada. Walu käsiwarre sees läks ifka suuremaks, ta oli terwes kehas haige ja heitis wiimaks woodisse. Kui selgeste on nüüd näha, et terve teha haige on ja mitte sõrm üks! Haigus otsis sõrme seest teed välja.

Ma sain ükskord ühe tuttawa kärneriga kokku. Ta wingus ja kaebas, tal tahetada kaks sõrme parema käe otjast mahalei-  
gata. Kuna ta oma kuuekümnne eluaastani ifka terve ja tugew olnud, oli ta nüüd üsna kudur ja haige; ta oli üsna lahjaks jäänud ja oma rõõmsa meele ära kautanud. Käsi oli tal hirmus näha. Et ta nüüd nii wäga kurtis ja sõrmede äraleikamist nii wäga kartis, andsin ma tale nõuu, weega terve teha ja kaa käe peale katset teha. Muudugi oli ta walmis. Wee mõjumine terve teha ja sõrmede peale kautas suure walu ära, ja terve käsi ei walutanud nii enam. Igakordse weepruukimise järel tundis ta enese parema olewat. Ta ütles tohtritele, et ta oma sõrmi mitte äraleigata ei lasse, ja pruukis wett ifka edasi, kunni ta nii terweks sai, et sõrmede peal enam armisi näha ei polnud; käsi sai

nii pruugitawaks kui enne. Weepruukimine terve keha peale toetas tema püüdmisi, haigusewimma keha seest wäljaajada. Nenda sai siis arstitud, kunni keha terveks sai. Niisugust asja nimetan ma arstimiseks.

Nagu nüüd näidatud, nenda peab ka kõige teiste haigus-tega tehtud saama. Terve keha peab rawitsetud saama, siis saab haige koht isegi terveks.

See põhjus on mind õpetanud, korrapäraselt terve keha peale mõjuda, aga, et terve kehaga hõrnaeste ümberkäia, on tarwis aeg ajalt üht kindlat kehajagu arstimise alla wõtta ja siis jälle üht teist. Et ma aga lihtlabasid wannitamisi raske haiguste kohta liig kergeks pidasin, siis hakkasin ma pealewalamisi pruukima ja leidsin, et ma nendega wäga mõnufaste ükshiku kehajagude peale mõjuda wõisin. Nagu iga ükshil pealewalamine ühe kindla kehajagu peale mõjub, nenda wõib jälle mitmesuguse pealewalamisega ka terve keha peale mõjuda.

Ma olen pealewalamised nenda ärajautanud: seljapealewalamine, peapealewalamine, põlwepealewalamine, reitepealewalamine, pihapealewalamine, käsivarrepealewalamine ja täiekehapealewalamine; lühidelt, nagu keha mitmest jaust koos on, nenda wõib ka pealewalamise läbi iga kehajagu peale iseäranis mõjutud saada. Kui need mitmesugused pealewalamised kõik kokku pannakse ja terve mõjumise alla kokkuwõetakse, siis peab ütleva, et need üheteisega koos terve keha peale mõjuwad ja pealegi iga ükshil pealewalamine ühe kindla kehajagu peale.

Kui sina, armas lugija, oma haiget keha arstida tahad, siis pead sa mitmet wiisi pealewalamisi pruukima. Siis sa saad näha, kuidas need kõik terve keha peale mõjuwad. Sellepärast peab ka seda suure hoolega ettewõetud saama, mis nii kerge ei ole, kui esiotja arvatakse; sest üksnes siis wõib head tagajärge oodata. Kui see aga hooletumalt pruugitakse, siis ei wõi mõnusat otja loota.



### Peapealewalamine.

Kui terve keha peale walatud võib saada, miks siis ei või pea peale walada? Siin peab aga sellepeale mõtlema, et just pea sees kõige hõrnemad ja kallimad kehajaud on, nagu peaajud, kõrwad, silmad ja rääkimisekeel on; võib julgeste öelda, et peaju inimese nõukoda on. Kui waimujõuud täieste kosunud ja korras on, siis on terve inimesega hea lugu; kõige vähemalt lastewad teised haigused siis kaa kergemini endid kanda ehk äraajada. Sellepärast on siis peapealewalamine väga tähtis.



### Peapealewalamine.

Seda tehakse nenda, et kulla tatta walamisega pealehata-  
takse ja pealae peale weji kas kärnerikannu- ehk lüpsikutorust  
jooksta lastakse. Weji peab ühetasa üle pea mahajooksuma, kuna

inimene ise wanni peale kummardab. üks kärnerikannutäis wett on küllalt; kui inimesekoha aga tugew on, siis võib weel üks kannutäis wett üle pea kallata.

Peapealewalamise kasu on see, et ta karastatud ja kõwaks tehtud saab.

Nagu üks ärawäsiind käsi, kui see wärste wee sees pestud saab, jälle tugewaks läheb, nii wõtab peapealewalamine nõbruse ära ja teeb tema tugewaks.

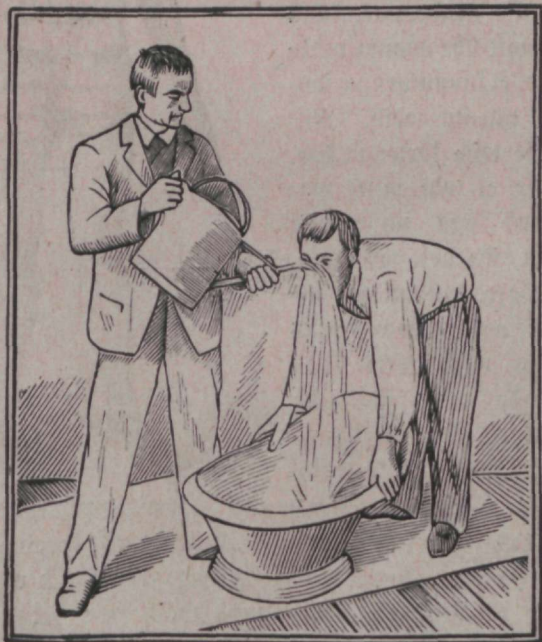
Nüüd mõiksid sa, armas lugija, küsida: Mis pärast ei wõi seljapealewalamise juures ühtlasi kaa mitte pea peale walada? Selleläbi saaks ilmaasjata töö eest hoitud. Sellepeale on wastus nenda: Peapealewalamist ei wõi mitte sagedaste ettewõtta, ja see on palju parem, seda ükfi teha. Kui igakord seljapealewalamise juures kaa peapealewalamine ettewõtakse, siis saaks palju werd pähä juhitud, teiseks saakswad alalise juukseste märjakstegemise läbi peawalu ja krampiji sünnitadud. Mitme katsete järele olen ma leidnud, et parem on, pead harwa külma weega kasta. Siiski on inimesi olemas, kes nii külma weega äraharjunud on, et nad peapealewalamist kanda wõiwad, iseäranis kui neil mitte palju juukseid ei ole. Niisugusid inimesi on aga wähe; see on neile hea, kelle werejooksmine korras on, kellel werepahtumist ega werepuudust pole ja kes





Korrapäralist elu elavad. Maainimesi olen ma palju tunnud, kes oma pea nii väga äraharastanud olivad, et nad teda iga päew weetoru alla panivad ja külma wett pealejooksta lastsiwad. Kes seda harjunud on, sellele on see väga hea; kes aga seda järsku pealehakata tahaks, sellele wõiks see paha teha. Kui majalt kehajaud kastetud saawad, siis jäägu pea seekord järele, olgu siis, kui ta sellega juba harjunud on; kes aga tõeste pea peale wett walada tahab, see tehku seda peaga üksi, aga mitte teiste walamistega ühtlasi.

### Silmnäupealewalamine.



### Silmnäupealewalamine.

Silmnäupealewalamine tehakse nenda, et terve silmnäu peale niisama wett walatakse, nagu seda pea peale wala-

tafse. Seda tehakse siis, kui filmnäu peal kufagi üks paife on ehk muu sedasarnast wiga. Pea hoitakse siis nenda, et üksnes filmnägu ja mitte terve teha kastetud ei saa.

### Kõrwapealewalamine.

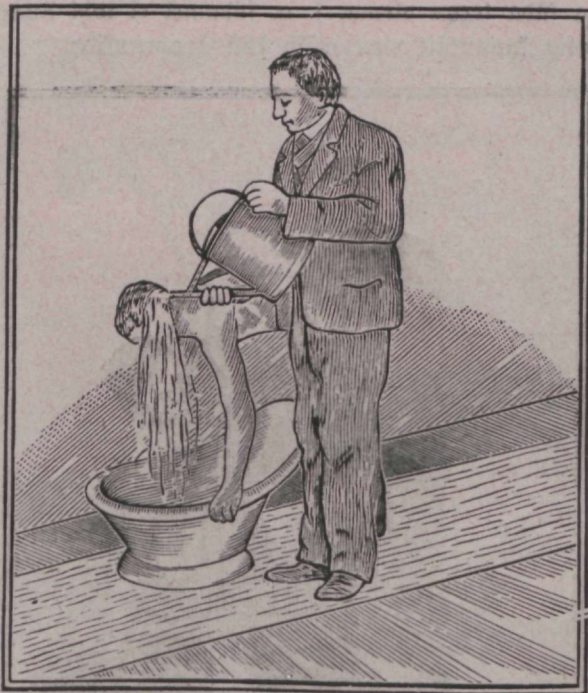
Inimesed, kes mitte enam heaste ei kuule, arstitakse kõrwa pealewalamisega. Kõrwo seatakse nenda ette, kuna inimene ennast ühe wanni peale kummardab, et kannutoruga ümber kõrwa piirata wõib. Niisama tehakse teise kõrwaga ka. Kõrwa sisse ei tohi mitte walada; juhtub aga pisut wett sisfeminema, siis pole sest wiga. Kui aga nõdra kuulmisega inimesel mitte palju tarwu peas ei ole, siis wõib terve pea peale walada, mis siis seda rohkem mõjub. Siis peab aga terve pea hästi ära kuiwatada



dud saama. Kõrwapealewalamisega tarwis pruugitakse ka kārnerikannutäit wett. Pärast ära kuiwatamist peab üks rätik pea ümber seutama, kunni ta täieste kuivaks saanud on. Soojas toas ei ole seda tarwis. Kaa õues wõib seda teha, kui tuul tõmbamas ei ole ja ilmad mitte külmad pole. Selle walamisel on wäga suur mõnu taga, et werepahtumisi ära kautada ehk nende eest hoida; ülepea kosutab ta terve pea ja teeb selle



maatlik on, siis võib seda ka sagedamini ettevõtta, isegi kolm kuni viis korda nädalas. Selle mõjumine ei ulata mitte üksnes tuulmise, vaid ka kõige pea jagude peale.



Kõrvapealevalamine.

### Rindadepealevalamine.

Rindadepealevalamine võib enamiste seljapealevalamisega ühendadub saada. Käsi vars tõstetakse üles ja pannakse puusa, kuna inimene ennast ühe nõuu üle teise kae peale kummardab, nii et külle poolt kärnerikannuga rindade peale valada võib. Mõned heitsivad seliti ühe pingi peale ja lastsiwad nenda oma

rindade peale valada. Rindadepealevalamine annab tugevust, ajab röga rinnust välja ja teeb need kergeks, see mõjub enam kui neli viis korda pesemine. Rinnapealevalamise juures peab aga süda terve olema, s. o. südamel ei tohi mingi wiga olla. Kolm kannutäit wett võib küll ärapruutida.



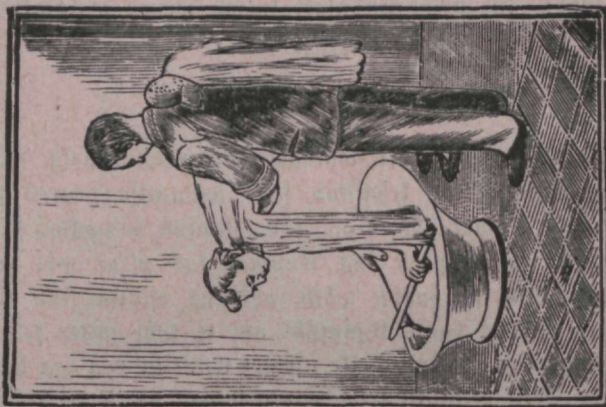
Rindadepealevalamine.

### Räsiwartepealevalamine.

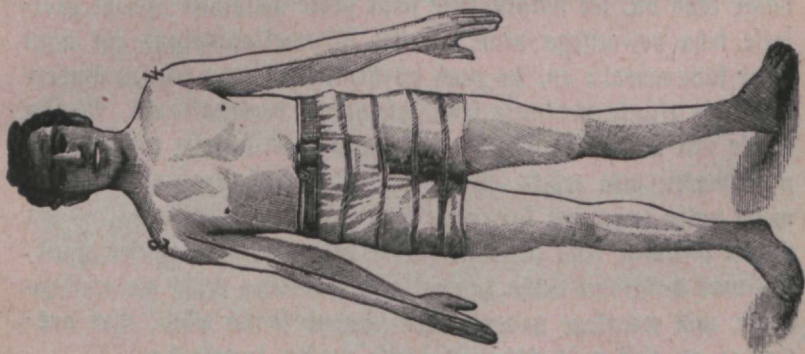
Räsiwartepealevalamine toimetadakse nenda, et terve käsiwars sõrmedest kummi õlanukkudeni weega walatud saada peab;



kui walamisega juba küünarnukust saadik ulatanud on, siis peab üks minut puhkama, ennegu edasiläheb. Seda walamist pruugitakse siis, kui käsi halwatud on, olgu see rabanduse eht muul



Käsiwarstepealetwalamine.



wiisil tõusnud, aga kaa siis, kui käsiwarred õige kängu jäänud on ja neil enam õiget sooja sees ei ole, iseäranis luuwalu juures. Kramptide wastu, iseäranis kirjutamisekramptide

wastu mõjub see wägewaste. Seda walamist võib jageda, isegi mõni aeg otja iga päew, tarwilikul kordadel koguni kaks, korda päewas ettevõtta. Nagu põlvedepealewalamine jalgu iseäranis tugewaks teeb, niisama võibwad kaa käsiwarred tugewaks tehtud saada, kui neid aeg ajalt külma weega walatakse.

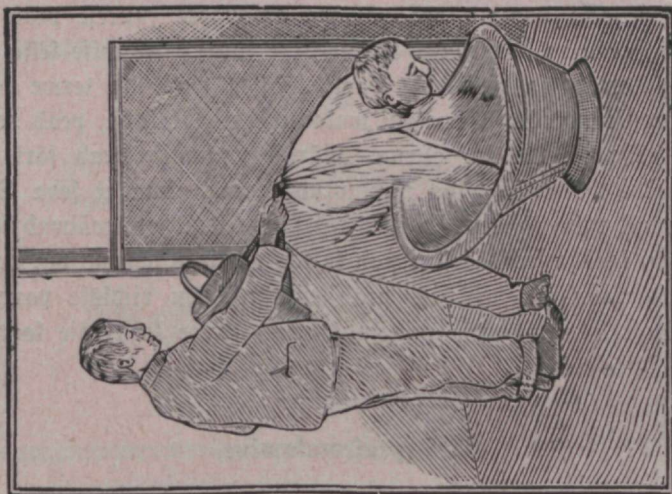
### Pihapealewalamine.

Tahetakse piha peale walada, siis peab esiteks sellepeale vaatama, misjagused kehajaud selle walamise juures puudutadud saama peawad. Need on: süda, kopsud, hingefõri ja rääkimiseorganid. Siis peab kaa teadma, kas pisut wõi rohkestes selja peale walatud saada võib, ehk kas esiotja seda üleüldsi teha võib. Kellel raske kopsutõbi on, ei tohi mitte seljapealewalamisega pealehakata. Selle asemel võib ta aga iga hommiku ja kaa iga õhtu pealmist teha külma weega pesta; et selle mõju ülendada, võib kaa pisut äädikat wee sisse walada. Kellel aga haige kops on, see hakatu esite selja peale walamise asemel pealmise teha pesemisega peale. Kellel südameklapihaigus ehk muu teine südamewalu on, see peab ettevaatlikult oma kehaga ümberkäima ja esiotja pealmise teha pesemisega pealehakkama. Muidu ei ole küll wist midagi sellewastu, mis ülemise teha peale walamise wastu olla võiks. Üks nõdr selja peale walamine ei ole mitte palju tugewam kui terve teha pesemine. On mitme päewa pärast pealmise teha pesemise järele hea mõjumine tunda olnud, siis wast hakatagu wähe haawal pealmise teha peale walamisega peale, mis natukene haawal suurendadud saada võib. See arstimine on iseäranis südamehaiguse wastu soowitada.

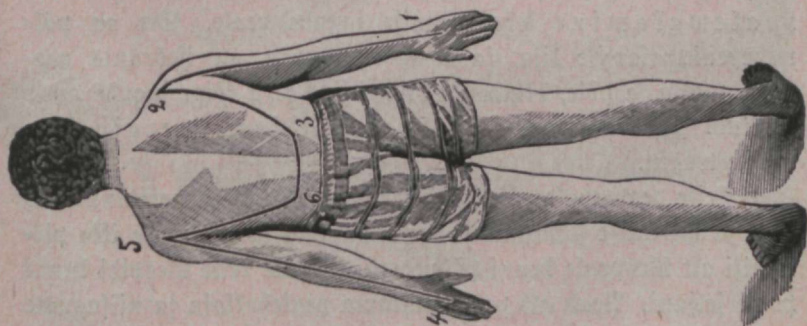
Et nüüd selja peale walamine kõige rinnakere sisemise ja gude peale mõjub, siis on isegi mõista, et selle walamisel suur tähendus on ja et seda diete toimetadud saama peab. Et see walamine kaelast üle poole selja ulatab, siis peab see ühetasa nagu laua üle mahajookseb. Walamist võib kas kärnerikanna



ehk putkega ettevõtta. Ma pean kärnerikannu jellepäraft paremaks, feft et jellega weewoolamift waljemaks ehk nõdremaks teha wõib. Nõdra walamiſe tarwis wõetakſe enamifte üks kärnerikan-



Pihapealewalamine.



nutäis, mis kaksteistkümmend funni wiisteistkümmend toopi wett wastuwõtab; tugewama walamiſe tarwis wõetakſe kaks kannutäit. Kui haige juba paremaks ſaanud'on ja mitu korda walamiſi

saanud, siis võetakse kolm kinni neli kannutäit; tugewa inimese selga, kes sellega äraharjunud on, võib kuus, seitse ja kahelja kannutäit walada. Võib haige seda hõlpsaste ärakanda, siis on tugewam walamine ikka parem. On pealmine keha kidur, siis hakatakse parema ehk pahema käsiwarre juurest peale ja tulla aega mööda kinni küllekontide juure. Alumise selja kohast paremalt ja pahemalt poolt jookseb wesi üle terve selja üle nagu lina üle. Enne kui walamine ette võetakse, peab pealmine keha täieste soe olema. Pärast walamist peab särk nii ruttu kui võimalik selga tõmmatud saama, ilma et seda kõige vähemalt kuivatatakse. Niipea kui keha taetud on, woiwad käsiwarred, kael ja juuksed, kui nad kuulas märjaks saanud on, ruttu ärakuivatadud saada; siis peab ennast ruttu riidistse panema ja pärast koha kõndima minema, kinni terve keha täie loomusooja kätte saab.

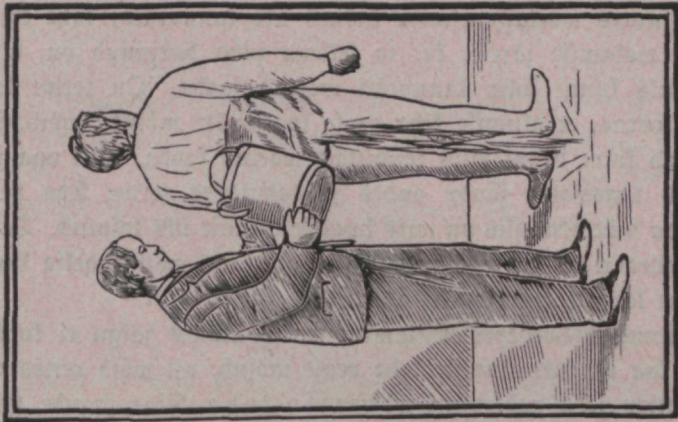
### **Reitepealewalamine.**

Ragu seljapealewalamine keha ülemise jagude peale mõjub ja sellepärast sellel suur tähtsus on, niisama mõjub reitepealewalamine keha alumise jagude peale. See on põlwepealewalamise liisa, ja tema mõjumine on iseäranis neerude, maksja ja põie, lühidelt alumise keha kõige jagude peale juhitud. Iseäranis on see parasoolle seest werejooksmise wastu.

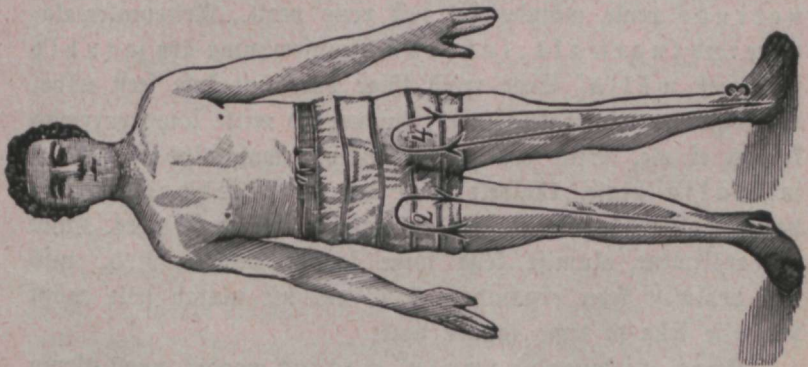
Reite peale walatakse nenda: Võetakse üks kärnerikannutäis wett ja hakatakse jalakannast peale walama ja minnakse ikka pitkamijalt ülespoole kinni põlwedeni, siis üle reite ülespidi kinni poole seljani. Peab alt pealehakatama pealehakkaja ja niisuguste juures, kellel sagedaste külmad jalad on, et weri ruttu ärajuhitud saab; sest kuhu kõigeesite walatakse, senna woolab kaa weri kõigeesite. Siis peab weel iseäranis sellepeale waadatama, et üksnes pitkamijalt ülespidi walatud peab saama. Kui esiteks ühe reie



peale walatakse, siis peab ka kohe teise reie peale; seda wiisi tulewad siis reied kaks künni neli korda walada. Kaa siin maksab seesama, nagu seljapealewalamise juures: Kes wett ühetasa reite peale walab, et see üle reie nagu lauda mööda maha-



Reitepealewalamine.



woolab, see walab kõige paremini. Kes aga wett hooletumalt pillab, see palju kasi ega sooje jalgu sest ei saa. On juba neli wiisi korda niisugune walamine ettemõetud, siis võib ka ülewalt pealehakatud jaada, sest et nende walamiste läbi werejooks-

mine ofalt juba korras on. Kõige tugemini peab wesi reite ülemast ofadest üle jalgade mahajooksma.

Ühe korra reitepealewalamise tarwis wõetakse kuus kunni kahelja ja wahest kaa kümme kärnerikannutäit wett, iga kannutäis kaksteistkümmeend kunni wiisteistkümmeend toopi. Ühe nõdra inimese juures wõetakse esiotsa üksnes üks kannutäis; kahe kunni kolme walamise järele, kui ta sellega juba harjunud on, wõib siis kaks kunni kolm kannutäit wõetud saada. On terve keha heas korras, et alumise keha peale tugewaste mõjuda wõib, siis wõiwad kolm kunni wiis kannutäit wõetud saada. Kui aga iseäranis tugewaste jõudu andes ja lahutades terve keha peale mõjuda tahetakse, siis on wiis kuus kannutäit üks kosutus. Tahetakse ülearu raswa keha seest wäljaajada, siis wõib kahelja kunni kümme kannutäit wett ülewalada.

Kuna põlwepealewalamine mitte üksnes jalgu ei kosuta, waid kaa paiguti alumise keha peale mõjub, nii wõib reitepealewalamine seda rohkemini alumise keha kõige jagude peale kõige paremini mõjuda. Kusagilt majalt ei wõi nii mõnufaste neerude peale mõjuda kui just reite pealt. Reitepealewalamine teeb tugewaks, lahutab haigusewimma ära ja juhib keha seest wälja. Seda wõib kõige paremini kuse seest näha, mis õige warsti segaseks läheb, kui neerud mitte kõige paremas korras ei ole. Siis just mõjub reitepealewalamine kaa põie ja maksa peale, lühidelt kõige alumisekeharahudide peale, igalpool lahutades, wäljajuhtides ja tugewaks tehes. Kuna see arstimine alumise keha kõige jagude peale mõjub, mis kõik pealmise keha organidega kous on, nii ulatab selle mõju pealmise keha ja tema jagude peale.

Annal oli kange peawalu, et ta just woodis maas olema pidi; ta oli pea märja rätiku sisse mässinud, mis tale midagi abi ei toonud; paljuenam läks walu suuremaks. Et teda aidata, lastin ma tale kangeste külma wett reite peale walada. Mõne minuti järel oli peawalu kadunud, ja ta wõis kõhe mõned tunnid



magada, mis ta kaua aega mitte ei võinud. Et tema peavalu alumisest kehast pealehakatand oli, siis sai see reite peale walamise läbi wäljajaetud.

Jakobil oliwad kanged k r a m b i d jalgade sees, nagu neid waewalt suuremaid leida oliwad. Reitepealewalamine, selja=pealewalamine ja poolekehawannitamine on need krambid täieste äraajanud, ja tõeste on reitepealewalamine kõige rohkem aidand.

Reitepealewalamist võib väga hõlpsaste toimetada. Mu=mine keha ja terve kehaloomus kannawad seda kõige hõlpsamalt. Nenda võib siis seda nädalas kaks kummi neli korda ettevõtta, sedamööda kui keha nõdrem ehk tugewam on.

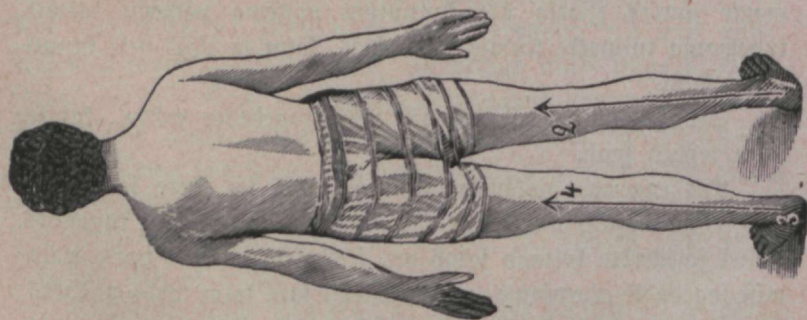
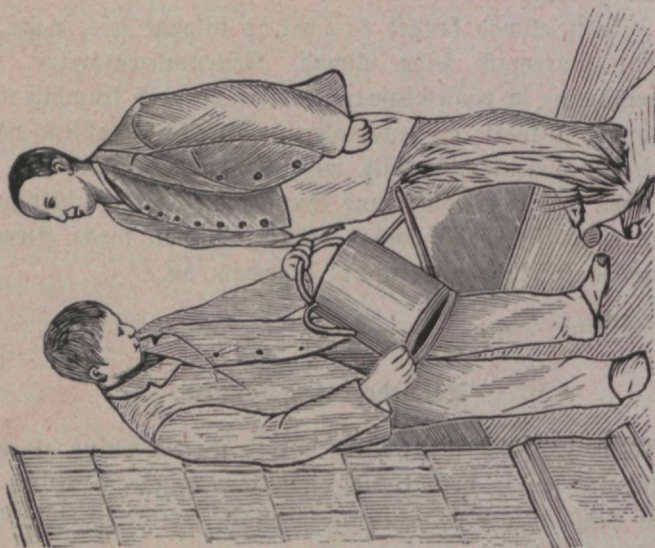
### Põlwepealewalamine.

Nagu see sõna juba ütleb, ulatab see walamine alt peale=hatatud kummi üle põlwe ja on jalawannitamise toetus. La=bajala pealt hakatakse peale ja minnakse üle terve jala kummi üle põlwe. Niisuguse walamise tarwis wõetakse nõdrema ini=meeste juures esiotja üks kannutäis mõlema põlwe tarwis, tugewama inimeste tarwis võib kaks, kolm ja isegi neli kannu=täit wõtta.

Seda põlwepealewalamist võib sagedaste wõtta, kui see diete tehtud saab.

Kui tugewam jalawannitamine juhib see were jalgadesse, teeb loomusoojuse suuremaks, karastab keha ja teeb selle tugewaks. Kellel sagedaste külmad jalad on, see peab põlwe peale wala=mist sagedaste ettevõtma, minugipärast kaks kolm korda nädalas; kes oma loomu ärahellitanud on, see võib põlwe peale wala=mise läbi terve keha peale mõjuda ja seda tugewaks teha. Nii=sama võib sage põlwepealewalamine kaa sellele kasu tuua, kellel sagedaste pöiehaigus on; kaa aitab see alumise keha haiguste ja neeruhaiguste wastu; kaa kange pea=

walu, mis were pähä tungimise läbi tõusnud on, mõib põlwepealewalamise läbi täieste ärapeletatud saada; ifegi



kaelahaigus kaub ära, sest et see walamine hellitamise ära-  
kautab ja were allapoole juhüb.

Kaa selle walamise juures ei ole see mitte ükspuhas, kuidas  
wesi üle põlwe ja jalgade walatud saab. Wesi peab kaa fiin



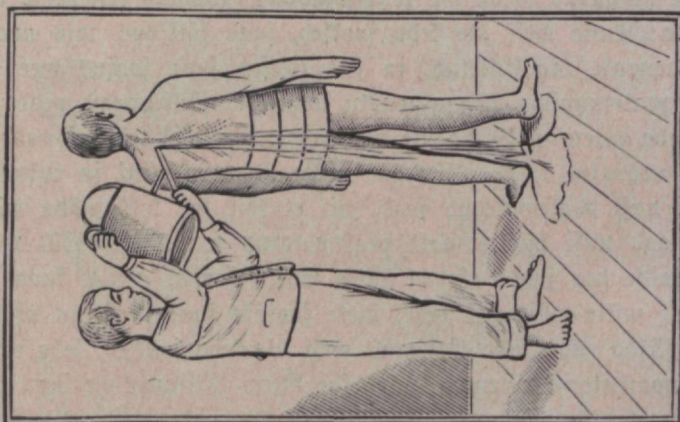
üisna ühetasa jalga mööda mahajookõsma, peaaegu nii, nagu kahe käega alumist reit ümbert kinnihakatakse ja alaspidi triigitakse.

Nüüd võiks mõnelgi see mõte pähä tulla: Mispärast peab siis wesi ühetasa pealewalatud saama, ja mispärast ei wõi seda mitte üksipuhast kuidagi üle keha walada? Wastus sellepeale käib nenda: Kuna wesi üle keha jookseb, saab kõik soe, mis muudu wäljaaurab, tagasipeetud, ja siis tõuseb suur soojus wee all, mis pealetungiva külma wastu wõitleb. Sellepärast peab ka soe seda rutemini külma üle wõimust saama, ehk teiste sõnadega: seda rutemini tuleb jälletegu, mida ühetasasemini ja rahulisemini wesi pealewalatud saab, nii et kõik soe kokkujääda wõib. Kui aga wesi hooletumalt pealewalatud saab, siis wõib wäga hõlpsaste hea sooja asemel külm wõitu saada, nii et kaua aja pärast mitte wõimalik pole, diete soojaks saada. Minu usk on see: Mida enam ühetasasemalt wesi üle keha jookseb, seda enam mõjuwamalt ja rutemalt tuleb soe kätte. Niisama on lugu põlwepealewalamisega.

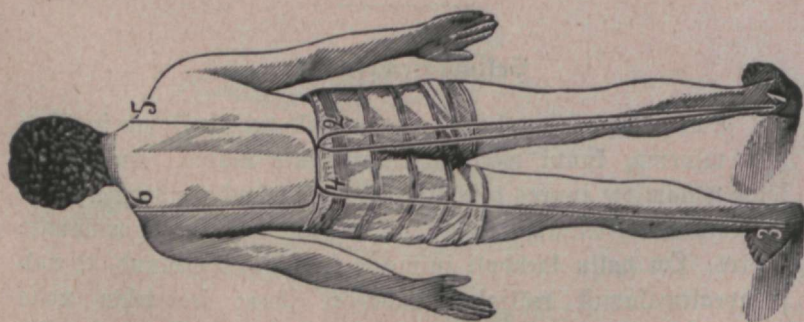
### Seljapealewalamine.

Seljapealewalamine peab alt pealehakkama ja ülespidi minema, kunni weesoru õlade peale ulatab. Kuna wesi kõige walamiste juures tasahiljusest nagu lauda mööda ühetasa jookõsma peab, niisama tähtis on see ka selja peale walamise juures. On palju kaebdusi inimeste suust kuulda olnud, et nad seljapealewalamist wäljakannatada ei jõua; see tehta neile walu, iseäranis peawalu. Muudugi mõista on siin walamisel süüüd. Ühetasa walamine on peaaugi. Sest waba käega wõib kannu nenda juhtida, et wesi ühetasaselt nagu lauda mööda üle selja mahajookõseb. See walamine on kõige parem, kellejuures wesi kõige laiemalt üle selja mahajookõseb.

Et selja peale öiete walada, tehtagu nenda: Hakatagu alt peale, mindagu kunni keß selja peale ja siis kunni õladeni, kust weßi nagu lauda mööda mahawoolab. Keß selja peale walatagu pahemalt ehk paremalt poolt, aga ikka nii, et weßi ühetäsa üle terve selja mahajookseb; kas parema ehk pahema poole peale enne



Seljapealewalamine.



walatakse, see on ükspuhas. Võib ka alt pealehakates parema ehk pahema külle peale esiteks kunni poole seljani walada, ja kui siis mõlemad külled küll saanud on, siis võib keß seljast ülespidi ja alaspidi walada, mis ükspuhas on. Mida tajasemalt ja



wähema wahetpidamisega weji üle keft selja mahajookfeb, seda parem on see walamine. Ekfitus on see, kui selja peale walamine pritsimiseks tehakse, ja kui weesoru kaugelt selja peale saadetakse, ehk kui mõisimata kombel selja peale wisatakse, nagu üks hull wett ükspuhas kuidagi üle selja wisatud saama peaks.

Üks haige kaebas mulle, et ta seljapealewalamist wälja kannatada ei wõida; tema pudufooned saada nii äritadud ja pea walutada, et ta sagedaste ööje mitte magada wõida. Ta palus mind, et ma tema selja peale walama peakfin. Ma tegin seda, ja teisel hommikul ei jõudnud ta küllalt seda mõju kiita, mis ta saanud olla.

Weel kord olgu öeldud, et see wäga tähtis on, et weji rahuliste ja tashiljukeste üle selja walatud saama peab. Kui seda mitte nenda ei tehta, siis ei wõi head tagajärge loota.

Ühe korra seljapealewalamise tarwis wõetakse nõdrade, pudufoontehaigete ja wäga wigase inimeste juures esiotja üks kärnerikannutäis wett. On haige juba paari korra järele weega harjunud, siis wõetakse kaks kaheteistme-kunni wiieteistkümmetopist kannutäit; aegamööda wõib kolm kunni neli kannutäit, ja kui haige paremaks saanud ja tema kehale tugewaks läinud, siis wõib kuus kunni kahetsa kannutäit ülewalada.

Ma arstifin ükskord üht piiskoppi kaua aega seljapealewalamisega. Wiimaks walaifin ma talle kümme kunni kaksteistkümmend kannutäit selga; muidugi ei lubanud ma seda teistele. Wiimaks ütles ta, et mina ennem ärawäfida walamast, kui tema wastuwõtmaft.

On haige juba mitu korda selja peale walamist saanud, siis wõib ka küllalt pealehakata, ja ta ei märka sugugi wahet, sest et tema weri juba korrapäraft jookfeb.

Waewalt wõib milgi muul wiifil loomusoe paremini suurendadud saada kui selle seljapealewalamise läbi. Kuna weji üle selja mahajookfeb, fogub loomusoojus seespool enese kofku ja

tuleb aegamööda ihu peale, nii et haige seljapealewalamise mõnusat mõju peagi tunda saab. Waewalt on walamine lõpetatud, siis on wastumõjumine hörna puna näul näha, mis üle terve selja ühetasa laialelautatud on; see on naha all heaste tõusnud. See on niisama nagu wee sees käimise juures. Käiakse wee sees, siis tuntakse esiotsa libedat külma; paari minuti järele tuntakse aga, et külm järelejääb ja see wõimust saab. Kui siis wee sees wäljammakse, siis peab kohe, niipea kui wastumõjumine ennaft awaldab, riided selga pandama, ilma et keha kuitwatada tohib.

Seljapealewalamine on terwisele ülewäga mõnus. Waewalt annab üks teine walamine niipalju abi kui seljapealewalamine; see mõjub wäga werejooksmise korraldamise peale, kui see segatud on; were- ja ihumahlapakitused saawad laiale aetud ja ärajautatud. Selle mõjumine ulatab sissemise keha jagude tugewaks tegemise peale, gafi wäljajuhtimise, neerude, maksa ja rindade ja nende sisemise jagude peale; ühe sõnaga, seljapealewalamine mõjub terve keha peale seda soendades, tugewaks tehes, pahtumisi lahutades ja wäljaajades.

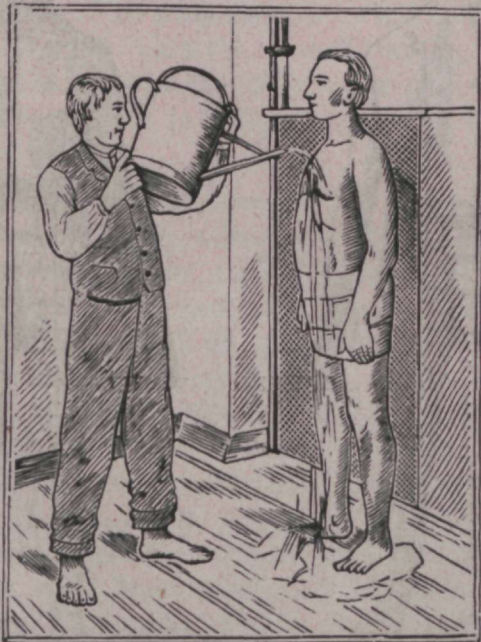
Kui selja peale walamine nii mõnus on, mõtleb ehk mõni mees, siis wõiks ju seda õige sagedaste ettewõtta. Sellele annan ma wastuseks: Kõik hea asi kosub pikkamisi, ja kõik, mis liig sagedaste pruugitakse, toob wiimaks kahju. Ühekorraga kõik werepahtumisi laialeajada, oleks tühi töö, ja kõik loomumõimud ja jõuud kašwawad aegamööda. Wõib aga ka kordasi olla, kus seljapealewalamisi sagedamini ettewõetud saada wõiwad.

Üks tugew, terve kehaga õllepruul lastis kõigewähemalt iga päewa takka enesele wett selga walada, mõned päewad koguni iga päew ja oli sellega wäga rahul. Enamiste wõib seda nädalas üks, kõigerohkemalt aga kaks korda teiste pealewalamistega ühtlasi, ja ka tiiski üksnes lühikene aeg ettewõtta.



### Täiswalamine.

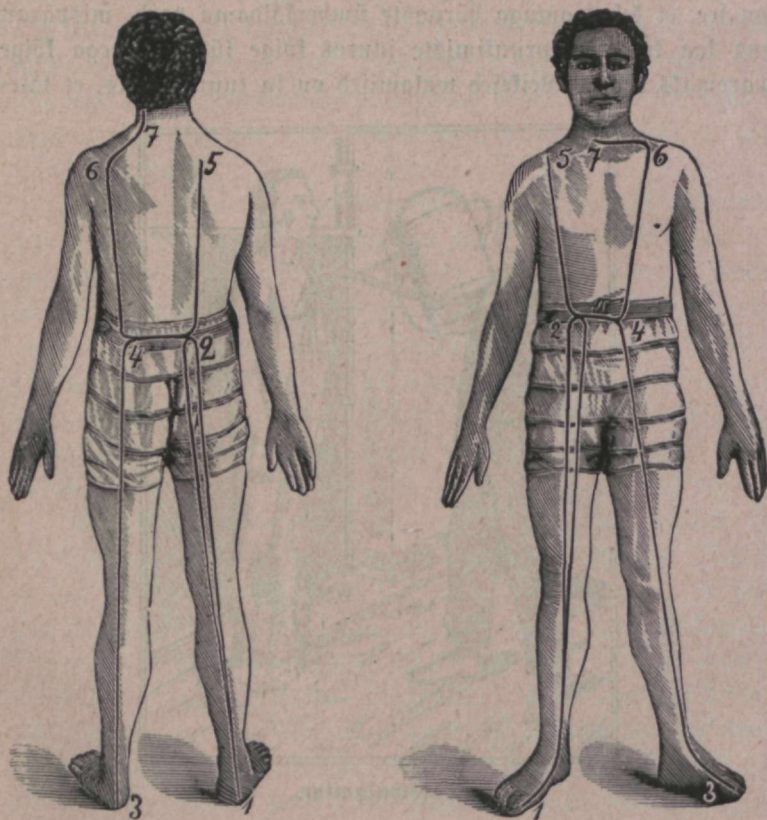
Waatame walamiste peale järke mööda, siis ehk arwawad suurem osa inimesi, et täiswalamine liig raske wäljakannatada olla, ehk küll lugu hoopis teine on. Minu peaõpetus on see, et kehaloomuga hörnaste ümberkäidama peab, mispärast ma kaa kõige weepruukimiste juures kõige lühemat aega kõige paremaks pean. Weikesed walamised on ju tunnistusiks, et täie-



Täiswalamine.

walamisega pealehakata ei pruugi, waid et kehaloom esiteks ettewalmistatud ja karastatud saama peab, ennegu ta täiswalamist ära kannatada jõuab. Mis mantel teiste riiete peal on, seda on täiswalamine teiste wäheama walamiste kõrwas. Kui keegi täiswalamist pruukida tahab, siis peab ta enne juba põlwe, reite,

selja ja piha peale walamised ja poolekehawannitamised annugi juba pruukinud olema. Nenda on siis täiswalamine teiste walamiste täiendus. Enamiste nõuavad haiged korrapäraselt täiswalamist, kui nad seda juba üks kord saanud on. See on ju kaa



selge, kui kõik kehajaund juba ärafarastatud on, siis toob täiswalamine haigetele kõige suuremat lõbu. Sellepärast peab ikka keha ettevalmistatud saama, ja ei tohi täiswalamist enne ettevõtta, kui juba julge olla wõib, et kõik kehajaund sellest kasu ja lõbu tun-



nemad. Nagu kõige walamiste juures, nenda kaa siin, peab keha täieste jõe olema; ilma täie kehajoojuseta ei tohi täitwalamist ettewõetud saada. Kõige parem ja mõjuwam on, kui keha hiigis on.

Täiswalamine hakatakse jalakannust peale ja minnakse reiji mööda ülesse ja mööda selga kunni õlade peale, nii et üle õlade mõlemilt poolt eest kui taga wesi võimalikult ühetasa üle terve keha jookseb. On seljatagune pool walmis, siis walatakse eespool niisama. See on ükspuhas, kas see ühe kannu ehk wesi-putke ehk toru sees walatakse, peaaegu on see, et walamine õige ühetasa ja hõrnaste tehtud saama peab. Mida ühetasasem wesi õlade pealt ja mõlemilt poolt üle keha jookseb, seda parem see on.

Peaks kellegil paiks keha olema, siis on tarwis, et see kaa hästi kastetud saama peab, niisama kaa, kui kellegil natukene kõrge selg on. Kui inimene ennast natukene edasipoolse kummardab, siis jookseb wesi heaste üle selja ja rindade. Mida rahulisem ja ühetasasem wesi üle selja mahajookseb, seda mõnu- sam on täiswalamine; ei tohi ju mitte uskuda, et kui keha peale igalt poolt ja mitmet wiisi wett pritsitakse, olgu see pritsi ehk ämbriga, et see siis täiswalamise kasu toob. Ei sugugi. Ma kordan weel: Mida ühetasasemalt, mida rahulisemalt ja laiemalt wesi üle keha jookseb, seda parem on tema mõju. Kui juba mitu korda walamisi ettewõetud on, siis võib ikka kord korralt rohkem kahest kunni kaheksa, jah koguini kümme kärnerikannutäit wett ärapruukida. Antakse ühe nõbra inimesele üks ehk kaks kannutäit wett, siis tarwitab üks harjund inimene kaheksa kunni kümme kannutäit. On seda kaa ettetulnud, et mõni ühe tosinaga mitte rahul ei tahtnud olla.

Tugewa inimeste peale, kellel palju ülearu raswa kautada tarwis oli, olen ma ämbriga kalland. Siiski see võib üksnes aru kord ettetulla ja kõlbab tugewa inimestele.

Ma olen täiswalamist kaa õige sagedaste weel üht teist wiiji annud. Haige lasseb enese ühe wanni sisse põlwili ja kummardab pisut ettepoole. Siis walatakse esiteks üks kannutäis hörnaste kema teha üle ja kallatakse mitu kapatäit tagajärele korraga üle terve teha. Mõni inimene armastab seda nalja, mis näitab, kui kaugele inimene weepruukimisega minna võib. See olgu tunnistuseks, kui kangeste inimene weega oma teha ärakarastada ja tugewaks teha võib. Kui haige täitwalamist armastab, siis on see tunnistuseks, et ta uueste elama hakkab. Kuna see täiswalamine terwete juures ikka natuke haawal ette wõetud saama peab, seda ettevaatlikum peab haigetega olema.

Üks k o p s u t õ b i n e Würzburgist tuli minu juure ja rääkis, et kõik tohtrid seal temale enam elulootust ei annud ja teda enam tohterdamise alla ei wõtnud. Kui ta siin enam abi ei saada, siis palus ta mind, seda tale suu sisse öelda, et tal surm suu ääres olla. See haige aga ei olnud minu arwamise järele mitte nii wilets, tal olivad weel musklib näha. Neli nädalat otja sai ta iga päew kaks wähemat walamist ja siis üks kord ühe suurema walamise; siis sai ta selja peale walatud ja wiimaks weel täiswalamine üle ölade, et weji rindu mööda maha jooksis. See walamine tegi haigese palju head, nii et ta weel enne riidisepanemist ütles: See walamine on mull kõige parem olnud. Weel kaua aega pärast seda sai päewa ehk kahe takka täiswalamist ja tunnistas, et see teda kõige rohkem aidand ja sooja toonud olla.

Täiswalamine ei ole mitte inimese waenlane; üksnes pehme inimestele võib ta ehk see olla, aga sellele, kes ennast korrapäraselt karastanud ja selleläbi terweks saanud on, on see terweksaamise lõpetus.

Et ma kõik iseenele kallal äraproowinud olen, siis olen ma kaa enesele ise täitwalamist annud. Ma wõtsin ühe kärnerikannutäie wett, tõstsin selle mõlema kätega üles ja walasin torust ehk kaa kannu pealt august wee rindade peale, nii et



wesi keha mööda mahajooksis. Siis kumardasin ma pea ettepoole ja walsin enesele nenda ühe kannutäie kulasse ja siis üle selja, siis üle ühe ja pärast üle teise öla; nenda pruukisin ma terwelt neli kannutäit wett, ja mõnikord olen ma weel ühe kauba peale wõtnud.

Laste juures võib täitwalamisest sagedaste pruukida. Siin hakatakse seljast peale ja minnakse ülespoole; ölade kohas peatatakse kinni, et wesi üle terve keha jooksta võib, sellejärele wala-  
takse esimene pool iseäranis. Esiotsja wõetakse üks kannutäis wett terve keha tarwis; pärast võib kaa kaks kannutäit wõtta, iga külle peale üks. Lapsed armastawad seda iseäranis hästi. See on neile niisama hea nagu täiskaswanud inimestel, mis tunnistuseks on, et terwis ja tugewus heaste kosub.

Täiswalamine wõetakse teiste walamistega seltsis nädalas üks ehk kaks korda ette; kui see üleüldiseks tugewastegemiseks tarwis on, siis võib seda kolm korda nädalas ettewõtta. Lapsed wõiwad seda kolm neli korda nädalas saada. Pudufoontega haiged inimesed wõiwad seda üks ehk kaks korda nädalas wõtta.

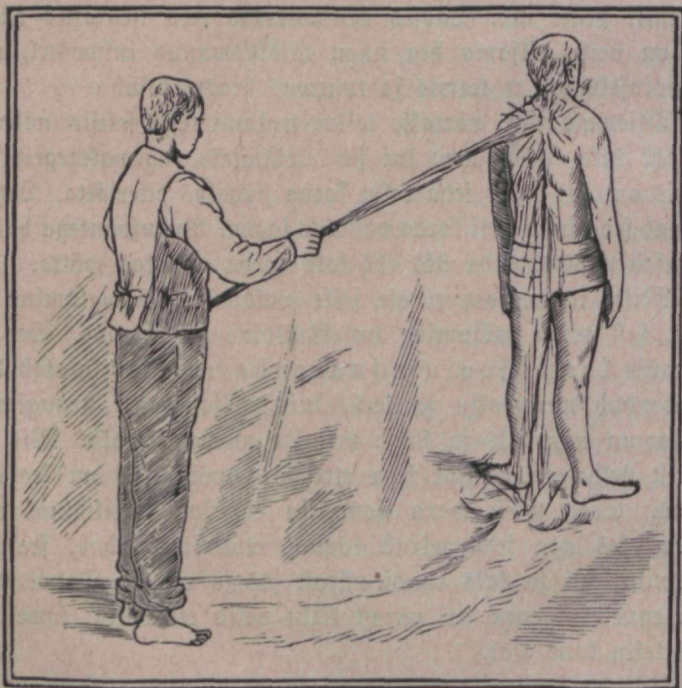
Mitte ilmaasjata ei ole selle walamisel täiswalamine nimeks, sest tema mõjumine on üleüldine ja täieline. See on iseäranis loomusoojuse suurendamiseks, kosutab keha ja edendab werejooksu ja teeb, kui see sagedaste pruugitakse, kehaloomu tugewaks ja kõige tormide wastu kõwaks. Mis aja poolest öelda on, millal seda ettewõtta võib, siis on see üks-  
puhas. Seda võib wارا hommiku ehk kaa ennelõunat ette-  
wõtta; kes aga seda pärast lõunat ettewõtta tahab, see teeb paremini, kui ta kaks tundi pärast sööma ootab. Talwe võib seda ennemini enne kui pärast kellu nelja ettewõtta, suwel kaa weel kellu kuue ajal.

Täiswalamise juures ei walata pead mitte, sest et pakjud juuksed nii hõlpsaste ära ei kuiwa ja siis peawalu ehk tõusta võib ehk kaa luuwalusarnast olu ettetuleb. Kui ilmad mitte liig külmad pole, juuksed kaa mitte liig pakjud ega liig pitkad

pole, nii et pea, kui see rätikuga tugewaste ärakuivatadud saab, jälle warsti kuivaks saab, siis ei ole niisugune walamine mitte kahjulik. Muidu on parem, jeda mitte teha.

### **Wälguwalamine.**

Ükskord tuli minu juure üks herra, kes 350 naela kaalus ja heameelega seft koormast lahtisaada tahtis. Ta oli weega juba äraharjunud, nagu reite- ja seljapealewalamise, poole-

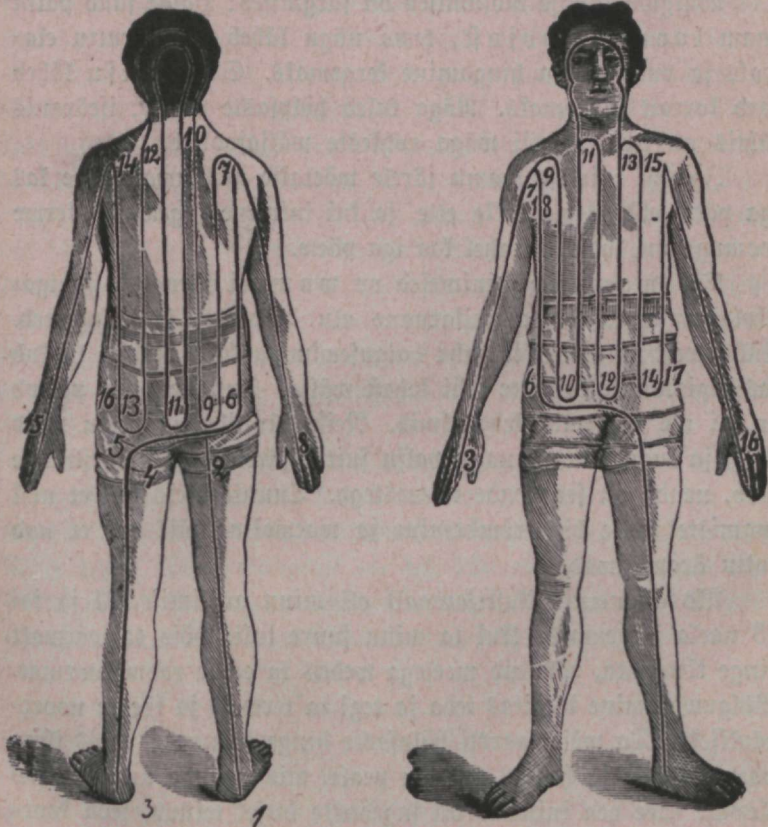


### **Wälguwalamine.**

wannitamise ja täiswalamisega. Nüüd sai ta wälguwalamiist. See mõjus imeheaaste tema teha peale.



Kui wälguwalamine öiete toimetatakse, siis hakatakse selja  
talla jalust peale, minnaks pakkamisi ülespoole ja walatakse wi-  
maks terve selg ühetaja. Nagu terve seljatagune, niisama saab  
ka terve rinnapoole peale walatud, misjuures juba koge teha



ford forralt soojemaks läheb. Haige tunneb kofutust ja kergitust,  
nii et ta nagu uueste juba sündinud oleks.

Wälguwalamine tehakse kärnerikannuprittsiga, kusjuures  
prittsiga eemalt kaugel wett haige peale nagu wihma sadada

laseb. See sadamine võib kolm tunni kaheksa minutit tuurida. Toruots olgu nii suur, et üks pliiats sisselahub, kui wesiputk ilma pritsita pruugitakse. Weesoru ei tohi kaa mitte wäga wali olla; loomuga peab hörnaste ümberkäidama.

Wälguwalamise mõjumised on järgmised: Haige saab palju enam loomuse jõu juurde, tema nagu läheb wäga ruttu elawaks ja punaseks ja hingamine kergemaks. Sööma isu läheb kord korralt suuremaks. Röga tuleb hõlpsaste wälja; iseäranis tähtis on see, et wesi wäga rohkestest wäljajookseb.

Igaühe inimese loomu järele wõetakse wälguwalamine kas iga päew ehk päewa takka ette, ja kui inimene tugewa ja terve loomuga on, wahete wahel kaa iga päew.

Kaswamauga inimesed on wammisarnased, ja igaühel on selge, et wammisarnane olu hõlpsaste laialelaguneb. Külmal wesi tõmbab kõik paha haigusewimma kokku, ja see lahkeb kas higistamise ehk wee läbi kehast wälja. Just neil, kes paksud on, ei ole tugewaid kehaliikmeid. Neile sünnib liig palju werd sisse, ja lugu on nii, nagu palju suitsu järele tahma korstnasse jääb, nenda on see nende inimestega. Tunnistuseks on, et neil enamiste raske hingetõmbamine ja waewaline käik on, et nad ruttu ärawäsiwad.

Üks ammetnik Austriamaalt oli minu arstimise all ja sai 73 naela kergemaks. Kui ta minu juure tuli, wõis ta waewalt hinge tõmmata, rõhutud meelega wedas ta enese raswakoormat. Wälguwalamine kergitas teda ja tegi ta terweks ja tõeste noorenauliseks. Ta wõis warsti hõlpsaste hinge tõmmata, wõis ilma waewata käia ja hakkas uut elu peale, mis ta juba arwas otfas olewat. See hea inimene oli sagedaste katset teinud, seda koormat kautada ja seft lahutisaada, mis tal aga mitte korda ei läinud. Küll õpetadi teda üht ja teist lahja toitu sööma, aga see ei aidand midagi; ehk ta küll wähe söi, siiski ei saanud ta kergemaks, ja ta jäi ikka ühetasa paksuks. Kui ta ükskord mulle oma pükka näitas, arwasin ma, et kahe inimesel nende sees ruumi



küül oleks. Ma andsin tale nõu, oma eluviisi, kui see mõistlik on, mitte muuta. Ta ei olnud liigsööja ega joodik, vaid elas üsna lihtlabaselt. Kehapaksus oli jest tulnud, et tal liig palju verd sees oli; tema alaline istumine kantseleiteenistuses aitas seda veel takka. Järsk toiduvahetamine võib väga paha olla. Kui see kaa igapähe kohta ei sünni, siiski peab ettevaatlik olema.

Nagu maailmas midagi head pole, mis mitte ei laideta, nenda kaa siin. Wälguwalamine peeti südamehaigetele kahjulikuks. Jah, isegi minu tohtrid kartsiwad seda, aga ma waidlesin wastu ja ütlesin, et see hea on, kui seda õiete tehakse. Siiski kui inimene ükskord midagi ei usu, olgu ta Thomas ehk tohter, siis ta ei taha seda kaa wastuwõtta. Nüüd sai mitu korda katsed tehtud. Elusoonel lööm sai enne wälguwalamist ülesmürgitud, siis poole walamise ajal ja pärast seda, ja kuula nüüd ja pane imeks: selle piinamise tagajärg oli, nagu seda nimetadi, minu poolt, ja nimelt nenda, et kaa uskmata tohtrid seda uskusiwad.

Ühel noorel preestril, kellel südamehaigus oli, oli enne wälguwalamist 108 elusoonetuskumist minutis, pärast seda aga 80. Arstid ei uskunud seda, mis pärast haigega teisel päewal jälle katsed tehti. Enne walamist oli tal 120 elusoonetuskumist minutis, pärast seda aga paljast 88. Haige ise ütles: „Mull pole midagi wiga; nii hea pole mull mitu aastat olnud.“





## Mähkimised.

### Üleüldse.

---

Kuna weewalamised oma lihtlabase olu, mõju ja lühikese tuurimise pärast tähtsad on, nii on ka märjad mähkmed haiguste parandamiseks niisama tähtsad. Kes weemõju tunneb ja seda pruukida oskab, see võib mähete läbi sedasama saada, mis walamiste läbi; muidugi on see tütussem.

Mähkimised on: peamähkimine, kaelamähkimine, lühikene mähkimine, alusmähkimine ja jalamähkimine, wiimaks weel täismähkimine.

Ragu iga mähkimisel oma nimi, nii on igaühel ka oma mõjumine. Selle asja poolest on nad kõik ühed, et nad haiguswimma wäljaajawad ja nenda loodust parandawad. Ragu mähkmed haiguswimma laialeajawad ja wäljaimewad, nii kisuwad nad ülearu palawuse wälja ja annawad loomule kunstliku soojust. Nad ajawad palawikupalawuse wälja ja annawad külmetajatele soojust.

Suurt muret peab selle eest kantama, et mähkmed õiete tehakse; sest muidu teewad nad kahju.

---

### Peamähkimine.

Wee sisse kastetud käterätik pannakse nii pea ümber, et filmad ja suu wäljajääwad, ja mähitakse, kui juuksed enne mär-



ja'ks tehtud on, tugewaste pea ümber, nii et rätiku ja pea wahel  
ruumi ei jää. Juuksed on muidugi ees ja peawad kas äralei-  
gatud ehk ühetaja märjaks tehtud saama, mispeale siis rätik  
übermässtitakse. Tingimata on tarwis, et juuksed ise märjaks  
tehatse; sest muidu ei tungiks niiskus läbi ja poleks sest mingi  
kasu. Rätik lastetakse ikka külma wee sisse, kui muud öeldud  
ei ole.



**Peamähkimine.**

Niipea kui nüüd see wäljaauramine peast wäljaläheb, wõtab  
niiske rätik selle vastu, ja siis tõuseb nii lõbus soojus, mis  
seda suuremat wäljaauramist sünnitab, mida suurem palawus on,  
ja mida enam rätik seda wäljaimeb.

Niisugune peamähe tuurib enamiste ühe tunni aega. Kui  
see kauemaks jäetakse, siis sünnitab ta wäga suure palawuse, mis  
siis palju werd pähä kifuks. Siis saaks paha wähendamise asemel

juuremaks tehtud. Peaks palawus liig ruttu tõusma ja were pähä tungimine peawalu tegema, siis wõib jälle jalad kunni sääremarjadeni märja rätikute sisse mähitud saada.

Peamähkimist tuleb wähe pruukida, sest et minu arwamise järele peaga hörnaste ümberkäidama peab, sest et peaorganid kõige peenemad on ja hõlpsaste kahju saada wõiwad. Palju julgemini wõib terve keha pealt pea peale mõjuda. Kui kellegil liig palju werd peas on, siis ei wõi seda peamähkimise läbi tagasitõrjuda, waid seda peab alt poolt pealehakatama. Nenda ei tohi peamähkimist mitte sagedamini ettewõtta kui üks ehk kaks korda nädalas ja üsna harwa kolm korda.

Pea ümber mäsitud märja rätiku ümber peab ikka üks kuiv rätik tugewaste ümberseutud saama, ja paremini kahe kunni kolmekordselt kui ühekordselt.

Peamähkimine mõjub kõige paremini, kui jooksjahaigus ja were pähä tungimine inimest waewab ja were äraajamine peast muul wiisil ei taha korda minna, nagu were- ja kehamahlapakituse kordabel. Peaajuhaiguse juures tohib seda üksnes harwa pruukida; sest niipea kui üks mähe liig palju wäljajuhib, tuleb enamiste suurem nõdrus asemele. Wõetakse mähe ära, siis ei tohi niipea pead märjaks teha. Mähkimine peab wäljaauramist sünnitama ja see saaks märjakstegemise läbi ruttu tagasitõrjutud; paljuenam jäädagu sooja tuppä ehk woodisfe, et wäljaauramine weel edasituurida wõib. Siis kuivatadagu pea heaste ära. Nelja wiie tunni pärast wõib silmnägu pestud saada, aga mitte juukseb.

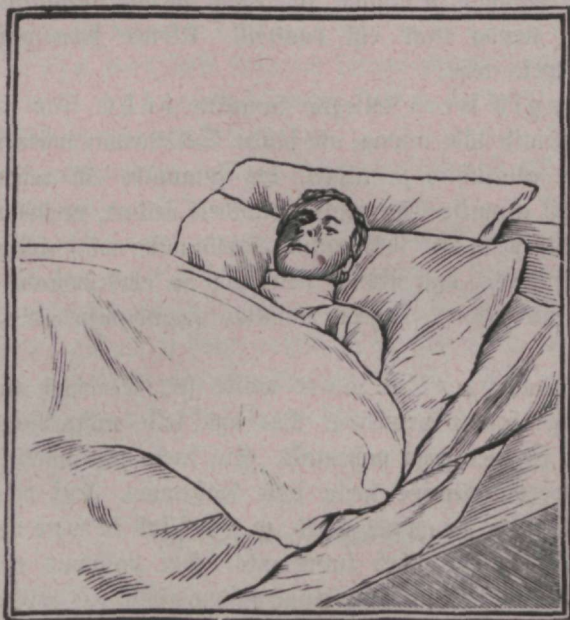
### **Saelamähkimine.**

Saelamähkimine hakkab kõrwade alt peale ja läheb koonu alt läbi terve kaela üle. Selletarwis wõetakse üks pak, pehme rätik, mis märjaks kastetud pärast kaela ümber mähitakse, nii et tuul wähele ei pease. Rätik peab nelja- kunni kuuekordne



olema, kelle ümber jälle nelja= kunni kuuefordne kuiw rätik mähitakse.

Kaelamähkimise tarvitus on haigusewimma laiale= ajamine ja wäljatõmbamine, kui kaa palawuse wälja= ajamine. Seda ei tohi mitte kaua peal olla lasta, sest et muidu soe liig ruttu suureks läheb, mis siis enam kahju kui kasu toob, waid seda peab uuendadama. Selle mõju ulatab pea ja keha



**Kaelamähkimine.**

peale; ta juhhib peast alla ja hoiab were pähä tõusmise eest. Läheb kaelamähe palawaks, siis juhhib ta were pea ja niisama keha seest kaela sisse.

Ühel inimesel oli jäme kael, ja ta tahtis seda kaela= mähkimise läbi ärakautada. Et mähe õige heaste tõmbaks, lastis ta selle kaua aega kaelas olla. Tema kael läks päew päewalt

jämedamaks, ja ta ei võinud aimatagi ja aru saada, miks mähe tema kaela terveks ei tee. Kui tema kael ülespaistetanud oli, siis wast kaebas ta mulle oma häda. Ma vastasin: „Kui Teie peast ja kehast were kaela juhite, siis peab Teie kael pakjaks minema. Kui Teie aga oma kaela õhemaks teha tahate, siis pange õige külm rätik selle ümber. See kistub kokku; niipea kui see tõuseb, siis wenib kõik laiale. Kui Teie külma tahate, et palawust äraajada, siis peate iga weerandtunnis wahe-  
tama, ja nenda tund ehk poolteist. Üksnes seda wiisi wõite kaela terveks teha.“

Tungib weri kellelgile kangeste pähä, siis ei wõi ta kaelamähkimise läbi midagi abi saada. Selletarwis wõetakse mähe, mis were allajuhib, ja nimelt kas jalamähe ehk reiemähe ehk märg rätik alumise keha peale. Ühhidelt õeldud, et ülewalt werd ärajuhtida, peab alt mähitama. Kaelamähe wõib üksnes peast were ärajuhtida, aga üksnes nenda, et ta wastuwõtub ja edasi-  
saadab, mis üksnes sageda mähkme uuendamise läbi jündida wõib.

Kaelapõletiku juures wõiks see, kes osaw on, kaela-  
mähet õige heaste pruutida. Kes aga selle mõju üsna heaste ei tunne, see teeb asja pahemaks. Kui kaela sees põletik on, siis on kaa weretungimine kaela sisse sealfamas. Kui wäga hõlp-  
saste kaelamähe palawaks läheb, ja siis kistub ta were weel enam ligemale, ja paha läheb suuremaks. Kui palawus ehk põletik kaela sees mähkmetega wäljaaetud saama peab, siis tohivad mäh-  
kimised üksnes kümme minutit tuurida ja peawad kõige külmema weega kastetud saada. Palju parem on, kui kuuefordne rätik alumise keha ümber mähitakse, mis ruttu sooja teeb, misläbi weri alla kehasse juhitaakse ja põletik kaela sees ärahaub. Wõib kaa jalgu kurni põlwiist saadik sisse mähkida, misläbi weri üle-  
walt allajuhitud saab.

Wõib kaa korde olla, kus kaelamähkimid mitte külma, waid palawa weega ümbermähitakse. Seda wõib ka elahaiguse



(lammatus) juures pruukida, kui mähkmed nii palawalt, kui haige seda kannatada wõib, pahtund were laialeajamise wastu pruugitakse. Seda tehakse niisama nagu were kihwtitamise wastu, kus haige koha peale palawad mähkmed pannakse, misläbi palawiku laialelagumine tagasihoidud ja ärarikutud mahl wälja-aetud saab.

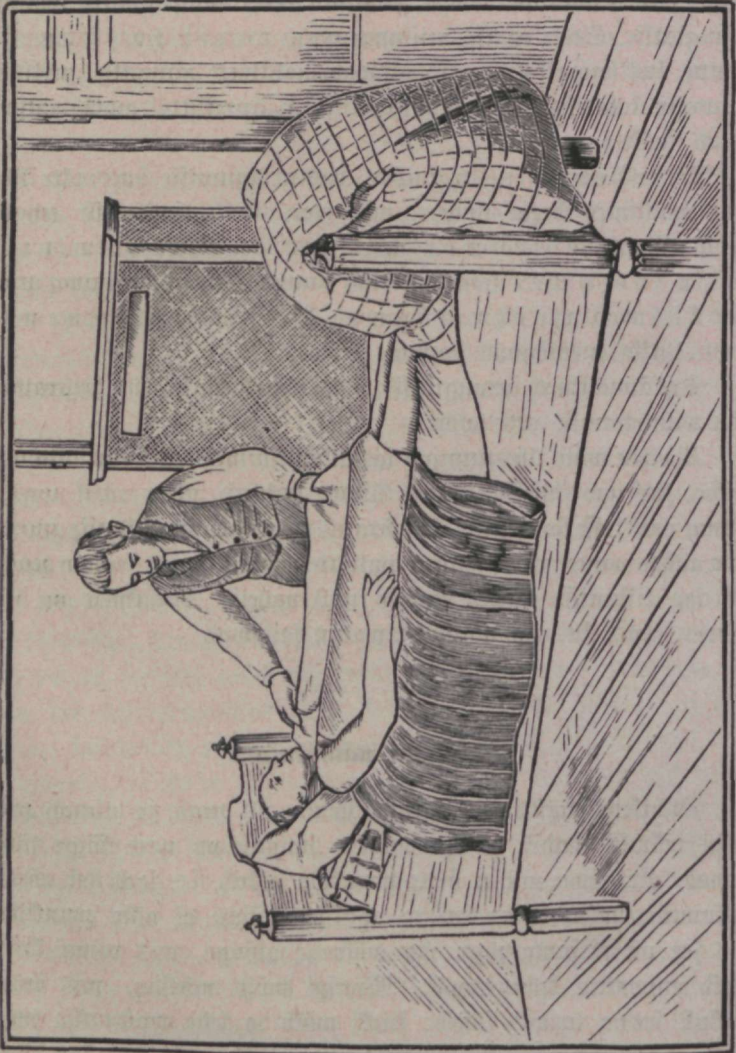
Diftheritise (kurgutöbe) wastu pannakse sagedaste külmad mähkmed kaela ümber, mis were kurku jooksmist eemalhoiab. Nagu soojad mähkmed iga kahe kümne minuti takka sooja wee sisse kastetud saama peawad, niisama peawad külmad mähkmed kümne kunni kahe kümne minuti takka uuendadud saama.

Kaelamähkmed pruugitakse, et werepahtumise ehk kaelarahu-dide paistetamise eest hoida.

Moju wõib ühe tunniga kaelamähkimise läbi ära kautadud saada, kui iga kaheksa kunni kümne minuti takka rätik uueste külma wee sisse kastetakse. Iseäranis peab kaelamähkimise juures seda tähele panema, et haige rahuliste woodis maas seisma peab; sest iga liikumise juures tungib tuul wähele. Mähkmed on siis üksnes head, kui nad ihunaha wastu feisawad.

### Lühikene mähkimine.

Lühikene mähkimine hakkab kaenla alt peale ja ulatab pea-aegu põlwiist saadik. Kõige mähete hulgas on need kõige tähtsamad. Kes seda mähete diete pruukida oskab, see saab sest tõeste uskumata palju kasu; kui ta aga seda diete ei oska pruukida, siis see on niisama nagu iga pöörase asjaga, mis mingi kasu, waid ennemini kahju toob. Mõnigi wõib mõelda, mis suurt tarkust jenna tarwis läheb; siiski wõib ta seda wastuoksa teha. Nagu see mähkimine kõige tähtsam on, siis peab seda ka kõige juurema hoolega tehtama.



Qüshifene möhfimine.



Lühikene mähkimine tehakse nenda: Kõigeesite pannakse woobisise madratsi peale üks kuiw willane tekk, selle peale siis mähkimise tarwis niiske lina pannakse. See lina peab nelja- kuni kuuefordne jäme riie olema. See peab wette kastetud ja kaunis



Lühikene mähkimine.

tugewaste wäljawäänatud olema, et wesi mitte maha ei tilgu; liig kuiw ei tohi see kaa olla, et keha mitte hõlpsaste niiskeks saada ei wõi. Nüüd heidab haige selle lina peale pitkali, mis kaenlaaugust põlwini ulatama peab; nüüd kaetakse üks linapool keha peale ja sellepeale teine pool, et kusagile tuul wahela ei

pease. Kui nüüd mõlemad linaotsjad vastastiku teine teise peal on, siis pannakse willase teki mõlemad otsjad niisama vastastiku teine teise peale, nii et terve keha kaheldorselt sissemähitud on. Et see willane tekk igale poole üle märja lina ulatama peab, et säng märjaks ei saa, ega õhki waheletungida ei wõi, on iseene-  
sest mõista. Kellel willast tekki pole, see wõtku linase teki. Mida kindlamini mõlemad otsjad ihu wastu hoiawad, seda mõnusam on tagajärg. On haige nenda mähitud, siis kaetakse ta weel ühe teki-  
ga ehk padjadega heaste kinni.

Tuleb lina k ü l m a l t ihu peale, siis ajab see külmawärina peale, mis aga kohe möödaläheb. Siis tuleb aga mõnus soe kohe peale. Niipea kui märg lina soojaks läheb ja kaa märja lina ümber mähitud kuiw lina juba soe tunda on, siis kujuk see soe keha seest haigusewimma wälja. Kui mähe diete peale-  
pandud on, siis läheb willane tekk soemaks ja niiskemaks kui päris mähe. Selle sisse tungib aur kõigeesiteks. Nagu aur õhu sisse tõuseb, niisama läheb keha seest aur kuiwa teki sisse. Kui ma willase teki asemele kuiwa linase teki wõtjin, siis sai see niisama märjaks nagu kastetud lina; nenda sai siis keha seest niiskuse wäljatõmmatud.

Mis niifugune l ü h i k e n e m ä h k i m i n e teha wõib, seda wõib kõige paremini sest näha, kui see mähe puhta wee sees ära-  
loputadud saab. Olgu lina e n n e m ä h k i m i s t kui puhast ja wesi nii selge, siis teeb seesama lina p ä r a s t m ä h k i m i s t wee üsna fogaseks. Tuleb koguni sagedaste ette, et see mähe üsna kollase karwa saab, mis väga waewalt pestes wäljaläheb ja üksnes siis, kui see lina muru peale pleekima pannakse, ehk talwe lume sisse.

Lühikene mähkimine pruugitakse, kui iga sugu werepahumise eest ennast hoida tahad. Ülespaistetand m a k s a ehk põrna, kui kaa a l u m i s e k e h a ja n e e r u d e sees pahumise wastu, ehk kui w e e t ö b i pealekippuda tahad ehk alumises kehas mingi pah-  
tumisi ettetulewad, on see mähkimine väga mõnus.



Nõdra ja lahja inimestele ei kõlba see lühikene mähtimine mitte, ja kui seda sagedaste tehtud saaks, siis kahaneks jõud ruttu ära, sest et loomu sees liig palju väljakistud saaks.

Paaksi inimestele teeb lühikene mähtimine head, kaa siis kui kellegil südamehaigus on, ehk kui paaksi inimestel rinnaframbid on.

Enam kui üks ehk kaks korda nädalas ei või lühikest mäs-  
simist mitte ettevõtta, olgu siis, kui iseäralisel kordadel ruttu ja palju väljajuhtimisi tarwis on.

Kui haigus mitte selgeste tunda pole, siis võib lühikene mähtimine mõnikord otust anda, kus kohas wiga teha sees on.

Mähe võib mitmesuguse wee sisse kastetud saada, sooja ehk külma wee sisse, heinalillede, kaeraõlgede ehk kuuseõrste pealt keedetud wee sisse, jah koguni soolwee sisse.

Soe mähtimine pruugitakse siis, kui inimeseloomus ena-  
miste külm on, ehk kui haigel iseäranis hirm külma wee eest on, et ta külma mähet ei kannata. Sell korral võetakse esimene ja teine mähe soojalt ja järgmised külma weega. On loomusooja küllalt, siis peab külma mähet sooja asemel tegema.

Kui nüüd öeldud on, et sooje mähtimid külma asemel võtta võib, siis tuleb seda nenda mõista, et soojad mähtimed lubatud on, kunni hell haige külma weega leewib. Mähe peab üsna nõdrade juures kahetordne, tugewamate juures neljakordne ja üsna tugewate juures kuuefordne olema.

Waevalt on mähe ümberpandud, siis tõuseb õige mõnus soe. Umbes poole tunni pärast ehk kaa waremini tõuseb soe, ja siis võib julge olla, et väljaauramised ja väljalahutamised suuremaks lähewad. Peaks mähe aga kauaks pealejääma, siis tõuseks wiimaks higi, mis ma heaks ei arwa. Sellepärast ei pea mähe mitte liig kauaks jääma; see kisuks siis kehaloomu sees liig palju välja ja teeks teha nõdraks. Minu põhjaotsus on see, võimalikult hõrnaste loomu peale mõjuda. Kui mähtimed

äravõetud on, siis ei tohi keha mitte pestud saada, vaid väljauramine peab veel edasituurima, olgu kas liikumise ehk ühetasase sooja sees woodis puhkamise läbi. Sellepärast peab igaüks pärast mähkimist pooleks ehk terweks tunnits woodisse jääma, mispeale ta enamiste magama jääb. On aga see, kes ennast mähkida lasseb, terve ja tugev, siis on parem kui ta jalutama läheb, mis aga mitte kaua tuurida ei tohi, et jõud niipalju kui võimalik hoitud saab.

Nagu öeldud, võib lina kas külma ehk sooja wee sisse, aga ka poole wee ja poole äädika sisse kastetud saada.

Heinalillewett saab nenda, et nende peale kas keewa wett walatakse ehk et need mõned minutid keedetakse. See kaha näeb peaaegu nii välja nagu kohwi. Selle wedela sisse kastetakse siis see lina enne mähkimist. Selle mähkme läbi võib lahutamise ja väljahigistamise peale kangeste mõjuda. Mida soem mähe on, seda kangemini mõjub see kehale peale, seda ennemini saavad keha sees olevad kuiwad haiguswimmad laialelautadud ja väljajaetud ehk palawiku juures selle wõim seda ennem väljajaetud. Sest kui külm ja soe loodusel wõitlewad, siis toetab soe mähe loomusoojust ja ajab külma välja.

Ka heinalille- ja kaeraõlgedewe sisse kastetud mähkmete sisse ei wõi mitte kauemini kui kõige rohkemini üks ehk poolteist tundi jääda; sest kui soe mähe liig kaua tuurib, kirjub ta loodusel liig palju välja, ja haige saaks peagi tunda, et ta hästi nõdremaks jäänud on. Enamiste läheb soe mähe ühe tunni pärast külmaks, ja siis hakkaks külm ja soe jälle uueste wõitlema ja loomus saaks siis veel enam waewatud.

Kaeraõlgedewe sisse kastetud mähkmed pruugitakse enamiste umbhaiguse vastu; sest ma pole umbhaiguse juures midagi paremat rohtu leidnud. Kaks korda mõjuwam on see veel, kui kaeraõlgede sees keedetud wesi nagu theewesi juuakse.

Suuseokestest keedetud wesi teeb wedela ihunaha tugevaks, sest et see wesi higiaukude sisse tungib ja nenda loomu



tugewaks teeb. Kuuseokjad keedetakse enne üks pool tundi kaunis tugewaste; üks mähe selle wee sisse kastetud teeb terve keha sees mõnusa tundmise ja ihunaha tugewaks. See mõjumine ei lase ennast mitte ärasalata; sest kolm päewa pärast mähkimist on weel keha ümber waiguhaisu tunda, mis väga hea tunda on. Loomus võib, kui ta wäljahigistab, kaa higiaufude läbi sisseimeeda. Nenda wõtab ihunahk kuuseokste seest head materjali wastu, mis kehale omu tugewaks teeb.

Wesi äädikaga segatud pruugitakse nende nõdra inimeste kosutamiseks, kellel peaaegu enam werd sees ei ole, et neile ruttu sooja sünnitada. Siig sagedaste ei tohi seda mähet mitte teha, sest et haiged mitme mähkimise järele liig nõdraks lähevad. Ma arwan, et see nõdrus sest tuleb, et äädikas higiaugud kofkutõmbab ja wäljaauramist takistab, mistläbi kõik keha sees pingule läheb. Niisugused haiged tunnewad endid väga nõdrad olevat ja arwawad, et kõik jõud juba ära kadunud on; siiski tuurib see üksnes üks päew, siis on nad jälle endise lõbusa olu sees.

### Alusmähkimine.

Alusmähkimine hakkab rinnust peale ja ulatab jalust saadit, nii et jalad ja keha sisse mähitud saawad. üks kahekorra pandud lina kastetakse külma wee ehk kaa heinalille ehk kaeraõlgedeeeduwee sisse ja pannakse nenda ümber. Madratji peale wõdisse pannakse esiteks üks willane tekk laiale ja sellepeale laotatakse kastetud ja wäljawäänatud lina, selle peale haige mahaidab. Siis kaetakse esiteks üks ja pärast teine linapool keha ja jalgade üle, isegi jalad mäsjitakse üksikult. Nagu kõige mähkimiste juures nenda kaa siin peab lina ihu külge pigistatud saama. Sellepeale kaetakse keha willase teki ja wiimaks weel ühe teki ehk padjadega hoolfaste kinni. Kui niiske lina esiotsa



Alusmähfimec.



kaa külm näikse olewat, siiski tõuseb õige warsti lõbus soe, mis keha juba kolme tunni kümne minuti wahel tunneb. Niipea kui niiskust ihunaha peale tuleb ja soe tõuseb, kifub soe lina suure hulga haigusewimma keha sees wälja, mis higistamise läbi juba ammugi wäljaetud olema peakfiwad.

Nende mähkmete sisse jääb haige üks ehk poolteist tundi. Kui nüüd mähkmed ärawõetud on, siis teeb haige hästi, kui ta weel pooleks ehk terweks tunniks sängi jääb, et keha weel kauemini wäljaauraks, mis muidugi tasahiljuksfi edasituurib. Enamiste tuleb haigel uni peale, mis ta kaa wäljamagama peab. Pärastfeda mingu haige jalutama, misläbi ta oma keha-foojuse alalhoiab ja higistamise läbi kofutab.

Pärast mähkimist ei pea mitte pooltwannitamist ega täit-pefemist ettewõtma.

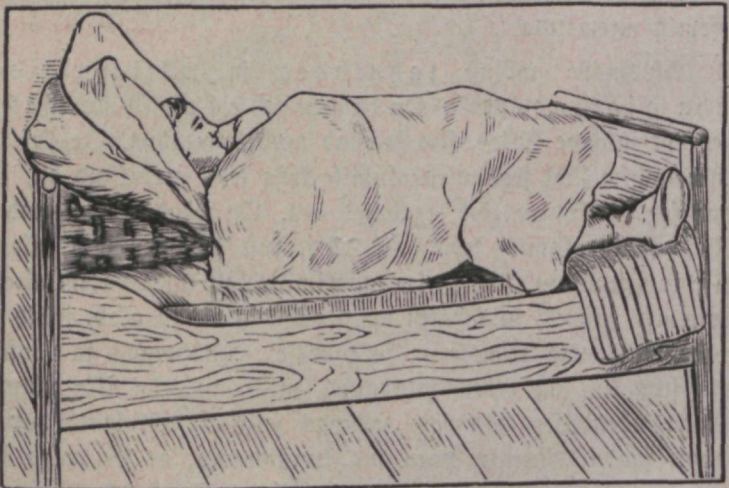
Musmähe mõjub lahutades ja wäljajuhtides keha ja jalga de peale. On pahtumised ehk paisjed alumise keha sees ehk jalgade külles, siis saawad need lahutatud. Ja kui kaa külmetamise läbi segadused alumise keha sees ettetulnud on, siis ajab see mähkimine kõik segadused ära. On jalad paistetanud ja selle põhjus alumise keha sees leida, kust haigusewimm jalgade sisse tunginud on, siis on see mähkimine just kõige parem aitaja. Palawiku juures, mis palju werd pähä ja rindu ajab, juhib see mähe were alla kehasse ja jalgadesse. Umbhaigus ja jookfsja jala sees kui kaa muud jalapaisjed, mis ommetigi ifka alumise kehaga ühenduses seisawad, wõiwad selleläbi hõlpsaste paran-  
dadud saada. Paraku pean ma tunnistama, et see wäga hea mähe, mis nii palju haigusi parandada wõib, sagedaste hoole-  
tumalt tehtud saab ja sellepärast kahju saata wõib, mis siis wee süüks aetakse.

Musmähkimine wõiks mõnel raske teha olla, kui tal kedagi käepärast pole, kes teda aitaks. Sellejuures wõib aga nõuu leida. Wõta jämedast riidest tehtud aluspüksid, kasta nad külma

wee jisse ja aja jalga. Mässi siis nad ühe kuuva rätikuga reit  
ümber, nii et nad ihu vastu on. Siis tuleb soe niisama ruttu,  
kui sa willstase teki all puhkad, ja saadab sedasama kasu.

### Jalamähkimine.

Kui kaa iga kehajagu iseeneise ette väga tähtis on ja keegi  
puududa ei tohi, ilma et sest terve kehal kahju ei tuleks, siis  
on ommetigi iseäranis jalad need, kellel tähtis ülesanne täita  
on. Ja kui nende eest parajat muret ei peeta, siis võib inimene  
kahetordse kahju saada. Sellepärast on väga tähtis ja kasulik,  
kui jalgu mähitakse, et neid paistetamise ja werepahtumise, kui



### Jalamähkimine.

kaa muu wigade eest eest hoida ehk, kui need juba külles on, jälle  
parandada. Jalamähkimised jautadakse nenda ära:

1) Alumine mähe, mis luupäskfondini ulatab, hüüitakse  
j a l a m ä h k i m e k s. 2) S ä ä r e m ä h e hakkab luupäskfontidest



peale ja ulatab põlvedeni. 3) Reie mähe hakkab põlvest peale ja ulatab üle reie. 4) Terwejalamahe ulatab jalust kunni puusani.

Jalamähe tehakse nenda, et jalapõid kunni luupäskesontideni kahelordse linase rätikuga üks ehk paremini kaks korda ümbermähitakse, ja nimelt nii tugewaste kui wõimalik, nii et rätik heaste ihunaha wastu seisab, aga mitte liig tugewaste, et weretäimine takistatud ei saa. Märja rätiku ümber seutakse kuiv rätik ehk weel parem; üks willane tekk ehk wöö.

See mähe ajab kõik haigusewimma laiale ja juhib selle wälja. Kui väga sagedaste kannatawad kondid pigistusi, mis kitsad kingad ja saapad waese jalgade peale pannewad. Rõrgeid absatid wõi kannad annawad jalakontidele iga samm juures ühe paugu. Ei ole kaheldada, et kondid seda ilma kahjuta kaua wastupanna jõuawad. Kitsad kingad ja kõrgeid absatid mõjuwad wägewaste jalgade peale, pigistawad ihunaha kogu ja teewad selle kowaks nagu sarwe, et muuskid ja sooned walu tunnewad ja weri parajaste jooksta ei saa. Sellepärast tuleb werepahtumine ette, kellest paised ja muud haigused tõusewad, mis walu teewad ja jalgu jõuetumaks ja nõdraks teewad.

Jalamähkimine tuurib enamiste üks ehk kaks tundi; ühe tunni pärast uuendatakse see ja lastakse siis teine tund peal olla; siis on mõjumine seda parem. See mähe tehakse külma weega, kui jalad mitte iseäranis külmad pole. Haigusewimma wäljaajamise tarwis wõetakse heinalilledest ehk osjadesest keedetud weji. Heinalilledest keedetud weji pruugitakse enamiste soojalt, sest et selleläbi kangem wäljaajamine tõuseb. Jalamähkimise tarwis wõiwad ka linased kapukad pruugitud saada, mis wee sisse kastetakse ja siis jalga tõmmatakse. Iika aga peawad siis kuivad sukad üle märgade jalga tõmmatud saama, ehk nende ümber tulewad kuivad rätikud ehk willased nartsjud mäs-  
sida.

Kellel walu jalgade ja luupätsete sees on, neile on see mähe väga hea. On jalad paistetand, siis kaub paistetus ära, kui see mitte terwest kehast tulnud pole. On jalg tõukamise ehk käimise läbi paistetand, siis teeb see mähe palju head. Tuleb aga jalapaistetud keha seest, ja kui siis sooja mähkmetega walu wä-  
hendada katsutakse, siis tõuseks paistetus weel suuremaks.

Niifugune jalamähe võib kaoks kunni kolm korda nädalas tehtud saada. Aga weel olgu öeldud, et jalapaistetused sagedaste keha seest tulewad, ja siis peab teijiti tohterdadud saama.

S ä ä r e m ä h e hakkab luupätsete pealt ja ulatab põlwest saadik. Seda võib wee ehk heinalilledest ehk muu taimerohtudest keedetud wee sisse kastmise läbi tehtud saada. Sissekastatud rätik mäsfitakse sääre ümber ja sellepeale kahe- kolmekordselt üks li-  
nane ehk willane rätik, mis üks ehk kaoks tundi pealejääb.

Kui mina mõned tunnid käima pidin ja minu jalad liig soojaoks läksiwad, siis wõtsin ma ühe käterätiku, kastsin selle wee sisse, mähkisin ümber sääрте, ja lühikese ajaga oli kõik wäsimus kadunud. Nenda tegin ma päewas kaoks kolm korda. Ühest käterätikust on küllalt; kuna üks pool sissekastetakse ja teine pool niiske ümber mähitakse.

Kui see mähe terweoks päewasoks sääрте ümber jäetakse, siis pole sest kahju; sest lühikese aja pärast on rätik kuiv ja ei sünnita palawust.

See mähe pasib väga hästi waeese inimestele, kellel wähe werd jalgade sees on. Kui mähkimise läbi sooja jalgade sisse soetatakse, siis tungib weri hõlpsamini nende sisse. Seda mähket võib kaoks suure külma käes pruukida, sest et selleläbi soojus hõlpsaste suurendadud ja alalhoitud saada võib. Takse-  
takse haigusewimma jalgade seest wäljajuhtida, siis pannakse mähk-  
med õhtu peale ja wõetakse hommiku ära. Võse võib see kaoks paar korda uuendadud saada.

R e i e m ä h e tehakse nenda, et terve reis sissemähitakse ja nenda walmistatakse nagu juba õpetadud.



Terwe jala mähe ulatab kunni puusafontideni. Kaa selle juures võib heinalilledest ehk muu taimerohtudest keedetud wett pruukida. Tema mõju käib paisete wastu. Kaa kram-  
pide wastu on see wäga hea. Ühe ehk kahe tunni takka võib seda uuendada.

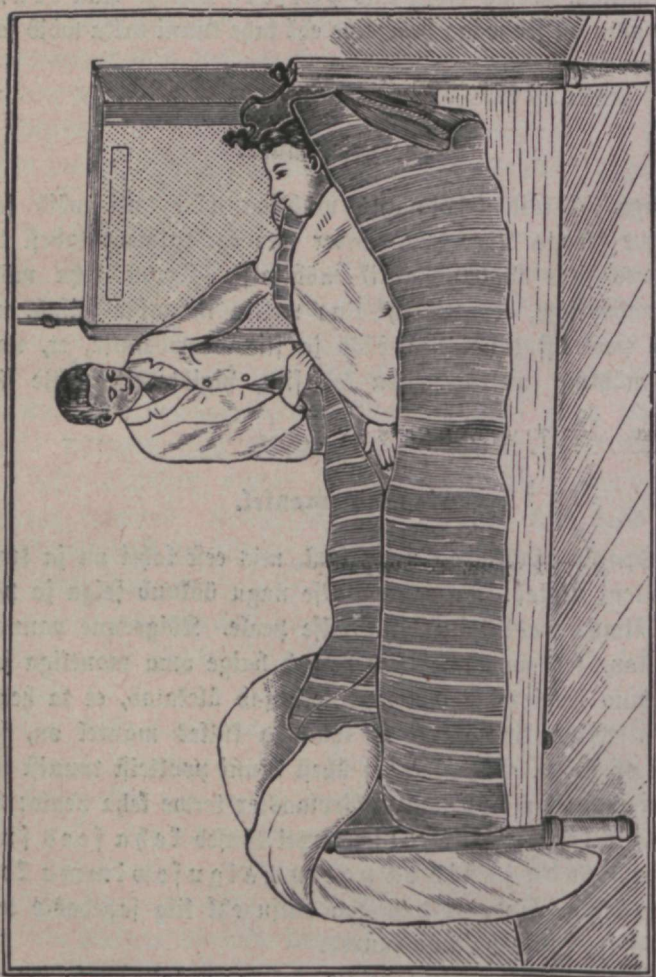
### Terwe keha mähe.

Nagu üksituid kehajagusiid mähtida võib, nii võib seda kaa terve kehaga teha, kelle ümber wee ehk taimerohtudest kee-  
detud wee sisse kastetud rätik mähitakse. Terwe keha mähi-  
takse nenda sisse, et rätik ehk lina wastu ihunahka seisab, mis üks ehk poolteist tundi peale jääb ja siis ärawõetakse, et nagu kellegi mähtme juures, nenda kaa siin, higistamist mitte jün-  
nitada.

### Hispania mantel.

Hispania mantel on nagu särk, mis eest lahti on ja kunni  
warwasteni ulatab. Ta tõmmatakse nagu öökuub selga ja pan-  
nakse hõlmad wastastiku teine teise peale. Rõigeenne pannakse  
üks willane tekk woodisse; siis heidab haige oma mantliga selle  
peale, kuna keegi teine mõlemad tekiotsad ülekatab, et ta heaste  
sees on. Mida kindlamini ta ihunaha külles mantel on, seda  
juurem on mõju. Enamiste on ühest kunni poolteist tunnist küll.  
Hispani mantel mõjub nagu põieplaaster terve keha peale; hi-  
giaugud lähewad lahti, warsti tõuseb keha sees suur  
soe, ja nenda juhiga palju haigusewimma keha  
seest wälja. Seda ei tohi aga palju ehk liig sagedaste teha,  
olgu siis iseäralise haiguse juures.

Ma tunnen ühe kirikuõpetaja, kes terve talwe otja iga nä-  
dalas üks kord Hispania mantli selga tõmbab ja sealjuures  
üsnä terve ja tugew on.



Hispania mantel.



Seft on küllalt, kui ta iga nädala ehk kahe korda selga tõmmatakse, ja ma ei või teda fagedamini soovitada. Kui aga pakfud inimesed ruttu lahjaks minna tahavad, siis võib seda lühikefeks ajaks kahe kolme päeva takka selga tõmmata; niifama võib seda kaks kummi neli korda nädalas selga tõmmata, kui terve



**Hispania mantel.**

kehha ülespaistetand on. Et Hispania mantel kangeste väljakisub, siis peab nõdra kehaga ehk lahja inimene selle pruukimise eest ennast hoidma, sest et ta liig palju jõudu ja kehamahla väljakisub ja kahju saadab. Riühästi siin kui ka iga teise mähkimise juures maksab see maenitus: Peab ettevaatlik olema ja mitte

sagedaste seda tegema. Du neid kaa palju, kes usuvad, et iga mähkimise ja Hispania mantli sees pidada teha higinise minema; see ei ole aga mitte õige. Ülendadud see peab küll haigussewimma wäljaajama ja mantel ehk tekk sellele wastuwõtma. Kui mantel ärawõetakse, siis peab haige weel pooleks ehk terweks tunniks woodisise jääma, sest et teha ikka weel rohkem wäljaaurab. Pärast Hispania mantli pruukimist ei tohi teha pesta ehk wannitada.

Üks terve ja tugew inimene võib umbes iga nädala ehk kahe tafka Hispania mantli selga tõmmata ja sealjuures terweks ja tugewaks jääda. Paksud inimesed woiwad seda kahe kolme päewa tafka nädalas teha, aga üksnes kaks tunni neli nädalat otša; siiski peawad kaa ikka poolwannitamised ja täiswalamised pruugitud saama. Enamiste jääb haige magama; magab ta aga kauemini kui üks ehk poolteist tundi, siis ei pea teda mitte ülesäratadama.

Raunis paksu kehaga inimene peab, kui ta oma raswast lah-tijaada tahab, terve kuu otša iga päewa tafka Hispania mantli selga tõmbama ja iga päew weel üks kord kas täit teha peale walamist, poolwannitamist ehk selja peale walamist pruukima.

Et Hispania mantel ehk täieline mähkimine terve teha peale mõjub, siis woiwad selle läbi kaa kõiksugused haigused, mis ju muidugi ühe ehk teise tehaliikme sees pesitawad, wälja-  
a e t u d s a a d a ; see võib aga kaa, kui see aeg ajalt pruugitakse, mitme haiguse eest wäga hästi h o i d a .

### Märg särk.

Hispania mantlit pruukida, on ikka natukene tüütan, ise-  
ärانىs kui kedagi läe pärast pole, kes seda hästi ümberpanna  
oskaks. Nenda olen ma katset teinud, selle asemel märga särki  
selga tõmmata. See sünnib nenda: Särk lastetakse külma wee  
ehk wee ja äädika sega ehk heinalilledest, kaeraõlgedest ehk kuu-



seokstest keedetud wee sisse. Haige tõmbab siis selle särgi selga, laskeb enese õige heaste kinnimähkida ja heidab üheks ehk kaheks tunniks woodisise. Enamiste tuleb esimest korda, aga wististe teist ja kolmat korda uni peale. Willase teki sisse mähkimine peab õige hoolega ettewõetud saama, et särk hästi vastu ihu tuleb, muidu pole sest kasu. Särk võib eest kunni palistuseni lahti olla, nagu mantel, mis siis hõlpsam selga ajada on.

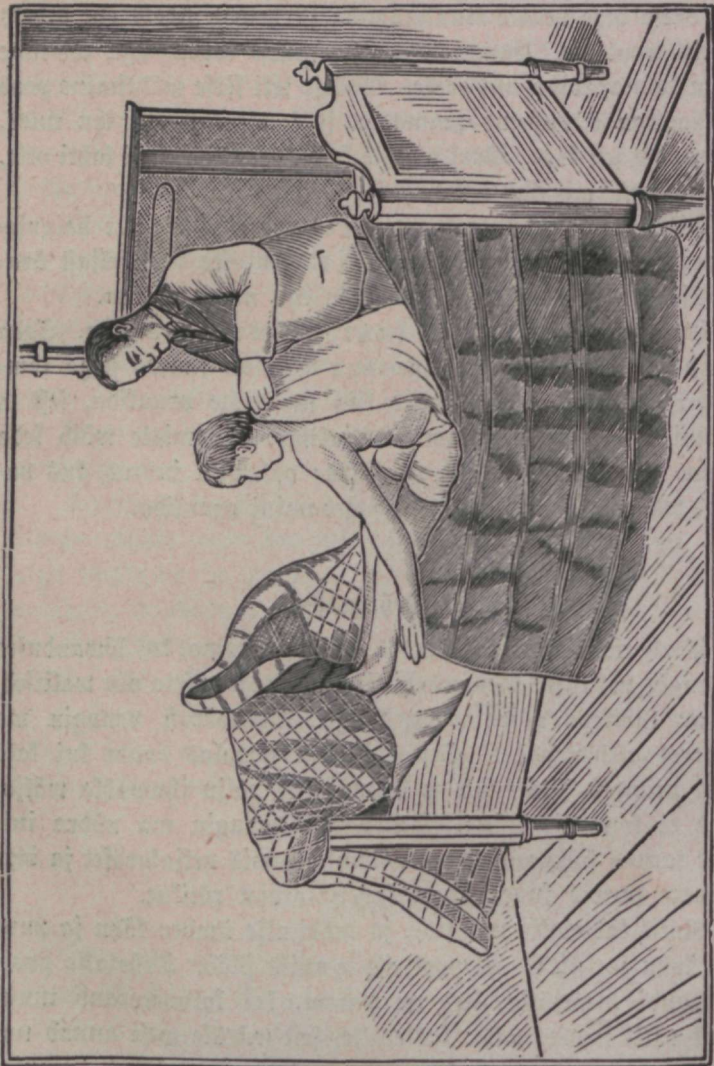
Hispania mantel ajab suurelt ehk weikeselt haigusewimma laiale ja ihu seest wälja. Kui see särk selgast ärawõetakse, siis ei tohi teha kuiwatada ega märjaks teha.

Iseäranis on märg särk laste kallal hea pruukida. Seda võib palawiku ja kaa kõige muu haiguste juures selga tõmmata. Aga seda ei tohi mitte liig sagedaste pruukida, sest et see muidu liig palju rammu wäljakisub. Enamiste võib seda nädalas üks ehk kaks korda pruukida; palawiku juures, kus palawus väga suur on, võib seda sagedamini pruukida.

### Altkeshamähe.

Peab altkeha peale iseäranis mõjutud saama, kui kõwanduses ehk kanged pakitused käes on ehk liig suur tegewuseta olu walitseb, siis on lühikene mähe väga kange. Sellepärast pruugin ma sellekorral altkeshamähet. Sest kui keegi nädalas enam kui kaks mähet pruugib, siis kisub ta loomu seest palju ihumahla wälja. Haige ei kosu siis mitte. Sellepärast pruugin ma nõdra inimeste tarwis kahelordset, tugewamate tarwis neljakordset ja õige tugewate tarwis kuue kunni kaheljakordset rätikut.

Rätik kastetakse wee sisse ja mähitakse ümber kõhu ja puusade, kuhu see üheks ehk poolteist tunniks jääb. Tahetakse poolteist tundi pealejätta, siis on parem, kui kolmweerand tunni pärast rätik uueste wette kastetakse, sest wärskke weji annab uut hoogu ja loputadud rätik wõtab uueste wäljajuhitud haigusewimma enese sisse.



Mittheamäße.



Palju parem on, kui rätik heinaõitest, kaeraõlgebest ehk kuuseokstest keedetud wee sisse kastetakse ja siis ikka soojalt pealepannakse, sest et nõdra inimeste juures loomusoojus takkaaidatud saama peab ja et sellel wee sees palju olusid olemas on, mis higiankude läbi keha sisse lähewad, sest kus wäljaauramine on, seal on ka wastuwõtmine wõimalik. Kõige selgem tunnistus selle tarwis on see, kui rätik sagedaste rohuwee sisse kastetakse ja uueste pealepannakse. Üks ka h w a t a n d näuga tütarlaps, kellel ialgi söömaisu ei olnud, mis sest tuleb, et keha ialgi parajaste soe ei ole, pani sagedaste rohuwee sisse kastetud mähkimed kõhu peale ja sai priskeks ja terveks. Kõige pealt on see just paras, p a k i t u s i, p a i s i d ja r a h u d i s i keha sees laialeajada, kuna lühikesed mähkimed liig wähe haige keha peale mõjuwad ja, kui neid liig sagedaste pruugitakse, kehale kahju teha wõiwad. Kuna see mähe, kui sagedaste soojalt pruugitud, soojust ülendab, nenda paneb ta, kui ta sagedaste külma wee sisse kastetakse, keha sees liig suure palawuse wastu.

Mähkimed wee ja äädika sisse kastetud sünnitawad, kui nad kauem peal peetakse, suuremat soojust; sagedaste sissekastetud ja wärskelt peale pandud tungiwad nad enam kui külm weesi palawuse tagasi. Nädikas hoiab ka enam hõrnuse eest, et ennast mitte nii hõlpsaste ärakülmetada ei wõi.

Kuida wõib kõht heaste seeda, kui tal soojust ei ole?

Üks tütarlaps oli kaua aega ka h w a t a n d n ä u g a ümberkäinud ja tal polnud ialgi söömaisu; kõik, mis ta söi, tegi talle waewa. Ma lasin teda iga päew poolteist tundi sooja heinaõitewee sisse kastetud rätiku kõhu peale panna, mis kolmweerand tunni pärast uwendadi. Iga päew sai tema altkeha soendadud. Soe tungis tema tervele kehale läbi, ja tal tõusis peagi söömaisu; ta hakkas higistama, ja lühikese aja pärast kosus ta mõnufaste, Peale igapäewase kõhumähe pesi ta enese keha iga kolme päewa takka külma wee wannis sees. Nenda oli ta paari nädala pärast kaps ja terve, iga päew läks tema söömaisu suuremaks, ta ei

mõnitanud mingi toitu, mis läbi muidugi ka tugev verejünnitus kättetuli. Pärast seda pruukis ta sooje mähkimid päeva tafka ja pesemise asemel kolm poolwannitamist nädalas ehk üks pealmise keha pesamist. Need kosutajiwad tema kehale, suurendajiwad selle soojust, misjärel tütarlaps wäga mõnustaste kosus. Wahete wahel wõttis ta pisut koirohutheed.

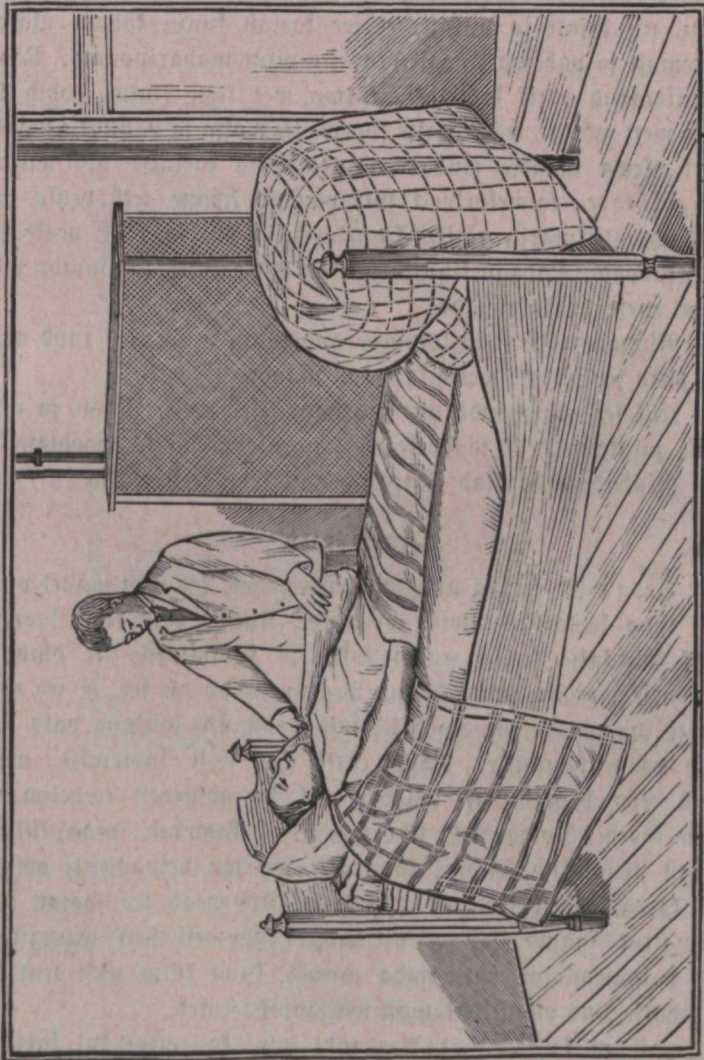
Seda on waewalt uskuda, mis see arstimine nõdra inimeste juures mõjuda wõib; just niisama mõjuwad lühikesed mähkimed tugewama inimeste juures. Ma pean aga iseäranis sellepeale mõju panema, et neid ja lühikesi mähkimisi mitte liig sagebaste ja kaua aega otja pruukida ei wõi. Nende kõrwas peab ikka ka teisi pruukima, muidu oleks mõjumine kõik ühepoolne.

### Seljamähe.

Selletarwis wõetakse üks jäme, karune riie, kastetakse külma wee sisse, wäänatakse wälja ja pannakse woodisise willase teki peale. Haige heidab nüüd seliti selle märja riide peale ja lasseb tekihõlmad peale kokkulüüa. Seda mähet pruugitakse ikka külmalt, sest et see keha kosutuseks on. See kijub liig palawuse keha sees wälja ja kosutab terwet selga, mispärast selle peal pool ehk kolmweerand tundi olla wõib, seda mööda kuidagi haige tugewam ehk nõdrem on. On palju palawust keha sees, siis peab rätik ühe tunni pärast uueste wette kastetud saama. Mõnikord wõib seda ka külmalt teha, kui keha külm ja krambid ja palawik pealekipuwad, üleüldsi siis, kui keha ruttu sooja saama peab, nagu kolera ja sarnase haiguste juures. Seljamähet wõib üksiku kordadel üks kuni neli korda nädalas pruukida, seda mööda, kuidagi haige olu seda nõuab. Enamiste peab seda külmalt pruukima, mispärast see siis keha sees haigusewimma laialeajab ja keha kosutab.



Kindademäße.



Kindademäße.

Üks suur, jäme linane riie (kotiriie on väga hea) pannakse kolme-, nelja-, kuue-, kaheksa- kunni kümnefordsetl pitkuti kokku, nii laiast ja pitkalt, et see kaelast kunni kõhuni ulatab. Paremast ja pahemast poolt peab see pisut maharippuma. Nenda walmistatud rätik lastetakse külma wee sisse (talwe tohib ka sooja wett wõtta), wäänatakse tugewaste wälja ja pannakse woodis seliti oleva haigete rindade peale. Siis kaetakse üks willane tekk ehk kahe- kolmefordsetl kokkupandud linane tekk peale, mis õhukindlaste märja rätiku kinnikatma peab, ja selle peale siis üks aluspadi. Oldagu kinnikatmisega ettewaatlik, sest muidu wõib haige enese ära külmetada.

Rindademähe jääb kolmweerand tundi peale; kui tund aega, siis peab see uueste wette lastetud saama.

Kui see aeg mööda on, siis pannakse ruttu riidisse ja minnakse jalutama, ehk jäädakse weel natukeseks ajaks woodisse.

Rindademähe ajab iseäranis gafi keha seest wälja.

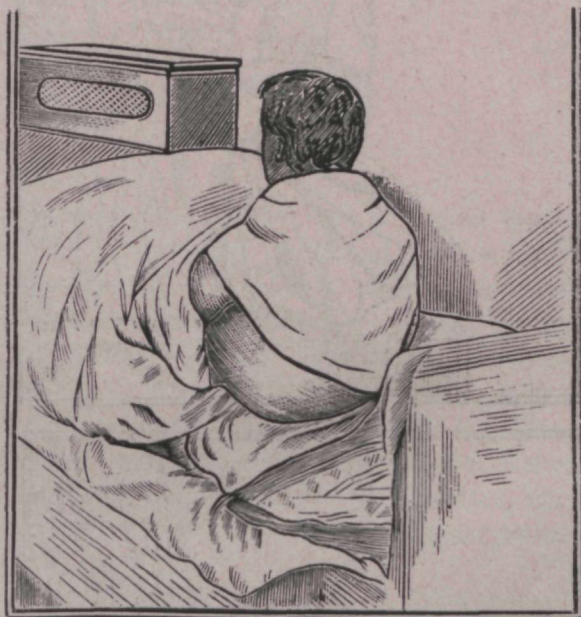
### Kaelarätik.

Seda wõib nenda nimetada, sest et see, kes seda mähet pruugib, teda kaelarätiku wiisi pruugib. Külma wee sisse lastetud rätik pannakse kolme nurka kokku ja tõmmatakse üle õlade ja pannakse rindade peale kokku. Beatingimine on see, et see tugewaste ihu wastu pigistatakse, mispärast üks willane pakis rätik selle peale pannakse. Nagu rätik wee sisse lastetakse, nenda wõib seda heinaõitest, sõjades ehk kaeraõlgedest keedetud wee sisse lasta. Kaelarätik, liht wee sisse lastetud, peab külmalt pärast pruugitud saama; lastetakse see aga heinaõitest, sõjades ehk kaeraõlgedest keedetud wee sisse, siis peab see soojast peast pruugitud saama, sest et niisugune rohuwesi seal pruugitakse, kus haiguswimm wäljaajada tarwis, kuna külm wesi seal tarwitatakse, kus enam palawust wäljaajada tuleb.

Külm kaelarätik ei tohi ialgi kauemini kui kaksteist- kummend kunni wiisteistkummend minutit peal olla ja wõib



jiis kats kinni kolm korda uuendadud saada; muidu teeks see liig palju palawust ja ajaks haige lou ennemini pahemaks kui paremaks. Sellewastu wõiwad rohuwee sisse kastetud rätikud poolteist tundi pealejääda, peawad aga poole aja pärast uuendadud saama.



**Kaelarätik.**

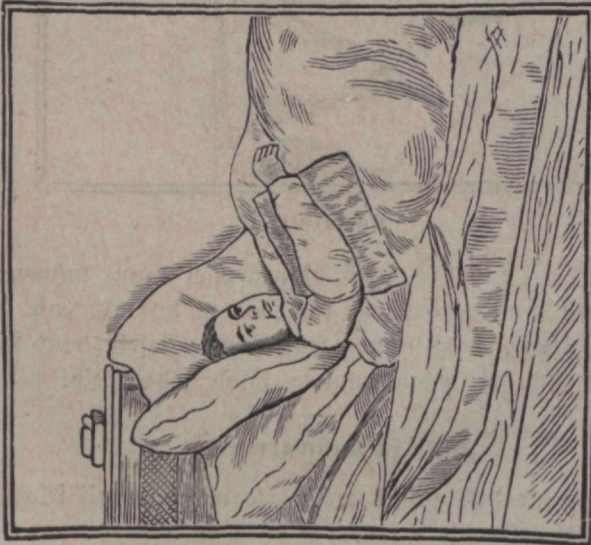
See kaelarätik tohib üksnes pool tunni kolmveerand tundi soojalt peast pealejääda; jiis jääb ta külmaks, mis kahjulik on. See peab poole tunni pärast uueste sissekastetud saama, et suurendadud soe haigusewimma laialeajada wõib.

### **Käe- ja käsivarremähe.**

Kaasaantud pilt näitab mõlemaid mähtmid nii selgeste, et enam midagi öelda üle ei jää.



Käemähe.



Kästwaremähe.





## Aur ja leil.

### Üleüldsi.

Nagu mitmesugusid wannitamisi ja igaühel oma tähendus on, nenda ka aurutegemisel. Sellisamal wiisil wõiwad ka aurusaunad tehtud saada. Saunatamine on väga wanal ajal pruugis olnud. Ma katsusin seda mitmel wiisil läbi, et teada saada, mis mõju ta avaldab ja kuidas seda kõige lihtlabasemal wiisil pruutkida, et igaüks seda ise hõlpsaste enesele muretsema wõiks.

Et ma mitte üksnes terwet keha, waid ka tema üksikuid jagusid ja haigid kohte kangemini rawitsetsin ja terwemaid liikmid hellitasin, siis leidsin ma mitmesugused üles, nagu: pea-, nina-, kõrwa-, käsiwarre-, jala- ja istumiseaarutegemine ja saunaleil.

Et aur haigusewimma wälja aja b, sellewastu ei wõi keegi waielda; sellepärast on saunaleil haiguseparandaja. Üksiku kehalikmetele liig sagedaste auru teha, ei ole hea, waid üksnes siis, kui kanged pakitused awalikuks tulewad.

### Peaarutegemine.

Et pea sees kõige hörnemad jaud on, siis peab nendega hörnaste ümberkäidama; sest mida imelikumal wiisil üksikud liikmed nagu uurirattad üheteise sisse ulatawad, seda hõlpsamini

wõiwad nad ka haigussewimma sünnitada. Kui jeda wälja ei aeta, siis kahaneb terwis ifka enam ja põdenemise ajemele tuleb haigus.

Kunni 1. nowembrini 1893 käiswad 12,000 haiget minu jutul; üksnes mõne juures sai peaaurutegemine ettewõetud, kui pea ülespaistetand oli. Niisugusel korral aitas aur, kus weri ja kehamaht juba rikunud oliwad. Sest nagu aur haigussewimma pea seeft wäljaajas ja parema were ajemele tõi, nenda sai ka kõwa nahakude paenuwaks ja pehmemaks tehtud ja nenda haigele kergitust muretsebud. Niisuguse haigetele sai peaaurutegemine üksnes kaks nädalat otja kaks ehk kolm korda ettewõetud.



Peaaurutegemine.

Mõned katsusiwad nohu wastu peaauru teha, mis nina kauaks kinnipani. Nohu ei tohi sellega mitte parandada.

Silmahaiguse wastu wõib ettewaatlikult peaauru teha, kuna üks kitsas riidesiil filmade üle seutakse, et aur mitte sisse ei tungi.

Kõrwa kuulmise haiguse juures, kui kõrward lufus ja paktufed tunda on, wõib peaauru teha.

Sooisjahaiguse ja jarnase kõwanduse wastu wõib paiguti ka peaauru tehtud saada.

Mis peaaurutegemine tähendab, on selge: Terwe pea peab higistama hakkama ja aur igalepoole tungima. Haige peab tooli



peal istuma ja tema põlvede ees teine tool olema, kelle peal keeva weega täidetud nõu seisab. Pea peetakse aurava wee kohas, mitte liig kangel, aga kaa mitte liig ligidal, nii et aur mitte põletada ei wõi, aga siiski terwet pead soendada wõib. Et aur mitte ruttu ärajahtuda ei wõi, nagu suits korstnasse minna, kaetakse üks willane ehk linane tekk üle haige pea ja weenõuu. Selle teki all korjab siis aur enese kofku ja tungib kõige peajagude sisse. Wiie ehk kuue minuti pärast hakkab pea higistama, ja higi jookseb terwest peast maha. Aurutamise ei tohi kauemini kui 18 kuni 24 minutit tuurida; kauem aurutamine wõib paha teha.

Puhta wee auru ei pruukind ma ialgi enam, kui ma sest aru sain, et, kui taimerohtusid sissepannakse, auruhais palju parem ja mõjumine palju suurem oli. Selle peaauru tarwis wõib jahwatadud fenchelit wõtta, mis filmadele wäga hea on. Fenchel on kaa kõhule wäga hea, sest fencheliaur, kui seda sissehingatakse, ajab haigusewimma kõhust wälja. Peale fencheli on raudrohi, raudnõgesed ja kanaperjed wäga head. Neid rohtuji wõib üks peutäis ja peeneks tõugatud fenchelit üks lusikatäis wõtta.

On aurutamise jauts määratud aeg mööda, siis tõstetakse tekk üles ja walatakse üks ehk kaks kannutäit wett üle keha ja pea. Kui seda mitte ei tehta, siis jääks pea enam kui üheks päewaks uimaseks, mispeale weel kange nohu tulla wõiks.

### Nina- ja kõrwaaurutegemine.

Nagu terve keha peale, nenda wõib kaa üksiku kehajagude peale auru teha, nagu nina ja kõrwade peale. Kui kõrwad kangeste walutawad, mis enamiste külmetamisest tuleb, siis wõetakse üks weikene riist kanaperjetega, kallatakse palawat wett peale ja peetakse kõrwad nii ligi kui wõimalik jelle peal; niisugune kanaperseaur ajab haigusewimma wälja ja waigistab walu.

### Käsiwarreaurutegemine.

Mitte üksnes pea ja selle ükfitu jagude peale ei wõi auruga mõjuda, waid ka käsiwarreaurutegemisega wõib kõige paremat abi saada. Sgauriks wõib aru saada, kuidas käsiwarreauru tehakse. Wõetakse üks riistatais keewa wett, hoitakse käsiwars selle peal ja lastakse mõlemad telega kinni, et aur wälja ei pease. Warsti tõuseb suur palawus ja higi ei jää mitte tulemata. Higiangud lähewad lahti, misläbi mõnus higistamine tuleb, ehk käesolew alalhoitud saab.

Tahetakse käsiwarre seesi rohkem haigusewimma wäljakiskuda, siis pestakse ta pärast aurutegemist kergeste; wõib ka wette kastetud ehk ka pealewalatud saada nagu pea- ja jalaaurutegemise juures.

Theresial oli peid la sees kangu walu; ta oli wiist teadmata midagi sissetorgand. Käsiwars paistetas lühikese aja sees kangeste üles, ja walu läks ifka suuremaks; sõrm läks mustjasfiniseks ja walutawa koha peale tõusis suur puna. Digusega kartis ta weretihwitamist, nagu see sagedaste ettetuleb; pea oli terve käsiwars kunni kaenlaauguni paistetanud. Esiotja pruunis ta jalwi, mis midagi ei aidanud; nüüd katsus ta heinaõitewee sisse kastetud sooja mähkmega, nagu ta seda wäljakannatada wõis. See oli wäga



Käsiwarreaurutegemine.



hea; kui ma aga tema käsiwarre üsna heinaõite sisse mähkisin ja siis weel auru tegin, siis oli selle mõju palju tugevam. Walu jäi järele, ja aur ajas nii palju haigusewimma käsiwarre sees wälja, et lühikese aja pärast kõik hädaoht mööda oli.

Jooksjahai guse juures, kus haigusewimm üsna kõwaks läinud on, võib ka auru teha; weel parem on, kui haige käsi kupaatadud heinaõite sisse mähitakse ja siis auru sees hoitakse. Selleläbi saab see suuremat mõju ja ajab haigusewimma wälja. Et jooksjahai sees palju palawust on, siis võib pärast aurutegemist õige tugewaste käsiwaras äraloputadud saada. Sellewastu peab kihtitamise juures käsiwaras kangeste wäljaaurata lastama, kuni kõik kardetaw haigusewim wäljahigistatud on.

### Jalaaurutegemine.

Kui peaaurutegemine hea on, miks ei peaks jalaaurutegemine mitte ka monustaste jalgade peale mõjuma, et ka seal haigusewimma wäljaajada ja tarwilist sooja sünnitada.

Jalaaur tehakse nenda. Üks riist täidetakse keewa weega ja pannakse paar tugewat põikpund selle riista peale, selle peale siis jalad pannakse. Nende üle kaetakse üks willane tekk, et aur heaste kokkuhoitud ja jalgade ja reite peale juhitud saaks. Et jalad enamiste külmemad on kui pea, siis ei jõuaks palawa wee aur üksi mitte nii palju higi jalgade sees wäljakiskuda; see palawus oleks liig nõdr. Sellepärast peawad üks ehk paar teiseliskiwi tules soojaks tehtud ja wette pandud saama, et see kauem soojaks jääks. Oldagu aga ettewaatlik, et jalgu ära ei põletada. Wiie kuue minuti pärast jookseb higi üle jalgade. Kui jalad ja reied umbes kaheksateistkümmend kuni kakskümmend minutit auru käes olnud on, siis saab õige palju haiget ja mädand wimma wäljakistud ja wäljaetud.

Jalaaur ei mõju üksnes jalgade, waid ka altkõh ja terwe keha peale. Sellepärast on ka tarwis, et selle auru-

tamise järele põlvede, reite ehk selja peale wett walatakse, et keha kosutada ja ülearu palawust wähendada, et keha mitte wedelaks ei lähe.

Üks herra laskis mõned korrad enese jalgu aurutada ja arwas, et kõik higi tulla üksnes aurust, ja kehast ei tulla midagi. Et ta nüüd sest aru saada ei tahtnud, et jalgade seest higi kehast tulla, siis tegin ma temale kaunis kange jalaauru, ja ta pidi 26 minutit jalad auru käes pidama. Nüüd hakkas ta nii kangeste higistama, et higi üle silmnäu mahajooksis ja kõik tema riided märjaks tegi. Korraga ütles ta: „Nüüd usun ma, et jalaauru-tegemise ajal higi jalgade seest tuleb; sest silmnäu peale pole aur saanud, ja sealt jookseb ta maha.“

On jalaaurutegemise mõju nii hea, ja sünnib haigusewimma laialeajamine ja wäljajuhtimine kunstliku sooja läbi, siis on selge, milal niisugused aurutegemised ettewõtta tulewad. Need peawad pruugitud saama, kui kange jookseja jalgade sees pesitab, kui jalad kangeste paistetand on, kui nahk abras ja kiirw ja higiaugud finni on, külmetamise ja selleläbi tõusnud põie haiguse juures; altkeha haiguse juures, mis külmetamisest tuleb; peawalu juures, kui jalad alati külmad on; kui keel külmetamise järele kinnijäi, et jälle pa-



Jalaaurutegemine.



rajat sooja saada, lühidelt, et kõwendusi, pahatumisi ja wanund haigusewimma lahtilahutada ja wäljaajada. Aga igaford peab pärast jalaaurutegemist põlwe ehitte peale wett walatama ehk selle asemel poolwannitamine wõetud saada.

Seda jalaauru ei pea mitte liig sagedaste tehtama; üksford nädalas on küll, olgu siis üks iseäranis haigus ehk pakitus käsil. Enam kui kakskorda nädalas ei soowita ma seda mitte.

Kui jalgade paistetust kehast tuleb, nagu weetõbe ehk neeruhaiguse juures, siis ei tohi jalaauru mitte teha. Siis peab keha peale mõjutud saada ja peab haigusewimm sest wäljaaetud saada, aga mitte jalgadest; selleläbi saaks wesi kehast jalgade sisse juhitud.

### Toolialune aurutegemine.

Toolialune aur tehakse nenda. Nagu teada, on jõuukamas perekondades wõtoli all üks suur pott; selle sisse pannakse üks ehk kaks peutäit arstitaimerohtusi ja selle peale neli toopi keewa wett. Nüüd istub haige ruttu tooli peale, nii et aur alt keha peale mõjuda wõib. Peaks auk liig suur olema ja aur selleläbi ilma asjata kaduma minema, siis peab üks willane suur rätik ümber tooli ja niuete wõetud saada, et aur ära kaduda ei saa. Kui nüüd aur keha peale lähleb, siis soendab ta selle läbi; mida kauem see tuurib, seda enam sooja teeb ta, ja terve alikeha lähleb palawaks. Witte kuue minuti järel hakkab ta higistama, ja ei tuuri kaua, siis on suur higistamine käes.

Niisugune istumine tuurib kahesateiskümmend kinni kakskümmendneli minutit; siis heidab haige woodisje, kus ta weel kauemaks ajaks hörna hige kätte jääb. Haige peab enese iseäranis heaste kinnikaetud olema.

See aurutegemine pruugitakse iseäranis, kui wett raske lasta on, pärast külmetamist ja frampijid, et selleläbi külma ja selle-

läbi tõusnud haigussewimma wäljaajada. Et haigussewimma lah-  
titegemine ja wäljaajamine suurendadud sooja läbi sünnitatakse  
ja sellepärast auru tehakse, siis lastakse seda kauemini altkeha  
peale mõjuda, ilma et seda külma walamise läbi segada.



**Toolialune aurutegemine.**

Mõni ehk mõiks küsida: Mis pärast walatakse pärast pea- ja  
jalaaurutegemist külma wett keha peale, pärast tooli peal istumist  
aga mitte? Põhjus on väga lihtlabane. Sest et siin kehaloomu  
peale haigussewimma lahitegemise ja wäljaajamise pärast mõju-



takse, sellepärast peavad lahtitegemine ja väljajamine kaua aega tööd tegema, ilma et neid segada tohib.

Augustin ei võinud mitte enam wett lasta, ta oli ennast külmetanud ja põie ja altkeha sisse krambid saanud; tooli peal auru käes istumise läbi jäiwad krambid põie ja keha sees järele, ja weelaskmine läks pea mõnufaste. Auru pealt läks ta woodisse ja jäi kauemaks ajaks hörna higistamise kätte. Krambid ei tulnud enam ette, ja aega mööda sai ta terweks. Oleks ta külma wett pruukinud, siis ta oleks kunstlikult ülendatud sooja maharõhunud, ja wana haigus oleks jälle tagasitulnud.

Weel peab kinnitadud saama, et woodis olles haige mitte tugewaste kinnikaetud saama ei pea; see peab aega mööda ära kaduma, mis läbi kauem mõjumine kätte jääb.

Tooli peal auru käes istumine mõjub selle läbi lahtiajades keha peale, et kehahoomuse ülendatud saab, ja et see ülendatud see kaua aega lahtiajades keha peale mõjub. Sellepärast võib seda üksnes ruttu tõusnud haiguste ja altkeha suure tege wufeta oleku wastu pruukida, et suuremat lahtiajamist sünnitada.

Et aga see aur üksnes takkaaitamine on, kunni kehahoomus teise wee pruukimiste läbi nii kaugele kofutadud saab, et ta ise haigusewimma väljajada suudab, siis ei tohi seda mitte liig sagedaste teha. Ruttu tõusnud haiguste juures, nagu waewalise weelaskmise ja krampide juures, võib see tarwis olla, seda kaks kunni kolmkorda wõtta, sagedamini aga ialgi. Teiste lahtiajamiste juures altkehas tohib seda auru nädalas kõige rohkem üks kord teha, üksnes üksna harwa kaks korda ja kaa sedagi mitte kaua aega otja.

Nagu toolialune aurutegemine weelaskmist kergitab, nenda mõjub see kaa neerude peale. Riipea kui peahaigusewimm väljajadud on, mõjuwad pealwalamised tugewamini ja mõnufamini terve kehahoomuse peale, sest kaa tooli all aurutegemine teeks üksi keha nõrgaks.

## Täis aurutegemine.

Kui üksikud kehajaud auru kätte wiidud saada wõiwad ja higistamise läbi nende haige kehajagude kallal head kasu saada wõib, siis peab kaa üks higistamine, mis üle terve keha ulatab, head kasu tooma, iseäranis kui aur parajaste pruugitakse ja haige olu nenda loodud on, et kunstliku auru läbi palju haigusewimma lahtiaetud ja wäljajuhitud saab. Ma tundsin üht arsti, kellel üks higistamiskirst oli, kelle sisse ta haige 20 ehk 25 minutiks pistis ja kohe pärast seda terve keha ärapesta ehk wannitada laskis. Ma lasin enesele kaa ühe niisuguse kasti teha ja wõtsin uudisehimu pärast kümmekond lorda selle sees higistamist ette, et näha saada, mis mõju see toob. Ja tõeste, selle sees wõib mõnufaste higistada; kes paksu kehaga inimene on, sellele teeb niisugune aur wäga head.

Higistamiskirst on nagu iga kirst tehtud; ta on nii suur, et haige selle sees mõnufaste istuda wõib. Üks olgu nii tihe, et aur wälja ei pease. Pealmine kastiots olgu kahest hingedega lauast, kelle wastastiku äärte sees peasuurune auk on, et pea wäljas olla wõib. Haige istub kirstu sees nagu mantli sees. Kirstu all olgu rest, kelle läbi aur sissetungib. Resti all olgu üks lükelaud, mis lahti- ja kinnikäib. Resti alla pannakse üks nõu keewa weega, kelle sisse paar pentäit heinaõisi pannakse. Haige istub kirstu sisse pingi peale ja tõmbab ühe kinni. Lükelaud tõmmatakse nüüd lahti, ja aur tungib kirstu sisse. Et seda ühetasa hoida, pannakse iga wiie kinni kümne minuti takka üks palaw teeliskivi wee sisse. Weji hakkab wulijema, kirst läheb auru täis, ja higi hakkab keha mööda mahajooksma. Kahekümne kinni 25 minuti pärast tuleb haige kirstust wälja ja astub kaheks kinni neljaks sekundiks külma wee wanni, ehk, kui ta selle tarwis nõdr on, pesku oma terve keha külma weega ruttu ära, pangu ruttu riidisse ja mingu jahutama. Kui ta seda ei suuda, siis peab ta muidugi woodisse minema; siiski on jalu-



tamine ikka kasulikum. Kui kaa pea kirstust väljas on, siiski higistab ta kaa, et higitilgad mööda nagu mahajooksewad, mispärast kaa silmnägu tugewaste ärapestud peab saama, et, kui tuule kätte lähed, wiimaks nohu ei saa.

Seda auru võib jooksja haiguse ja kärnade vastu teha, kui haige mitte liig lahja ei ole. Kaa on see raswaka tamine vastu väga hea; werepakituse vastu on see niisama mõnus.

Peaks keegi täit auru õige sagedaste teha tahtma, sest et kange higistamine põhjani väljajuhib, siis pean ma selle eest kangeste maenitfema, sest et sage aurutegemine naha wedelaks teeb. Õdige järelkatsumiste järel lasksin ma nädalas üks kord, kõige rohkem kaks korda auru teha, teistel päewadel aga külma wett pruukida.

Kirstu sees higistamine on seesama, mis meil Wene sauna nime all tuttav on, kus esiteks labal higistatakse ja pärast külma weega loputatakse.

Mõni paksu kerega inimene usub ehk, et ta palju higistamise läbi kergemaks läheb. Ma pean aga ütleva, et tugewad ja paksud inimesed muidugi juba wedelad on ja higistamisesauna läbi veel enam wedelamaks lähewad; ma olen selle kindla otsusele jõudnud, et niisuguse inimeste juures täis peale walamised, selja peale walamised ja walguwalamised enam mõjuwad, et nende raskust vähendada ja nende keha tugewamaks teha. Kordamisi külma weega on täis aurutegemine väga soowitaw.

Kui kasulikult võib niihästi terve keha kui kaa üksiku jagude peale mõjuda! Kui hörnaste võib seda teha, kui üksikud liikmed higistama aetakse, kui terwel kehal seda tarwis ei ole.







Ueljas jagu.

S a i g u s e d.

<sup>~~~~~</sup>  
L. Rooma.







## Haigused.

### Rinnakramp (asthma).

Palju haigusi on olemas, mis inimeste silmist äralugeda võib, nagu tiiskusehaigus, weetõbi ja sarnased haigused. Nii on ka rinnakramp ehk madalad rinnad üks haigus, mis inimeste silmist sagedaste näha on. Inimestel, kellel see haigus on, on haiglane ihuvarw, neil pole mingi jumedat nägu, mingi rõomust meelt; nende waim on alati maharõhutud, neil pole mingi julgust. Rõdrus paistab nende silmist wälja, nende hingetõmbamine on lühikene lõõtsutamine, nende käik on wankuw; lühidelt, terve inimese külles on näha, et ta haige on. Nii kaua kui rinnakrambihaige weel haigusehoogudest waba on, wõiks weel uskuda, et ta weel elama jääb. Tuleb talle aga haigusehoog peale, siis on ta nii hirmus näha, nagu jureks ta just kätte wahaie ära.

Mind wiidi ühe noore mehe juure, kes kusagil rahul seista ei wõinud. Tema terve pea oli sinine ja mustijas; haige keerles ja weerles, et hinge tõmmata. See haigusehoog tuuris kaksteistkümmend tundi.

Mis oli selle haiguse põhi? Minu arwamise järel ei ole niisuguse inimestel õiget higistamist; mis wäljahigistatud saama peab, jääb keha sisse tagasi, iseäranis pähä ja rindu. Sest tuleb ülesturjund nägu ja raske hingetõmbamine. Teine põhjus on paha weri, kelle sees palju paha wimma on, kui ta paha

seetmise läbi head toitu ei saa, kui paha wimm were seest wälja-aetud ei saa, waid see ikka suuremaks läheb ja wiimaks patitused tõusewad nagu weetõbiste juures. Wiimaks ei jõua kops röga enam wäljaajada; weikesed sooned topitakse kinni, kops läheb ikka enam röga täis, ja sest tuleb siis rögaülitamine. Enamiste ei tule röga wälja, waid jääb rindu kinni. Kui inimene siis ennaft külmetab, siis tulewad krambid peale.

Rinnakrambid wõiwad hõlpsaste juba lapsepõlwes tõusta; sagedaste tulewad nad wanas eas ette, kui kehloomuse tegewus nõdraks jääb ja ülearu wimma wäljajuhtida ei jõua, mis läbi patitused tõusewad. Terwe ja tugewa inimese juures ei ole rinnahaigus kardetaw; on aga haigel weel üks teine wiga, siis wõib hõlpsaste kopsuhalwatus kättetulla, sest et kops röga pärast liikuda ei wõi. Restab see haigus kaua, siis wõib kopsuhaiguslega kaa süda äranõrgeta.

Tuntakse nüüd seda haigust ja wee mõju, siis wõib julgeste seda weega parandama hakata.

Tulewad krambid peale, siis peab neid ruttu waigistada katsuma. On krambid külmetamise läbi tõusnud, siis peab loodusfooja ruttu kunstliku sooja läbi ülendadama; kui krambid wäga kanged on, et haige rahul seista ei wõi, siis peab just otsekõhe krampidest waewatud kehajau ehk selle ligi olewa koha peale mõjuda katsuma. Kui haige maas seista wõib, siis pannakse üks kuuefordne rätik, mis palawa wee ja äädika sisse kastetakse, nii soojalt, kui haige seda wäljakannatada wõib, tema rindade peale; ei see tuuri siis enam kaua, kui krambid järele jääwad. Peaks see koha mitte aitama ja rätik juba külmaks jäänud olema, siis wõib wiieteistkümmne ehk kahekümne minuti pärast rätik uueste sissekastetud pärast rindade peale pandud saada. On krambid järelejäänud, siis wõetakse rätik koha pealt ära, sest et muidu suur palawus weel enam rindu kiskus ja haigust suurendaks. Kui haige maas seista ei wõi, siis pannakse rätik, mis palawa wee ja äädika sisse kastetud, alumise koha



peale. See võib kaa üks kott olla, kelle sisse kupaatud heina-  
õisi soojalt pannakse. Niipea kui kunstlik soe tõusnud on, tungib  
see kaa rindu; veri juhatakse enam alla, haige olu läheb pa-  
remaks ja krambid jäävad järele. Ripuvad krambid uueste peale,  
siis peab uueste pealepandama. On krambid mööda, siis pes-  
takse pealmine keha wee ja äädikaga ära ja pannakse haige woo-  
disse, kus ta suuremat sooja saab. Aga mitte üksnes pealmine  
keha, vaid kaa jalad peavad pestud saama; sest kui keha sees  
palju sooja tõuseb, läheb veri jalgade sees tagasi.

Kui haige woodist väljas olla võib, siis peab keha kofuta-  
dama. Iga päew tuleb kord külma wee sees käia, mis were  
allajuhib; selja peale walamine kofutab kaa. Warsti tõuseb kor-  
raline higistamine kätte. On haige tugew ja paksu kehaga, siis  
peab ta üks ehk kaks korda Hispania mantli selga tõmbama, mis  
terwe keha peale mõjub.

Soendamiseks ja iseäranis krampide waigistamiseks tuleb  
iseäranis hanerohu, saksaanaperse ja piparmünditheed teha;  
piim fencheliga keedetud ja nii soojalt, kui võimalik, joodud  
on üks mõnus rohi krampide vastu. Seetmise edendamise tarwis  
on väga soowitaw, igas tunnis üks lusikatäis koirohu, kada-  
kamarja, ošja ja angelikajuuretheed rüübata. Kuna koirohi kõhtu  
kofutab ja tugewaks teeb, nenda juhib angelika paha wimma  
keha sees wälja, kuna ošjarohi puhastab ja kadakamarjad röga  
äraajawad.

Selle õpetuse järele ja nimetatud rohtudega peab nüüd nii  
kaua arstitama, kunni haige oma hädaft lahtisaab, mis enamiste  
kolm neli nädalat tuurib. Kaks korda selga walamine ehk üks  
poolwannitamine päewas on küllalt. On haige paksu kehaga,  
siis peab ta ööse woodist wäljatulema ja terve keha külma weega  
ülepesema. Tahetakse selle paha eest hoida, siis on kõige liht-  
labasem, nädalas kaks kolm poolwannitamist teha ja kolm  
korda hommiku ülestõustes pealmist keha külma weega ülepesta.

Üks herra tuli Ungriamaalt minu juure ja rääkis, et ta mõnda aastat rinnakrampide käes kannatada; kuude kaupa kiratses ta iga ööse surmahirmus. See oli sügise ja ilmad weel soojad. Eht kell juba 4 pärast lõunat oli, lastsin ma wiibimata tema selja ärapühkida ja külma wett ülewalada, sellejärele põlwe peale walada, mispeale ta jalutama pidi. Järgmisel hommikul rääkis ta mulle rõõmuga, et ta terve öö rahuliste magand olla, mis ta mitu aastat mitte wõinud pole. Sellamal päewal sai tale weel kord üle selja walatud, ja paar minutit pidi ta külma wee sees kõndima; teisel ööl magas ta jälle rahuliste. Nenda sai ta kolm nädalat otja arstitud. Iga päew sai tale kaks korda selga walatud, ühel päewal selga ja reite peale, teisel päewal selga ja poolwannitamine, siis jälle põlwe ja selja peale, wälguwalamist ja reite peale. Nenda sai ta alati wahetust. Sisjewõttis ta koirohu-, osja- ja kadakamarjatheed. See kõik kihutas palju haigusewinma wälja; ta sai söömahimu ja läks iga päew nooremaks. Nelja nädala pärast oli ta täiesti terve.

Ei ole küll mingi muud rohtu olemas, mis krambid rutiini äraajab kui kunstlik joe. Ma lastsin haige pealmise keha ühe jämeda rätikuga ärähööruda, misläbi kunstlik joe tõusis. Warsti sai ta külma wett selga, misläbi joe weel suuremaks läks. Selle kahelkordse kunstliku sooja läbi sai külm, mis kramptide sünnitaja oli, kehast wäljaetud. Höörumise läbi saiwad higiaugud lahtitehtud, wesi mõjus tugewa wäljaajamise peale, ja nenda sai haige seespool kergitust.

Rinnakrambid woiwad siis üksnes äraetud saada, kui loomusoe kunstliku sooja läbi takkaaidatud saab. Krambid tulewad üksnes siis peale, kui röga pakitusel kehaloomus mitte korralikult ei higista ja tal tarwiline joe puudub. Tal on lugu niisama, nagu sellel, kessel suure külma käes õige õhukene riie seljas on; ta külmetab peagi. Sellepärast peawad rinnahaiged hoolega selle eest muretsema, et nad endid ei külmeta ja mitte tõmbaja tuule kätte ei lähe, mis neile kõige kardetawam on. Kui aga inimene



kausa aega sooja suurendamise ja ihukarastamise eest muret kannab, siis paneb ta rinnahaiguse vastu.

Rinnahaiged on enamiste hellitatud inimesed ja ei kardavad midagi muud enam kui külma wett. Ja ommetigi on külm wesi see, mis sooja sünnitab. Iseäranis peawad rinnahaiged altkeha karastama ja kõwendama, mis põlwele ja reitele peale walamise, poolerannitamise ja selja peale walamise läbi toimetatakse, aga aega mööda, kui krambichoos enam peale ei tule. Kui seda wiisi loodus teritab ja haigusewimm wäljaaetud saab, siis saab keha wiimaks nii terveks, et ta niisugust wimma enam ülestõusta ei lasa, iseäranis siis, kui hea seetmuse ja kosutawa toidu eest muret kantakse.

Ükskord tuli üks professor minu juure ja rääkis mulle oma rinnahaiguselt, mis teda mitu aastat piinata, et ta oma teenistust täita ei jõuda. Ma õpetasin teda mitmet wiisi wett pruukima, sain aga weel sellamal õhtul tema kortrisse kutsutud, sest kanged krambid oliwad tal pealetulnud. Ma lasksin wiibimata ühe kuuekordse rätiku palawa wee ja äädika sisse kasta ja haige rindade peale panna ja nimelt nii soojalt, kui ta seda kannatada jõudis. Smeiks tuli panna: umbes kahekümne minuti pärast jäiwad krambid järele, ja haige tundis enese parema olevat.

Nenda läksiwad kolm nädalat mööda, kui ta terveks sai.

Seesama herra rääkis mulle, et ta enne nii palawaid wanni wõtnud, kui ta neid kannatada jõudis, mis küll möödaminemat abi tõi, aga haigusit mitte äraautada ei wõinud. Need krambichoosid tõusnud ikka sagedamini ja kangemini üles, üks tunnistus, et see wesi, liialt pruugitud, kehale nõudab; iga sooja wee pruukimise järele tuleb nelja ehk kuue tunni pärast külma wett pruukida, mis loomusesoojust ülendab. Walamist wõib kas üle selja ehk reitele peale ettewõtta, seda mööda kuidagi haige kas nõdrem ehk tugewam on; walamiste asemel wõib ka pesemisi ettewõtta.

## Filmahaigused.

Kui filmad kõige kallimad keha osad on, siis peab ka nendega kõige hõrnemalt ümberkäidama. Suurem hulk inimesi on sellega rahul, kui nad näha võivad, ja ei hooli filmade kaitsemisest midagi. Nagu palju inimesi oma keha koormavad ja selleläbi hukka lähewad, nenda rikuvad palju inimesi oma filmad ära. Sellepärast on väga tarwis, et filmi mitte liig palju ei waewata. Nagu inimene oma filmi nõbrendada võib, niisama võib ta neid kõwendada. Seda võib ta filmawan-nitami se läbi saada, kui ta neid iga päew üks ehk kaks korda kahets kolmeks sekundiks ehk filmapilguts wee sisse kastab, filmad wee sees lahtiteeb ja filmalagusid selle sees pilgutab, siis pea wee seeft wäljatöstab ja kahets kurni neljaks sekundiks jälle uueste wee sisse kastab, mis kõigist üks ainus minut kesta tohib. Niisugune filmamunade pesemine puhastab ja karastab filmi ja on väga soowitada. Mitte üksnes siis, kui filmad haiged on, waid ka siis, kui nad terwed on, peab neid aeg ajalt nenda wannitama.

Mitte üksnes filmade wannitamine, waid ka nartsuga filmade peale külma wee panemine on väga soowitaw. Üks linane puhas lapp pannakse nelja- kurni kuuekordsest kofku, kastetakse wee sisse ja seutakse ühe rätikuga kolmeks kurni wiieks minutiks filmade peale. See karastab ja kofutab filmi. Wee asemel võib ka taimerohitudest keedetud wett pruukida. Võib kohwi- lufikatäis peeneks tõugatud fenchelit weerand toobi wee sees keeta, läbiturnata, lapp sissekasta ja üsna märjalt pealepanna; see wesi võib ka filmi sisse minna. Silmarohi võib sellsamal wiisil pruugitud saada. Kui üks narts koirohuthee sisse kastetakse ja pealepannakse, siis on sellel niisama hea mõju. Need rohud puhastawad ja teewad filmad tugewaks. Peale nende rohude võivad weel teised rohud pruugitud saada, näituseks aloë, osjad ja maarjajää, wiimne aga väga wedelalt.



Suurt muret tuleb selle eest kanda, et toas rohkestes valgust on. Meie päivil on see suureks õnnetuseks, et väga sagedaste tubades pimedad gardinad on ja täit päewavalgust ei sallita. See on iseäranis suure sakste juures lugu, kus öeldakse, päewavalgus pleekida möblid ära. Nagu oleksivad tühjad paljad möblid enam väärt kui silmanägemine. Olen ise seda näinud, kui võõrusel käisin, et paksud gardinad selgel päeval toa nii pimedaks tegivad, et ma mitte üht rida lugeda ei saanud.

Nagu hea valgus, nenda on ka puhas lühvt kõige tähtsam. Silmad peavad üksnes puhas lühvti saama. Palja jalu käimine ja märja kivide peal kõndimine mõjub kosutades terve keha ja nenda ka iseäranis filmade peale.

Meie päivil on moeks, mitmesugusid prillisid kanda. Enne soovitati neid rohilise klaasidega, nüüd aga mitmekarvalisi. Mina ei soovita mingisugusid prillisid, vaid üksnes seda, mis Looja ise seadnud on, nimelt puhas tuuleõhku. Kui filmad valgust ja tuuleõhku ei kannata, siis on nad haiged ja peavad arstitud saama. Silmavannitamise läbi saavad nad peagi karastatud. Silmadefirm on üks hädakaitse, mis pärast keha ja filmade karastamist tarvis ei ole. Ükskord küsiti minu käest, kas loor filmade ees ka neid kaitsta ja sellepärast soovitada oleks. Ma vastasin: „Loori filmade ees kannavad üksnes weiderdajad, kes sellega rahul ei ole, mis Looja seadnud on; kas nad tahavad ilusamad olla, wõi on neil konnasilmad näu peal, mis teised näha ei tohi.“

Puhas wesi on filmadele kõige parem, kui need punaseks läinud on. Lähewad laste filmad punaseks, ennegu nad käia suudawad, siis on see kõige parem, kui niisugune laps iga päew üheks kaheks filmapilguks wee sisse kastetakse. Sagedaste on filmapöletik nii kangekaelne, et filmalaud kangeste ülespaistetawad. Niisugusel korral on tarvis nartsuga wett filmade peale panna. Dsjadest keedetud wesi on selle tarwis väga hea, mis 15 kuni 20 minuti takka uuendada tuleb. Silma-

põletiku juures on hea, üks kord päevas külma wett üle pea walada ja juuksed ruttu ära kuivatada.

Silmapõletik tuleb enamiste kangeft were pähätungimiseft. Kui weel külmetamine juuretuleb, siis tuleb werejoonte laiendamine nähtawale, ja pähä läheb palju werd. On filmapõletik kaua tuurinud, siis woolab weri väga hõlpsaste pähä, ja iga tühi asi wõib uut põletiku sünnitada. Kui lugu nenda on, siis peawad lapsed külma wastu hästi karastatud saama, et were ümberjooksmine korraldadud ja weri ise parandatud saab. Enamiste on neil lastel filmapõletik, kelle nina sagedaste werd jookseb, ja see ep see tunnistus ongi, et liig palju werd pähä tõusnud on.

Üksjadedest keedetud weji, wärskke külma weji, kui kaa filmarohitudest keedetud weji kahutab ja tõmbab kofku. Põletikude järel on ikka weel haigusewimma pähä järelejäänud. Tuleb sagedaste ette, et lastel magamast ülestõustes filmad kinni on, et neid waewaga lahtiteha wõib. See on märgiks, et filmad ja pea põletikust weel mitte lahti ei ole. Siis tuleb teha karastada, kuni terve kehloomus kõigest haigusewimmaft waba on. Kõige mõnufam on iga päew ehk kõige wähemalt päewa takka poolwannitamist teha ja nädalas ükskord laps üheks tunniks märja särgi ja willase teki jisse mähkida. See mähe ei tohi mitte kauem kui üks tund peal olla, muidu tõuseb suur palawus ja paha läheb suuremaks.

On palju lapsi olemas, kellel mitmes kohas teha peal, nagu sõrmede, jalgade ja kõrwade peal, paisjed tõusewad; iseäranis tulewad nende laste filmade peale, keda skrofelihaigeks hüütakse, paisjed. Lähewad filmad punaseks, siis on arstimine väga raske. Nende nõdra teha sees ei ole korralist werejooksu.

Kiisuguse lastele tuleb kõige pealt heaste süüa anda, mitte põletatud wiina, õlut ega würtfiga roogasid, waid piimaga keedetud linnaseleent, leiwaleent ja mitmesugust jahutoitu, nagu pudru ja kookisid. Üks ehk kaks korda nädalas peab neile heina-



õitewee jisse kastetud särk willase teki all selga tõmmatama, mislābi kõik kōwaks lāinud haigusewimm keha sees lahchiaetud saab. Lapsed peawad iga pāew, kui nad aga liig nõdrad on, pāewa takka, üheks eht kaheks filmapilguks wee jisse kastetud saama. Nad peawad kaa palju wārste õhu sees õues ümberjook̄sma, kuna tuba sagedaste tuulutatakse. Piim peab ikka linnastega keedetud pārašt antud saama. Kõige parem on, kui skrofelihaige lastele tugewat musta linnasekohwi ilma piimata, aga meega magusaks tehtud, antakse; nad kosuwad selle toiduga wāga jõudfaste.

Silmapõletik tuleb kaa sagedaste wanema inimeste juures ette, mis külmetamisest eht tuuletõmbamisest tuleb; põletik tõuseb pea sees ja lööb filmade jisse. Weretungimine pāhā on liig kange; weresooned saawad ikka enam täidetud, ja wiimaks lähneb põletik terve keha jisse; silmad peawad seda kõige enam kannatama, mislābi nad wāga tüntsiks lähewad. Kaa siin on west minu arwamise järele kõige parem arštirohi, sešt jellelābi saab weri peašt keha jisse tagasiwiidud. Pea peab ikka tuule kääs olema ja ei tohi rātikute eht paksu mütside jisse mähitud saada, mislābi weri kunstlikult pāhā kistakse ja põletik suuremaks tehakse. Kes enese terve keha ārakarastanud on, see ei saa hõlpfaste peapõletiku; on aga kehloomus wedel, siis tõusewad haigusjed wāga hõlpfaste.

Ühel 24 aastasel tütarlapsel oliwad hirmus punased filmad. Ma lasin teda igas tunnis üks kord paar filmapilku filmi wanitada, nädalas üks kord wee ja āädika jisse kastetud sārgi selga tõmmata ja kaks korda poolwannitamist teha. Warsti jāi põletik järele ja terve keha sai tugewaks.

Kaa meest wõib wāga head silmarohtu teha, kui üks kohwilusikatāis mett neli wiis minutit weerand toobi wee sees keedetakse. Meji puhastab ja kosutab, wõtab palawuse āra ja wāhendab walu.

Silmapõletiku wiiji tuleb ka sagedaste kae filma peale, mis nagu udu filmade ees ülestõuseb. Et seda udu äraajada, panema pisut maarjajääd filmavee sisse ja lasen siis filmi wannitada. Iga päew tuleb üks till m e t t filmade sisse tilgutada ja neid ka korda päewas a l o e w e e g a wannitada. Mõnufam kui mesi aitab s i l m a s a l w, mis aptekist tuua tuleb. Kui seda üks kord päewas filmade sisse panna kse ja ka korda päewas ülewalmime-tadud filmaweega filmi wannitatakse, siis kaub udu peagi ära. F e n d e l i w e s i on iseäranis hea; see kosutab filmi, mis läbi nägemisejõud ülendadud saab. Et mõjuwamal wiisil arstimist edendada, kastetakse üks puhast linane narts aloewee sisse ja panna kse üheks kaheks tunniks filmade peale, mis iga weerand tunni takka uuendatakse. Kaa k o i r o h u w e s i on soowitada, mis ka filmad paar korda päewas wannitadud saada wõiwad. Nagu koirohuse, nii wõib ka t e d r e m a d a r a j u u r e w e s i pruugitud saada. Iseäranis mõju on koirohu- ehk tedremada-rajuresuhkrul. Need rohud keedetakse pisut wee ja suhkruga ja lastakse see tuule käes ära kuuwata. Kohtude wägi on nüüd suhkrus sees, mis tangudeks hõõrutud iga päew ka korda pillirooga filmade sisse puhutakse. See hõõrub hõrnaste udunahka ja ajab selle ära. Suhkur sulab warsti ära ja jookseb haigusewimmaga filmadest wälja.

### Kae.

Üks wäga raske filmahaigus on kae, mis kas wanematest päritud, ehk kokkukogutud haigusewimmast tõusnud on.

Kae on kolmesugune: hall kae, must kae ja rohiline kae.

### Hall kae.

Teaduse poolt öeldakse üleüldsi, et halli kaed parandada ei wõida, olgu siis leikamise läbi. Mina arwan, et seda haiguse haful küll wõib. Ma olen ise mitu inimest aidanud. Kaa siin peab weega aitama, kui see ka just Siloa tiigi wesi ep ole.



Kellel kae silma peale tulema hakkab, see mähtigu ennast rohkem kui muidu. Ta võtku nädalas kaks kuni kolm korda üle pea kallamist, üks ehk kaks korda kaelamähet ja päevas üks ehk kaks korda silmavannitamist ja silmarohuveega loputamist ehk kaa silmasalvi, aga suure hoolega.

### **Must kae.**

Must kae on see, et nägemisepudufooned nõdraks jäävad ja viimaks üsna ärakustuvad. Ma olen üsna pimedad ja poolpimedad mustast kaest terveks teinud. Üks Pohlakas oli kolm aastat kottpine ja ma tegin ta kolmeteistkümnepäevase nädalaga terveks, ja nenda mitu teist, kelle kae mitte liig wana polnud. Silmahaiguse parandamise juures on tähtis, et tugewaste sellepeale mõjutakse, et materjalivahetus, niihästi silma, kui kaa terve keha sees kiirestunud saab; sest silmahaiguse juures on kaa terve keha haige. Iga päew peab kaks kuni kolm silmavannitamist, nädalas kaks kuni kolm korda üle pea walamist, üks ehk kaks korda üle keha walamist ja kaks korda poolwannitamist wõtma. See weega arstimine mõjub terve keha kosutades ja puhastades. Iseäranis head tagajärge sain ma nende haigete juures, kes liia tubakapruukimisega nikotinihõõritamise eneste kaela tõmmand olivad.

### **Rohiline kae.**

Rohiline kae tuleb enamiste wäga ruttu, mitte pitkamisi nagu must ja hall kae. See tõuseb sisemise silma sisse kange weretungimise läbi. See werepakitus tõuseb liig kange silma waewamise läbi, mis läbi weri silma sisse kistakse. Neil inimestel on rohiliist karwa pungis silmad. Weikese põletiku läbi tõuseb paha wimm, mis suurt pakitust teeb. See pakitus teeb, et kõik silmanägemine ärakaub. Tahetakse niisugust kaet arstida, siis on kõige pealt tarwis, et iga liig kange were pähätungimine kõrwale juhitud ja pea sees kiire materjalivahetuse läbi pakitus

äraaetud saab, nii et filmad oma endise nägemise jõuu kätte saada võivad. Rohilise kae juures on iga viivitus väga kahjulik. Seft on küll, kui sagedaste filmi wannitadakse ja filmade puhastamise ja kosutamise eest üleval õpetatud viisil muret kantakse. Kõige pealt peab muret kantama, et werejooksmine korraldadud saab; kaehaigetel on enamiste külmad jalad ja just sellepärast liig palju werd pea sees.

Ühe Sumalafõnaõpetajal oli rohiline kae, ja ta ei võinud midagi enam lugeda. Ta pidi iga päew wee sees kõndima, misläbi ta enese keha karastas ja were pea seeft väljajuhtis; pealesse pidi ta iga nädalas kolm korda poolwannitamist võtma, mis altkeha soendajivad ja tugewaks tegivad; siis sai tal kaks korda wett üle selja kallatud, misläbi wereümberjooksmine korraldadud sai. Siis pidi ta päewas kaks korda filmi wannitama ja filmad koirohutsee ja aloweega loputama. Kõige parem abinõu, werd pea seeft ärajuhtida, on jalawannitamine, reite ja põlwepeale walamine; tugewad inimesed võiwad üle selja walada lasta, nõdremad pealmist keha pesta.

Tuleb rohiline kae äkiste ette, siis tungib weri selja ja filmade sisse; sell korral wõetakse lühikene mähe ehk, kui haige tugew on, Hispania mantel. Jalgu wõib kaa põlwiist saadik rätikute sisse mähkida, mis pool oja wee ja pool oja äädika sisse kastetud on, aga üksnes üheks tunniks. Kolme päewa pärast on werepakitus pea seeft väljaaetud, ja siis wõib kordamisi põlwepeale ja reite peale walatud ja weel poolwannitamisi pruugitud saada. Aga kaa siin ei tohi mitte liig palju pruugitud saada; kahest korraft päewas on küllalt.

Kõik filmahaigusjed, olgu udu ehk kae, tulewad harwa ette, mida enam korralist elu elatakse ja terve keha külma wastu karastatakse; sellepärast näeme meie kaa sagedaste wanema inimeste juures, kes korralist elu elanud on, üsna terawaid filmi.



## Kärnad.

Sagedaste tuleb ette, et üksiku kohta keha peale kärnad tõusevad, enamiste lühikeseks ajaks.

Kärnad toovad kaa pisut palamiku. Jääb see haigus järele, siis kaebab haige peavalu, kõhupakituse ja waeralise söömaisu üle, siis jälle palamuse ehk külma üle üksiku kehakohtade ehk kaa terve keha sees. Riisuguse inimestel on haigusewimm were ja kehamahtla sees. Kehaloomul ei ole jõudu, haigusewimma väljaajada, ja kui need inimesed abi ei saa, siis saab nende veri ikka enam ärarikutud; kehamahtl läheb haigemaks, ja sest võivad raskest haigused, nagu weetöbi, neeruhaigus, kopsutöbi ja südamehaigus tõusta. Mida vähem tohtrirohud siin aidata võivad, seda rohkem aitab wesi.

Nüüd tõuseb küsimine: Mis sest olust armata tuleb, ja kuidas võib seda paha äraajada?

Mina jaan sest nenda aru. Terve keha on werest saadud ja peetakse were läbi ülewal, nagu see kaa üksnes were läbi toidetakse. On veri hea, siis on kaa selle inimese olu hea; on veri aga haige, s. o. haigusewimmaga segatud, siis on terve keha selle waewa käes. Kui nüüd üks kehaosa kärnas on, siis jookseb selle haige osa sees seesama veri, mis majal keha sees, ja kärnane koht on see wäraw, mis loodus ise haigusewimma väljaajamise tarwis ülesotfinud on.

Et siin parandust ettewõtta, ei pea mitte üksnes seda kehajagu, kus kärnad näha on, parandama, waid terve keha käsilwõtma. Haigusewimm peab terwes kehas lahtiaetud ja väljajuhitud saama. See sünnib jesseläbi, et hea toit parema were sünnitab. Weepruukimise läbi tõuseb kiire materjali wahetus, ja nenda paraneb terve keha, kunni aegamööda kõik haigus wäljaetud ja terve loodus tugewaks saanud on.

Maria rääkis mulle: „Mõnikord on mu terve silmnägu kärna täis; kaunad nad ära, siis tulewad nad käsiwarte ehk

jalgade ehk teiste keha kohtade peal nähtavale. Ma olen mitme tohtri rohtusid pruukinud ja salwisid pealemäärinud ehk kibedat wett pesemise tarwis pruukinud. Mõnikord kadusiwad karnad ruttu ära, lõiwad aga teisest kohast warsti jälle wälja. Mitu aastat otsa katsusin ma mõndasugu rohtu, kuna karnad ikka suuremaks läksiwad; minu jõud kahanes ikka enam ära, ja minu terve keha kortsus kokku.“

Ma wõtjin tema arstimise käpile. Maria pidi katskorda nädalas heinaõitewee jisse kastetud järgi selga tõmbama ja nenda poolteist tundi willase teki sees wiibima. Pealeseda pidi ta kats korda nädalas paariks jilmapilguks poolwannitamist wõtma ja kats korda nädalas terve keha üle külma wett walama. Märg särk ajas haigusewimma lahti ja juhtis selle terve keha sees wälja. Poolwannitamine kosutas loomust, et see haigusewimma wäljaajada suutis. Üle keha weewalamine ajas terve keha suure tegewusele ja sünnitas ühetajast soojust ja kanget higistamist.

Ühe nädala pärast oliwad karnad kadunud ja hörn punetus aga weel nähtawal. Raheteistkümnne päewa pärast oliwad wiimased karnajäljed terve keha küllest kadunud, ja nüüd lasksin ma Mariale kats nädalat otsa üks kord nädalas märja järgi willase teki alla selga tõmmata, kats korda reite peale külma wett walada, kats korda poolwannitamist wõtta ja üks kord üle keha walada. Nüüd ta sai täieste terweks, sai söömaku ja rahulise une, kuna tema jõud päew päewalt suuremaks kosus. Sissewõtma pidi ta iga päew hommiku ja õhtu kolm kinni neli lusikatäit tammekoore-, salbei- ja koirohutheed.

### Sänginiisutamine.

Palju jagedamini, kui jeda arwatakse, tuleb sänginiisutamine ehk allak..... ette. Kui lapsed hirmu täis woodisje



lähewad, kartes, et õnnetus juhtub, siis juhtub see enamiste  
ifka.

Ma tundsin wanemaid, kes oma lapsi selle wea pärast hirm-  
faste pekswad. Ma läksin ükskord õhtu hilja ühest majast mööda,  
kus kuus last sees olivad, kellel weel see õnnetus oli, wõõra  
ema walitsuse all elada. Ses majas karjusiwad neli wiis last  
nii hirmsaste, et see mull luust kondist läbikäis. Piitsa win-  
gumine oli laste karjumisest hoolimata kuulda. Wõõras ema  
nuhtles neid iga õhtu enne magamaminemist. Mõeldagu nüüd  
selle hirmu peale, mis need waesed lapsed päew otsa kannata-  
tama pidiwad. Eks see teinud nende haiget kehaleolu weel  
haigemaks?

Kui selle haiguse wastu mitmesugust rohtu soowitatakse,  
siis on see selgest tunnistuseks, kui raske see parandada on. Kaa-  
mina tegin mitmesugust katset, aga ilmaasjata.

Ühe rohu olen ma wiimaks ülesleidnud, mis aitas ja weelgi  
aitab; see rohi on: iga päew kaks korda neli wiis minutit  
põlwiist saadik wees sees käia. Muidu pole midagi tarwis pruukida;  
aga toit olgu tugew ja lihtlabane, kusjuures õhtu mitte  
palju juua tarwis pole.

Ühest koolist, kuhu ma selle andsin, sain ma sõnume, et  
selle lihtlabase õpetuse järel kaks kümme neli last terweks tehtud  
olivad.

Õmmetigi on mull teada, et mõne lapse juures wee sees  
kõndimine üksti ei aita. Siin oli laste nõõrens süllakumme. Neid  
kordadel andsin ma nõuu, wett pruukida ja tugewaste jüüa,  
mis terve teha tugewaks tegiwad. Kolme nädala pärast olivad  
lapsjed terwed, pärast seda kui nad iga nädalas kolm korda pool-  
wannitamist ja kaks korda üle teha walamisest jaanud; wealeselle  
pidiwad nad iga päew palja jalu ehk wiis minutit wee sees  
kõndima.

Pealeselle lastsin ma neid lapsi sööma wabel leiwajahu jüüa,  
mis ülearu niiskuse wäljajameb ja head söömaisu annab.

Ragu laste, nenda kaa wanema inimeste juures tuleb see juure nõdruse pärast ette. Ma tean ühe koha, kus üks kolmandik inimesi selle haiguse käes waewlewad.

Niisuguse inimestel on üleüldine kehanoõdrus selle haiguse põhjuseks. Neil on wähe werd. Muidugi peab kaa siin neid tugewa toiduga kosutadama.

Niisugused haiged peawad nädalas kaks kolm korda poolwannitamist wõtma, kaks kolm korda põlwele peale walada lastma ehk wee sees kõndima, üks kord üle selja walada lastma ehk kolm korda pealmist keha pesema. Haige söögu hommikuks tugewat lihaleent, lõunaks lihakupjist ja õhtuks jedasama. Sööma wahel söögu haige leiba, et kõhtu tugewaks teha ja kehaloomust kosutada. Kaa on see wäga soovitada, hommiku ja õhtu neli theelusikatäit tammekoore, koirohu ja osjatheed rüübata.

Olgu weel tähelepanna, et niisugused inimesed õige wähe wedelat toitu sööma peawad ja endid kõige ilmaasjata jookide eest hoidma. Kange janu kannatamise ajal woiwad nad igas tunnis ühe lusikatäie wett wõtta. Õhtune söök olgu kuiv.

---

## Pöiepöletik.

On inimesi olemas, kellel sagedaste ilanahapöletik on. See pöletik awaldab ennast kas nohu nime all nina sees ehk altkõhuwalu nime all põie sees. Palju inimesi ei tea sest haigusest jälle midagi.

Kui meie selle haiguse põhjuse järele küsime, siis saame wastuse: Mida enam inimesed pehme elu kätte langewad, seda sagedamini tuleb neile nohu, ja nenda tuleb see kaa põiepöletikuga ette. Mõned pehmitadud inimesed saawad iga tühja asja juures põiepöletiku ja ei saa sest nädalate ja kuude kaupa lahti.

Kui ma oma noore põlwe aja peale tagasimõitlen, siis pean ma ütleva: Sell ajal ei kuulnud niisugusest haigusest nii palju



Kui midagi, ja nüüd on ta igauhel. Nagu kõige põletikul, nenda on kaa siin waa wedelus süüalune, ja see peab kaha kõwanda- mise läbi wäljaaetud saama.

Wedeluse kosutajad on kõige pealt willased riided ihu peal. Muspüksid, niihästi meeste kui naesterahwa jalas, kosutawad iseäranis wedelust ja pehmet elu, kuna nad wärsket õhku ihu ligidale ei lasa, nii et kui niisugused inimesed wärsket tuule- õhku oma ihu külge saawad, kaa koha nohu saawad.

Mõne aasta eest kanti peaaegu üleüldsi willasid shallisid kaelas, et nohu eest endid hoida, mis aga seda rohkem ninasse tuli, mida enam kael shallide sisse mähiti, nii et see mood aega mööda ärakadus, kui kaelahaiguse ja nohu eest endid hoida taheti.

Weel neljakümne aasta eest ei kannud keegi talunaeste- rahwas püksa jalas, nüüd on neil willased püksid jalas. Siiski on neil selle lihahellitamise juures kõiksugu haigused.

Deldakse, et naesterahwad siiwusa elu pärast püksa jalas pidama peawad. Mina arwan, et meie esiwanemad praeguse inimestest mitte siiwutumad olnud pole. Ei ole kaa wähem tõsi, et lihahellitamine lihahimu kasvatab.

Mina tõestan, et lihahellitamine kõige siiwutama elu alus on.

Põiepõletik on üks piinaw olu. Haiged tunnewad kange walu, põlemist ja kookiskumist põie kohas; wahest on wesi segane.

Eks see ole piinalik, kui põiepõletiku haige wett lasta tahab ja ei saa seda kümne kordse katse järele? Et niisuguse haigusel, kui see sagedaste tuleb, pahad tagajärjed on, on igauhel selge.

Alanahapõletikust võib kurgusõlmekuiwtõbi tõusta. Niisama võib põiehaigus, kui seda õigel ajal ei parandada, surma tuua.

Kui põiepõletiku mitte õigel ajal ei arstita ja see ikka nurja- tumaks läheb, siis jookseb palju ila, siis jälle werd ja wiimaks jälle mäda wälja. Seda wiisi võib see aastate kaupa edasi-

minna, kunni põieilanahk täieste ärarikutud saab ja surm selle järel kätte jõuab.

Kas ei peaks mingi abi olema, et põiepõletiku parandada? Muidugi. Parandamine võib üksnes külma weega sündida, mis ainuüksi nõbrü osajid kõwendada võib, paha haigusewimma wäljaajada ja ärarikutud organifid uueks luua.

Nagu kõrisõlmepõletiku juures terve pealmine teha haiguse käes wingerdab, nii on põiepõletiku juures ka terve alumine teha haiguse käes. Sellepärast peab parandamise juures selle eest muret kantama, et põletik ärakaub, palawus ja krambid wähenewad ja terve alumine teha, iseäranis üffikutud haiged organid, tugewaks saawad. Selleläbi saab haigusewimm laiale aetud ja wäljajuhitud. Seda võib kõigeparemini pealewalamiste, mähkimiste ja poolwannitamiste läbi teha. On alumine teha niisuguse ilanahapõletiku läbi juba kaua aega waewatud, siis on see haigus juba alumise teha üffiku jagude ehk koguni terve teha peale kahjulikult mõjunud; muidugi peab siis ka terve teha parandamise alla wõetud saama.

Augustin kaebas mulle nenda: „Mull on juba mitu kuud otja põiepõletik, nagu arstid ütlewad. Juba mitmed rohud olen ma läbikatjunud; kõik rohud aitawad aga lühikeseks ajaks, kui abist juttu olla võib. Ilka kipub mulle häda peale, wett lasta; aga tilga kaupa ehk midagi ei tule wälja. Sagedaste tulewad mulle krambid peale; wesi on segane ja sagedaste mädase lägaga segamisi, kellest pakš põhja jääb. Janu on mull alati, söomaiju aga wähe, ja minu jõud kahaneb filma nähes.“ Augustin oli kesk kasuga inimene ja mitte wäga lahja. Kopsud, süda ja maks oliwad terwed, mispärast ma tale nädalas kolm korda külma wett reite peale, üks kord selga ja kaks korda põlwepeale walada lasksin; pealeselle pidi ta kolm korda poolwannitamisist wõtma ja iga hommiku ja õhtu pealmist poolt teha pesema. Kolm korda nädalas pidi ta ühe neljakordse rätiku heinaõitewee sisse kastma ja poolteist tunniks haige koha peale panema. Kolm-



weerand tunni järele pidi ta rätiku uueste sissekastma. Esimest korda pidi heinaõitewesi soe, teist korda aga külm olema.

Heinaõiterätik kiskus haigusewimma ja krambid wälja, reite peale walamine ajas ülearu soojuse wälja, tegi kehaloomuse tugewaks ja ajas haigusewimma ja kõik paha wälja. Selja peale walamine mõjus tugewaks tehes terve keha peale, ja kui kaa alumine keha juba palju kannatanud oli, siis sai selle arstimise läbi kahju jälle heaks tehtud. Poolwannitamine kosutas niisama terve keha, ajas haigusewimma wälja ja kahandas palawust, mis üle terve keha ennaft laialelautanud oli.

Kümne päewa pärast tõestas Augustin, et palawik õige hästi järelejäanud, weelaskmise sage tungimine oli otja lõpenud ja tema terwis märka paranenud. Et weel tugewamini mõjuda, sai talle weel kaks nädalat otja kolm korda nädalas poolwannitamist, kaks korda üle keha walamist ja üks kord mähe alumise keha peale antud. Tema terwis oli märka paranenud ja kolmas eeskiri nelja nädala peale oli nenda: nädalas kaks poolwannitamist, kaks korda üle keha walamist ja jägedaste wee sees kõndimist. Nenda tegi ta seda neli nädalat otja ja pärast seda poole wähem. Nenda sai Augustin kuue nädala pärast hea magamishimu, hea söömahimu, uut jõudu, ja weelaskmisesaew oli weel väga pifukene.

Sisjewõttis Augustin esimese kahe nädala sees osjatheed ja kahaksa kunni kümme tõugatud kadakamarja ja neist theed iga päew üks tassitais kaks kolm korda.

Järgmised kaks nädalat jõi ta tammekoore-, koirohu- ja osjatheed. Tammekoor puhastab, kujuk kofku ja parandab; koirohi parandab kõhumahla.

Üks talumees oli ennaft kaewukaewamise juures kangeste külmetanud ja kaewupõhjas nenda märjaks teinud, et ta nagu haawaleht külma käes wärises. Ta mõis üksnes tilga kaupa ja juure waluga wett lasta. Põie kohas oli tal kange walu ja soe ja külm palawik raputasiwad teda kangeste.

Tohter toodi kohe tema juure, kes tale rohtu andis, mis midagi ei aidanud. Nüüd otsis haige minu juurest abi, ja ma lasin viibimata tale toolialust auru teha. Üks peutais osje sai potti pandud ja keeva wett pealewalatud; haige pidi ruttu tooli peale istuma, et aur keha peale mõjuda võis. Haige ei olnud veel 20 minutit auru peal istunud, kui tal juba kaunis rohkeste wett ärajooksis; niisama jäiwad ka krambid järele.

Peaäegu ei jõua seda uskuda, et nii lihtlabase abinõuga nii paha haigus nii ruttu arstitud sai. Kes seda ei usu, see katfugu järele, ja ta peab tõele au andma.

Rahetümne minuti pärast pidi haige süngi minema, ilma ennast pesemata, et higistamine mitte järsku järele ei jää, waid aega mööda.

Paari tunni pärast jäi higistamine iseenesest järele, ja haige sai wärskke weega ärapestud. Pesemisel on siin küll kõige suurem tähendus, sest et külm õht selleläbi kõige wähem ihu peale mõjuda võib. Üle keha kallamine oleks jell korral liig wali.

Nenda jäi haige terveks päewaks woodisje, muud kui paar korda pidi ta terve keha ülepesema. Põietoha peale sai üks kahetordne rätik pandud, see sai nii sagedaste uuendadud, kui palawus üle käte minna lahtis, ja nenda sai ühetasane soe keha sees hoitud. Wesi äädikaga segatud mõjub, nagu ma seda läbi katfunud olen, wäga kofutades keha peale, ja palawus ei wõi siis mitte laialelaguda.

Muud rohtu kui iga kahe tunni taffa osjatheed ei saanud haigele mitte antud. Warsti sai ta hea söomaiju ja wõis peagi oma töö kallale minna.

Muud weega arstimist ei ole enam tarwis; wäga mõnus on, nädal otja üks ehk kaks korda terve keha ülepesta.

Peaks esimene mitte aitama, siis võib teine kord veel teha, kellest küll on.

Pakfu inimeste juures tuleb neli päewa järestiku niisugust auru teha ja wee- ja äädikasegaga keha ülepesta. Et niisuguse



pesemise juures higi pärast pealetuli, on lihtlabane asi ja väga mõnus. On auruaeg mööda ja higi paari tunni pärast ärakadunud, siis võib kehapesemise ettevõtta.

Kui pärast pesemist veel kord higi pealetulema peaks, siis tuleb kaa jälle krambijarnane valu peale, üks märk, et haigus mitte veel üsna mööda pole. Sellepärast peab kehapesemine edasiasetud saama ja, kui tarvis, auru jälle tehtud saama, niipea kui krambid jälle tagasitulewad.

### Pleektöbi.

Noore inimeste juures tuleb sagedaste kaheteistkümnne kunni kahetümne aasta vahel pleektöbi ette. Seda on vähem meeste-rahwaste, seda rohkem aga naesterahwaste juures. Ei ole tarvis, misti iseäraline inimesetundja olla, et tütarlaste näust näha, kas nad pleektöbised on või ei. Näufarw on kollane ja kahwatand ja ilma mingi jumeta; pea on pungis, silmad nürid; kõik nägu on haiglane, lühidelt öelda, neist on näha, et nad enam ehk vähem haiged on. Niisugusid noori inimesi ei taha keegi oma teenistusse wõtta, sest et nad haiged on. Nagu nad ilma julguseta on, nii ei ole neil kaa söömaisu; nad sööwad üksnes niisugust toitu ja joowad niisugust jooki, mis enam kahju kui kasu saadawad. Neil on enamiste külmad käed ja jalad ja terweks tehas wähe sooja. See haigus tuleb peale ja tuurib poole aastat, kaub siis ära ja tuleb jälle tagasi. Et katsed, seda haigust arstirohtudega parandada, sagedaste nurja läksiwad, siis peab kõige esite teadma, kust see haigus tuleb, ja kuidas seda terweks teha võib. Enamiste langewad need inimesed jelle haiguse ohwriks, kes sündimise poolest nõdrad oliwad ehk tarmilist toitu mitte saanud pole ehk oma noores põlwes liig hellitudud elu elanud on. Nenda puudus neil tarwine toit ja õige kehakarastamine. Peaagu läbiseiti on jelle haiguse põhjus weresegadus ja were-

puudus. Pleekhaigetel on wähe werd, sest et neil õigest toidust puudus on, mispärast nad kaa tugewad ei ole. Hea kaswamise tarwis on kõige pealt mõisilik karastamine tarwis, sest hellitamine toob lodwust ja laiskust.

Parandamise juures on kõige pealt tarwis, et terve kehloomuse peale mõjuda, werejooksmise laiskust äritada, hooletuse sisse jäetud higistamist parandada, loomusooja ülendada ja terwet ja tugewat toitu süüa, mis palju ja head werd annab. Üksnes jell wiisil võib julgeste parandust oodata. Et sooja saada, peab haige enast hommiku ja õhtu pealmist poolt keha külma weega, kelle sisse pisut äädikat segatud on; pealeselle lastu ta iga päew külma wett enese põlwepeale walada ja kõndigu wee sees. See teeb keha tugewaks, ajab enam sooja ülesse ja juhib were jalgadesse.

Et pleekhaigetel söömaisu ei ole ja nad tugewat toitu äraseeta ei jõua, siis on see tunnistuseks, et kaa kõht mitte korras pole. Seetmine ei ole sellepärast korras, et kehal tarwiline soe puudub. Et seda aidata, on wäga hea, kui nädalas neli kummi kuus korda üks heinaõitewee sisse kastetud neljakordne rätik üheks ehk poolteist tunniks kõhu peale pannakse. See külm rätik toob külma kehloomule soojust, ajab selle suurema tegewusele, ja kõhuparanduseks ei wõi midagi paremat pruugitud saada.

Seda wiisi võib mitu päewa teha, mis terve keha uueks teeb. Edasimminnes wõtku haige nädalas kolm korda wett üle selja ja kaks kummi kolm korda üle reite. Selleläbi saab kehloomus ikka tugewamaks ja tegewus ikka suuremaks. On haige juba paremaks saanud, siis võib ta nädalas kaks kolm korda poolwannitamist ja kolm korda pealishalamist wõtta. Nädalas üks kord üks heinaõitewee sisse kastetud rätik kõhu peale panna on üks arstimine, mis kaua aega edasituurida võib. Toit olgu terve, kosutaw ja hõlpus seeta. Riisugused inimesed armastawad vähem head toitu. Seal peab haige enese üle wõimust saama ja ennemini mitte janti toitu sööma, waid ootama, kummi söö-



maisju pealetuleb. Fencheliga keedetud piima peab ta igas tunnis üks lusikatäis sissevõtma. Piimaga keedetud linnased on väga kosutavad, aga ikka weikeses osades. Tugew liha leem ja leiwa kooruke selem on selle haiguse vastu kõige parem toidus. Sääraniis tuleb soovitada, igas tunnis üks pisikene tükk rukileiba, marjawiina sisse kastetud peast, ärasüüa. Marjawiin — Jumala pärast mitte puškar — soendab kõhtu ja toetab seetmist. Mõni aeg seda leiba süüa, annab kehaloobusele head kosutust; kui haige kaa peale selle leiwa muud toitu esiotsa ei söö, siis pole sest wiga. Külap söömaisju aega mööda suuremaks läheb.

Magamisetoaš olgu puhas ja terwe tuuleõhk. Kõik kehahellitamine liig paksu riiete läbi peab kangeste kõrwale heidetud saama. Wärske tuuleõhk, liikumine ja jõudu mööda töö on kõige parem abinõu, terwist tagajisaada. Tahetakse kõhtu toetada, siis võib päewas kaks kolm korda üks lusikatäis koirõhu-, tormentilli- ehk angelikatheed ehk thee asemel kaks kuni kolm korda kaskümmend ehk kaskümmendwiis tilka niisugust tinkturi ühe lusikatäie wee sees sissewõtta.

Kui niisugune pleekhaige ühe aasta ehk kauemini seda nõuandmist täidab, weega ennast hoolega arstib, lihtlabast ja kosutawat toitu ja enese ihu mõistlikult karastab, siis võib ta kõige terwemaks ja tugewamaks inimeks ja iga töö tarwis kõlbuliseks saada. Kui seda ei ole, siis ei wõi ta õnnelikuks saada, weel wähem oma kutsumise kohut täita.

Ühes perekonnas, kus lapsed üleskaswatades karastatakse, neile kosutawat toitu antakse ja neid tööd teha lastakse, ei tule niisugust haigust mitte ette. Oeldakse küll, pleekhaigus minna ema pealt laste peale; oli ema pleekhaige, siis jääwad kaa tütreb pleekhaigeks. Sellepeale wastan ma: Oli ema hellitadud, siis saawad kaa lapsed hellitadud; sest käbi ei kuku käpnust kaugele.

Selle haiguse juures on imelik, et selle vastu kõikfugu rohtu pruugitakse. Üks võtab raudpillisi, teine wääwliit ja kolmas arsenikut; kõigehullemad võtavad veel mullakandisi, neid inetumaid keldris ronijaid, sisse. Kõik need ei aita midagi. Iga mõistliku toidu sees on kõik arstirohud kous, mis mitme kehajau kosutamiseks, ülespidamiseks ja haiguse wastupanemiseks tarwis on. Nõdrad inimesed ei suuda nii palju, kui neil tarwis, toidu seest jõudu väljakiskuda. Kui nad nüüd seda lihtlabase toidu seest ei jaksu väljaimeda, kui palju vähem jõuavad nad seda raua, wääwli, lubja ja muu sarnase tohtrirohu seest väljakiskuda. Nenda peab siis niisuguse inimeste sees kõigeesite weri lorida seatud saama ja tarwiline jagu loodusesoojust korjatud, et loomus seetmise juures jõuaks toidu seest seda väljaimeda, mis tal tarwis läheb. Pealegi ei ole marjawiin, õlut, üleüldsi kõik piiritusega joogid niisuguse inimestele koguni arstirohtudeks; nende sees ei ole kaugelt mitte seda toidurammu, mis loodusele tarwis läheb. Kui ma aga ülewal pool soovitajin, igas tunnis ühe weikese tüki leiba marjawiina sisse kastetud pärast ärasüüa, siis ei lähe see leib sellepärast, et ta wiina sisse kastetud sai, jelleläbi mitte paremaks. Wiin peab siin üks abinõu olema, et soojust ülendada, ei pea aga sellepärast mitte selle haiguse vastu rohuks peetama. Niisama on teiste ja koirohuga lugu; need kõik puhastavad werd ja kosutavad seetmist.

Pleekhaiged himustavad wäga wiina, wirtsiga toitu, mis ise oma ette head on, aga mitte nii järsku ärawöörutadud saada ei wõi. Kui üks joodik ühekorraga wiina ega õlut ei saa, siis ei wõi ta seda väljakannutada. Niisama on pleekhaigetega lugu, kes läbi ja läbi külmad on. Wahete wahel peab haige ühe lufikatäie koirohuwiina wõtma ehk, nagu juba öeldud, tükk marjawiina sisse kastetud leiba sööma.

Kui juba nõu antud on, sagedaste üks soe rätik kõhu peale panna, siis on see sellepärast, et loomusooja kõhu sees ülendada, misläbi seetmine kergitadud saab. Kui nüüd see rätik mitu lorda



kõhu peale pandud on, siis võib, niipea kui loomusesoojus juba ülendadub on, üks külma wee ja äädika sisse kastetud rätik kõhu peale panna, mis veel parem mõjub.

Mina tõestan kindlaste, et pleektõbi üksnes wee, hea toidu ja kasina eluviisi läbi täieste parandadub saada võib. Kui mitte seda viisi pleektõbe vastu ei võidelda, siis ei või niisugune haige ialgi terveks saada.

### **Difttheritis ja kaelapõletik.**

Magu wegi torudest, nenda kipub veri soonte sees wälja, kui kufagil auk ees on. Veri jookseb terve keha sees ümber, läheb südamest wälja ja jenna tagasi. Häda sellele, kui ta majalt wäljapippuda tahab! Siis tõuseb põletik ja palawus.

Lastel tuleb sagedaste veri ninast wälja. Noor tugew veri lõhub ninas ühe weresoone ära ja kipub wälja. Magu siin veri ninasse kogub, nenda võib see kaa majale kehasse koguda ja wäljapippuda. Iseäranis sagedaste tuleb see ette, et kaelarahudid ja nende ümberkaudne koht kurgus werd täis läheb, kelle järel juurem ehk wähem põletik tuleb.

Selle haiguse märk on esiotsja kange külm, siis jälle suur palawus; peawalu, jõuu kahanemine, walge paks keel ja neelamise raskus. Kurguneelu ja suulae sees on kange põletik ja paistetus.

Meie esivanemad lasiwad sell korral käsiwarrest ehk jalust — üks hull tegu — aadrit ja katsusiwad mitmesuguse kuristamise- weega kurgust põletiku äraloputada. Mina tõestan aga, et veri peab keha sisse tagasiaetud saama. Seda võib kolmel wiisil teha, kas mähkimise, pealewalamise ehk pesemise läbi.

Üks seitsmeastane tütarlaps jäi selle haiguse kätte haigeks. Ma lasin selle lapse särki wael wee sisse kasta ja siis särigiga tükis nii ruttu kui võimalik willase teki sisse mäsvida. Laps

läks lühikese ajaga üsna palawaks, ja kui palawus jälle kaunis kõrges seisus, lasthin ma ta weel kord sedasama wiisi wette lasta. Palawus sai juba esimese korra lastmise järele hästi kahan- dadud, teise korra järele aga peaaegu täieste ärapeletatud. Kui palawus järelejäi, sai laps paljalt ülepestud, ja seda nii sage- daste, kui palawik ennast awaldas. Poolteist kunni kaks päewa sai nenda arstitud, ja paistetud sai äraaetud ja laps jälle terveks.

Sisiseanda võib osjatheed ehk kaa saksakanapersetheed, nii- sama kaa salbeitheed koirohuga.

Kui põletik mitte liig kange pole, siis on parem, laps ühe tühja wanni sisse panna ja kärnerikannupriisiga wett ülekallata, kusjuures särk selga jäägu. Külmi soru mõjub nagu weepriis põlewa maja peale; ta wõtab palju palawust ära, ja kui laps ruttu sissemäsitate, siis on juba esimese korra järel hädaoht mööda. Kui seda wiisi weel paar korda tehakse, siis võib julge olla, et see haigus peagi mööda läheb. Ma pole mitte kuulnud, et üks laps selle arstimise kätte ärajurnud oleks. Mispärast? Et veri ruttu tagajitörjutud sai, ja siis on ju laps jälle niisama terve, nagu ta enne palawiku oli.

Kui lapse peale wett walada ei taheta, siis lastetagu ta üheks ehk kahels sekundiks kaelast saadik wee sisse ja pandagu siis teki alla sooja woodisje. Seda tehtagu nii sagedaste kui palawik pealekipub. Iga sisselastmise järele wäheneb palawus, ja nenda on juba teisel päewal palawik juba mööda. Ülewal nimetatud theed võib sissewõtta.

Nagu weikesest pahast hõlpsaste suur tõusta võib, nii võib kurgupõletikust diftheritis tõusta, see on paised kõrisõlmes, mis sagedaste ruttu surma tuua wõivad.

Selle haiguse tundmisemärgid on: ülespundund pea, pingul peawerejooned, hingetõmbamijawaew ja läkatus.

Nega mööda lähewad paised ifka suuremaks ja pahemaks; tagajärg on weretihwtitamine. Waatame sellejuguise lapse kurtu, siis näeme suulae ja kurgunisa külles weikeji paisid, kelle peal



mustjaskollane määre on. Palawi ei ole enam väga suur, neelamine on raske, ja laps on väga nõdr. Mõne tunni pärast lähewad paised suuremaks ja lähewad nina sisse; keel on pakš; neelamine läheb ifka raskemaks, söömine on koguni wõimata. Lähewad paised nüüd kurgufõlme peale, siis jääb hing kurku kinni; näufärw läheb sinikaks, kaelafoonid paistetawad ülesse, ja kui ruttu abi ei saa, siis on 'peagi surm käes.

Parandamine peab seest- ja wäljastpoolt ettewõetud saama. On paised juba suureks läinud, siis peab üks palawa wee ja äädika sisse kastetud rätik nii soojalt kaela ümber seutud saama kui haige seda wäljatannatada wõib. Kahekümnewie minuti pärast peab rätik uueste palawa pool äädika ja wee sisse kastetud ja ümber kaela seutud saama; nenda peab seda kaks kolm tundi otša tegema, nii kaua kui seda tarwis on. Sinine näufärw peab ärakaduma; haige peab hõlpsaste hinge tõmbama ja palawit ärakaduma. On weikene haige kolme nelja tunni pärast paremaks saanud, siis wõib mähe ärawõetud saada, ja wõib last siis silmapilguks külma wee sisse kasta ja sooja teki alla panna. Seda kastmist wõib päewas kaks kolm korda ettewõtta, sedamööda kuidas palawit kahaneb ehk kaswab. Tuleb läkatuus peale, nii et surm ju karta on, siis on üle keha walamine kõige parem abi.

Üks laps jäi kõrifõlme-, kurgu- ja ninadifteritiise kätte haigeks ja läkatufes käisid peale. Läkatuse korral sai tale üks kärnerikanutäis wett üle keha walatud, kusjuures ta kangeste kõhis ja rõga wäljaajas. Silmapilk sai laps paremaks; kahe kolme päewa sees sai tale kahelja korda üle selja walatud, ja ta sai täieste terveks.

Kui diftheritis mitte liig pahaks läinud pole, siis wõib seda hõlpsaste parandada, kui laps särigiga tükis wee sisse kastetakse ja siis hoolega willase teki sisse mässitakse. Seda peab nii kaua tehtama, kui seda tarwis on. Nii pea kui diftheritis näha on, peab kohe walamisega pealehakatama, seda rutem saab haige terveks.

Sisfewõtta wõib haige jaksakanaperse= (kamille=) theed; kaa salatieli on wäga hea, kui seda neli kummi kuus tilka tunnis sisseantakse, siis leutab see röga lahti. Foenum graecum, theeks keedetud, on kõige parem. Iga poole tunni takka, kui häda suur, siis iga weerandtunni takka, wõetagu üks weikene kohwilusikatäis osja= ja warsakabjalehtedest keedetud theed sisse. Tammekoore= ja osjathee wõi salbei= ja koirrohuthee on niisama hea.

Diftheritise sarnane on kaelahaigus ehk krupp. Weri tõuseb kõriõlme sisse, mis kangeste ülespaistetak ja hingetõmbamist takistab; nagu läheb siniseks, werejooned lähewad pungile, lühidelt, kõik weri kipub ülesse. Kange kõha kipub peale ja läätatus ähwardab hinge kinnipanna. On kõriõlmes ja kurgus walu ja suur palawus tunda, siis peab weri sealt kõrwale juhitud saama, ehk haige kõha peale külma weega mõjuma. Kõige pealt peab see ühetasa keha peale aetud saama, nii et weri haige kõha pealt taganeb ja lämmatuse eest hoitud saab. Kaa sooja weega wõib haiget kõhta arstida. Laps pannakse palawa wee ja äädika sisse kastetud rätiku sisse ja teki alla. Sellejärele tõuseb kergitus ja wäheneb hädaoht. Kui nüüd palaw rätik ärajahtund ja ärawõetud saab, siis wõib were tagasitõrjumise tarwis kas üle kaela külma wett kallata, et külmi mähke ümber kaela panna.

Kaelahaiguse käes olew laps pannakse üheks tunniks palawa rätiku sisse; nii pea kui rätik ärawõetakse, walatakse külma wett üle kula ja kaela ja pannakse ta siis woodisse. Peaks palawus weel tõusma, siis wõib weel kord üle kaela walada. Palawik peab siis kahanema ja hingetõmbamine kergeks minema, kuna röga rohkesti wäljatuleb. On lugu nenda, siis on sest küll, kui laps wee sisse kastetakse ehk wett tale üle keha walatakse. On aga röga lahtiligumine pikkaldane, siis wõib teist korda terve keha rawitsemine ettemõetud saada. Raubnõgestest ja warsakabjalehtedest ehk kaa salbeist ja osjadest keedetud kanget theed peab tale iga weerandtunnis üks kohwilusika=



täis sisseantama; wahetuseks võib ta kaa salatieli sissewõtta. Kui nenda arstitakse, siis saab laps lühikese aja sees hädaohust lahti ja pole midagi muud teha, kui selleüle walwata, kas weel kord palawik pealetuleb. On lugu nenda, siis võib koha kord ülepesta ehk külm mähe kaela ümber pandud saada.

Seda wiisi olen ma mitu werekihwtitamist palawa weega parandanud. Kui kaa siin werekihwtitamist ei ole, siiski on palaw wesi siin kihwtise haigusewimma kõige parem äraajaja.

### Köhulahtiolemine.

Ei ole küll kedagi inimest, kes köhulahtiolemist ise tundma õppind pole. Weikese laste juures tuleb see sagedaste ette ja wiib neid mõndagi hauda. Keegi inimene pole selle eest julge.

Soolikate sees hakkab walu peale, üks kolisemine ja näpistus möllab köhu sees; natukese aja pärast läheb köht lahti, mispeale haige enese parema tunneb ja arwab, et haigus ju mööda on. Ei tuuri kaua, juba tuleb walu peale, ja köht on jälle järel. Nenda on lugu paar päewa, jah koguni kuus kummi kahelksa päewa ja weel rohkem.

Sisikond läheb sagedaste lahti, kui inimene suure palawuse käes palju külma wett ehk käärimata ehk külma õlut joob ja toorest ajawilja sööb. Selleläbi tõuseb köhu sees mäsamine, mis kolisemise ja walutamise läbi awalikuks tuleb; see mäsamine ei lõppe enne ära, kummi hoolega läbimarsimise järele kõik kõlwatu ja ülearu köhu sisse aetud kraam wäljawisatud saab. Iseäranis läheb sisikond lahti, kui raswase toidu peale palju juuakse.

Kui läbijooksmine paar korda ettetuleb, siis pole sest midagi wiga; sest võib weel suur kasu tulla, kui looduspolitsei kõik kõlwatuma kraami wäljakihutab. Kui aga köht mitu päewa lahti on, siis imeb see koha seest palju jõudu wälja; köht jääb nõdraks ja seetmine laisaks, söömaisu vähemaks, jõud kahaneb ja koha saab palju kahju.

Sagedaste juhtub ka seda, et kõht ilma mingi süüta oma peremehe poolt lahtiläheb. Ma tundsin inimesi, kes mulle tõestasiwad, et neil kewade ja sügise kõht lahtiläheb; kui see aeg mööda minna, saada nad jälle terveks.

Nagu mõnel kewade ja sügise, nii on ka inimesi olemas, kellel igas kuus korra järel kõht lahtiläheb.

Kellel see haiges kewade ja sügise lühikeseks ajaks pealetuleb, sellele ei anna ma mitte nõu, seda arstima hakata. Kellel see aga sagedamini pealetuleb, sellel on wist midagi wõõrast asja soolikate ehk mau sees, mis kõhu lahtiajab. Sell korral on abi tarwis.

Ilma teadmata võib inimesel ise süüd olla. Ei tohi mitte ennast liig ruttu täis õgida ja hapu toidu peale röösta piima juua, mis läbi seetmine rikunud saab.

On palju inimesi olemas, kellel hirmu pärast kõht lahtiläheb, iseäranis nõdra lastel, kui neile witsu ähwardadakse anda.

Ka weepruukimise juures võib kõht lahtiminna, aga üksnes siis, kui weepruukimisega ei osata ümberkäia. Iga weepruukimise juures hakkab loodusesoojus wee külmutusega wõitlema; saab see wõimuse, siis on hea; saab külm wõimuse, siis hakkab kõhus kassiwõitlemine peale, mis kõhuwaluga lõppeb. Seda pole mõistliku weepruukimise juures mitte karta. Läheb kõht paariks päewaks lahti, siis pole midagi karta. See lõppeb iseenesest ära, kui loodusepolitsei kõlwatuma kraami wäljawisand on.

Tahetakse kauatuurivat läbijooksmist parandada, siis peab oidu ja mõistust pähä wõtma ja üksnes seda tegema, mis loomusele paras on. Inimene peab söömise juures mõistlik olema ja mitte liig ruttu õgima; inimene peab söömajal joomise juures kasiin olema; sooja toitu süües üks klaas õlut — ja kui see ka wesi oleks — teise järele kõrist allawisata, on wäga paha ja terwisele kahjulik. Tuleb kõhulahtiolemine nõdrast kõhust, ehk ühest weast soolikate sees, siis peab katsuma, seda wiga parandada ja terwet loomust tugewaks teha, nii et see



ei kõhus ega soolikate sees midagi ei salli, mis kõhu lahtiajada võib. Haigusewimma wäljaajamise tarwis on kõige parem, heinaõitest keedetud wee ehk kaa pool wee ja pool äädika sisse kastetud rätik kõhu peale panna; nõdrad inimesed, kellel enam loomusooja ei ole ja sellepärast toitu heaste teeta ei või, pangu see rätik soojast peast kõhu peale. Pärast jahtumist pestagu kõht külma weega ruttu üle, sest kaa siin võib aina külm wegi abi tuua.

Anna kaebas mulle: „Ega kahe kolme nädala takka läheb mull kõht lahti, mis mind üsna nõdraks teeb; harwa on mull söömaisu. Minu jõud lõppeb üsna ära, ja ma woin waewalt oma tööd teha; mull on alati kange janu ja ei saa magada.“ Anna pidi kolm korda nädalas ühe neljakordse rätiku heinaõitewee sisse kastma ja soojast peast poolteist tunniks kõhu peale panema, kolmweerandtunni pärast aga uueste sissekastma. See soe rätik tõi loomusele sooja, soe ajas ja rätik tõmbas haigusewimma wälja. Ega päew pidi ta hommiku, lõuna ja õhtu kolm lusikatäit angelikajuure-, koiroru- ja osjatheed sissewõtma. See thee ajab kihwtise haigusewimma wälja ja puhastab werd ja parandab seetmist.

Pärast seda kui seest- ja wäljastpoolt kõht rawitsetud saanud, saab haige nädalas kaks reite peale walamist, kaks poolwannitamist ja üks kord üle selja walamist. Reite peale walamine teeb alumise keha tugewaks, poolwannitamine ajab haigusewimma laiale ja wälja. Mitte wähem ei mõju selja peale walamine korralise werejooksmise peale, mis keha üleüldsi tugewaks teeb. Kolme nädala pärast pidi ta neid rohtusi ja wett poole wähem wõtma. Seda wiisi sai terve kehloomus parema seisukorra sisse ja haigusewimm wäljaetud, pealegi weel seetmine korraldadud.

Üks haige tuli mu juure ja kaebas: „Mull oli täna õige kõht kangeste lahti; igaš tunnis pidin ma kord wäljas käima. Mull on kange janu ja olen üsna nõdr; mis pean ma tegema?“

„Seetke koirohust ja tõugatud fenchelist ühe tassitäie wee ja ühe tassitäie punase marjawiina sees theed. Kui wiina saadawal ei ole, siis on weji üksi kaa hea. Jooge seda õige palawalt, ja kui see haigus kohe ära ei lõppe, siis jooge paari tunni pärast jälle üks tassitais. Võite kaa üks neljakordne rätik palawa wee ja äädika sisse lasta ja kõhu peale panna, ja nimelt poolteist tunniks; kolmveerandtunni pärast saagu rätik uueste sissekastetud.“

Anton kaebas: „Tga tühja asja pärast läheb mull kõht lahti; see haigus läheb küll warsti mööda, tuleb aga warsti tagasi. Muidu olen ma terve; mull on hea söömaisu ja raske uni.“

Anton pidi iga hommiku, lõuna ja õhtu kaks kolm lusikatäit tammekoore- ja koirohutheed jooma ja iga kahe kolme päewa takka poolwannitamist wõtma. Lühikese aja pärast oli kõhuwalu nagu ärapühitud.

Nagu öeldud, võib kõht hõlpsaste lahtiminna, aga raske ei ole see mitte arstida. Iseäranis tuleb see palawal suweajal ette, enamiste aga siis, kui inimene ise ettevaatamata on. Elagu inimene mõistlikult, iseäranis talweajal! Ärgu aetagu külme ega palawaid toitusi üheteise järele ruttu kõrist alla, iseäranis õlut, niisama ärgu jookstagu järsku palawa käest külma kätte.

Nii terve kui kaa ajawili ja õunad ja marjad on, nii väga kahjulik on see, kui neid toorest peast süüakse. Küps puuwili on hea, pooltoores aga väga kahjulik, mis kõhu lahtiajab. Kivi- dega puuwili on enam kardetavam, sellepärast ei tohi seda palju süüa. Iseäranis oldagu ploomidega ettevaatlikud, vähem kardetavad on kirsiid.

Kõige parem kaitserohi kõhu lahtiminemise wastu on lapsesi saadik kummi wana rauga põlweni keha külma wastu karastamine ja liia joomise eest hoidmine.



## Paistetand jalad.

Sagedaste tuleb ette, et niihästi noore kui wana inimeste juures jalad ülespaistetawad, ja igauks ehmatad, kui ta seda märkab.

Haiged jalad itseene ette ei ole weel mitte haigus, waid paljad sõnumetoojad, et haigus tulemas on. Kõige enam tulewad paistetand jalad ette, kui werejooksu sees segadused ettetulewad, mis pleektõbiste ja waeße werega inimeste juures sagedaste näha on. On werejooks liig nõdr, siis wõib weri südamest küll igale poole minna, aga ta ei suuda enam südamesse tagasitulla. Weril on nagu raske haige, kes kottu wäljaminna wõib, aga mitte enam tagasi ei jaks. Nenda on lugu nendega, kes waeße werega ja nõdrad on. Kui aga weri weepruukimise järel kosutadud saab ja loomus päew päewalt tugewamaks läheb, siis läheb lühikese ajaga silmanägu paremaks, loomusoojus suuremaks, söömaisu kangemaks, terve keha paremaks, ja siis kaub paistetud peagi jalgade seeft ära.

Mis arstimine peaks siin küll kõige parem olema? Peße enese keha kaks korda nädalas õhtu wee ja äädikaga, aga ilma ärakuivatamata, ja mine koha woodisje! Kahe kolme päewa takka pane üks neljakordne pool wee ja äädika sega sisse kastetud rätik alumise keha ümber! Kaks kolm nädalat otja wõta ühel päewal reite peale walamist, teisel päewal põlwepeale walamist ja, kui haige kaunis tugew on, siis iga kolmandamal päewal üks kord üle selja walamist. Kui haige seda ei kannata, siis jäägu ta reite peale walamise juure.

Haige söögu hommitu leiwakoorukestest keedetud ja suhkruga magusaks tehtud leent ehk linnastega keedetud piimasuppi. Igas tunnis wõtku ta fencheliga keedetud piima üks lusikatäis. Sööma wahel söögu haige tükk leiba ja rüübaka üks klaasitäis suhkruwett peale; see annab head werd ja on wäga hõlpuis ärasteeta. Lõuna- sööni olgu wähe soolane ja wähe würtstitud ja wähe ehk koguni

mitte hapu. Shtu söögu ta tugewat lihaleent ja sellejärel jahutoitu, minugi pärast tangupudru, mis kõige parem äraseeta on. Jahuleem ehk tangusupp on ikka hea.

Paistetand jalad tulewad sagedaste palawiku ja põletiku järele. On haigus mööda ja inimene paremaks saamas, siis paistetawad jalad ikka enamiste üles, mis enamiste werepakitusest tuleb. Werepakitus teeb loomu nõdraks ja laisaks, et see haigusewimma wäljaajada ei jaksa. See läheb siis jalgade sisse ja muudab ennast iseäranis siis weeks, kui haige ikka sängis maas on. Võib haige ülewal käia, siis wajub haigusewimm jalgade sisse. Niisugune paistetust tuleb enamiste iga raske haiguse järele, kui kehloomus mitte väga tugew pole; sagedaste, kui haige ülestõuseb, ei lähe ta jalanduund jalga. Rahwa hulgas on see paistetust tuttav, ja öeldakse enamiste: „Nüüd läheb haigus laiale ja üks oja jalust wälja.“

Kui haige woodist wälja tõndima läheb ja siis jalad ülespaistetawad, siis pole sest wiga; see on palju parem, et haige ülewal käib kui sängis wedeleb, mispeale haigusewimm alla kehasse kogub ja enese weetõweks muudab.

Niisugusid jalgu parandada on väga hõlpus. Kui paremaks jaaja sängi läheb, jääb paistetust pisut järele; läheb ta woodist wälja, siis paistetawad jalad jälle üles. Nii on siis selge: korrjatud haigusewimm tuleb altkehast ja jalust wäljaajada ja kehloomus sest wabaks teha; küll siis haige terweks saab.

See võib ka jahtuda, et jalgadega ühtlasi ka terve keha ülespaistetab, ja siis oleks weetõbi kartta.

Niisuguse paistetand jalgade peale võib ilma kartuseta iga päew üks kord külma wett walada ja üks kord päewas heinaõitewee sisse kastetud rätiku sisse mäsida. See rätik teeb higeaugud lahti ja juhhib haigusewimma wälja. On aga jalad kangeste ülespaistetanud ja keha ehk ka juba natukene, siis on parem, kui alumine keha kaks korda nädalas märja rätiku ja willase teki sisse mähitakse. Selleläbi saab haigusewimm kehast



ja jalust väljaaetud. On haige paremaks saanud, siis võib ta nädalas kaks kolm poolwannitamist võtta.

Sisewõtta võib haige seda theed weikesel määdul, mis kõhtu ja neerusid puhastab. On kangeste paistetand jalgade juures juba keha ülespaistetanud, siis võib haige iga päew ühe tassitäie koirõhu- ja kadakamarjatheed, sõja- ehk rosmarinitheed juua.

Paistetand jalad tulewad kaa pärast filmnäuroosi ehk punase leetete järel, mis enamiste neeruhaiguselt tulewad. Tahetakse filmnäuroosi juures haigusewimma väljajaada, siis ärgu unustadagu mitte, et see haigus mitte üksnes silma sees ei ole, waid terve keha sees; ta otsib filmnäu seest oma teed väljatulla. Niisama on lugu sarlahiga ehk punase leetetega.

Kui punased leeted, filmnäuroos ja sarnased haigused välja- poole ju heaste äraparanenud on, et juba arwata võib, haigus on juba äralõpend, siis võib ta sagedaste weel keha sees warjul olla. Kui see haigusewimm väljaaetud ei saa ja jissejääd, siis tuleb weretihwtamine ette; paha wimm tungib alaspidi jalgade jisse, ja sest see jalgade ja alumise keha ülespaistetamine tulebki.

Niisugused jalad võiwad jälle üksnes selleläbi parandatud saada, et paha wimm nii palju kui võimalik higiaukude läbi väljaaetakse ja kehahoomus tugewaks tehakse, et see enam paha wimma ülestõusta ei lasse ja käesolewad haigusejäljed weelaskmise, higistamise, wäljaskäimise ehk kange ilunahahingamise ja wäljaauramise läbi wäljaajab. Et seda korda saata, on lühikene mähkimine reite ja põlwe peale walamise ja pärast poole poolwannitamisega väga mõnus. Enamiste on kahest kolmest mähkimisest nädalas küllalt. Kaa selle arstimisega võib ülewal nimetatud thee pruukimine ühendatud saada.

Dige sagedaste on niisugusel inimestel ülespaistetand jalad, kes kaunis tugewad ja pakfu kehaga on, iseäranis naesterahwal, kes teist wiisi on; niisuguse naesterahwal on wahest aastate

Kaupa jalad paistetand. Kui üks inimene liig paksuks läheb, siis tuleb ikka arvata, et tema kehaleumus nõdr ja liig vähe tegev on ja äraprügitud wimma wäljaajada ei jaks. Kõik siisemised kehaliikmed saavad selleläbi wäljawenitatud; nende wedelus läheb ikka suuremaks, ja nenda saab kõiksugune haiguswimm keha sees maad. Niisugused inimesed ei tea isegi, et nad ise oma paksu keha pärast süüalused on. Kui nad oma keha karastatšiwad, kui nad seda toitu söökšiwad, mis head rammu annab, siis poleks neil niisugust haigust karta.

Kaa neil inimestel on paistetand jalad, kes väga palju jalgade peal seisawad, vähe liiguwad ja sellepärast paksuks lähevad. Niisugused inimesed on sagedaste üsna terwed; nad kaebawad üksnes, et nende jõud wedel olla ja uni pealekippuda, ja et nende waim mitte nii enam teraw ei ole kui enne. Muidu olla wanadus süüalune, kui inimene juba kuuekümnne aastane on.

Wäga sagedaste on ses kimbus ammetnikud, kontoriammetnikud, kirikuõpetajad, ülepea kõik, kelle töö istudes teha on, iseäranis kaa need, kes korra pärast õlut joowad, kui nad seda kaa pisut joowad. Nagu waim nõdraks jääb, nenda jääb kaa keha nõdraks. Põhjus on jälle see, et inimene väga vähe karastadud on. Niisuguse inimestel woiwad jalad hõlpsaste ülespaistedada, iseäranis wastu õhtut; homniku wara ei ole nad mitte paistetand. Et niisugused inimesed seda haigust ei tunne ega oma wedelust ei märka, siis ei hooli nad sest, ehk küll nende jalad ikka enam paistetawad ja waim ikka enam äränärtšib. Kui siin abi ei otsita, siis tõuseb sest warem ehk hiljem üks kardetaw haigus; sest võib neeru ehk maksahaigus tõusta, aega mööda koguni üleüldine nõdrus ja wiimaks koguni rabandus.

Kui hõlpus on niisugust haigust parandada! Kus tohtrirohud vähe ehk üsna ühtigi ei aita, võib weega imet tehtud saada; sellepärast on kahju, et wett ja selle pruukimist vähe tuntakse. Tahetakse niisugust paksu paistetand inimest arstida, siis on nädalas kolm neli weepruukimist küllalt. Woodist üles-



tõustes pesku ta iga päew 'oma keha külma weega ruttu üle. Et nõdr loomus enam ülesäratadud saaks, wõtku ta nädalas faks kolm korda poolwannitamist, mis were fermeste käima paneb ja nõdra loomuse oma wedeluse seeft ülesraputab.

Nii tuli üks mees minu juure ja kaebas: „Iga õhtu on minu jalad ülespaistetand; ma tunnen, et ma üsna äranärtsinud ja ilma wärskufeta olen; minu endine jõud on märka ära kahanenud; kõige enam tunnen ma, et mull seda ettewõtmisejulguft ei ole, mis mull enne oli. Nii wäga karwa pealt inimene, kui ma igas asjas enne olin, nii hoolimata olen ma nüüd iga asja wastu. Muidu ei wõi ma midagi kaewata; siiski märkan ma, et ma just kõige parema naha sees ei istu. Kaa tohter on juba öelnud, et karta olla, et ma rabanduse kätte ärasurra.“ See kõne ütleb üsna selgeste, et suur wedelus keha sees walitses, mis kaa waimu peale mõjus. Muidugi oli kaa weri laisk, ja nenda oli kaa see kui kaa kehamaht pakitsemas. Ülespaistetandud jalad ei awalda midagi muud, kui et kehloomus mitte enam õiges korras ei ole; nad on kindlaste tulewa haiguse eelkäijad.

Üks niifugune haige on weega wäga hõlpsaste parandada, nagu kaa see mees kolme nädala pärast täieste terweks sai ja ütelda wõis: „Ma olen nagu uueste sündinud; ma olen kahetfateistkümmend naela kergemaks läinud, ja minu endine jõud on enamiste tagasituhnud; ma tunnen jälle himu ja julgust oma töö kallal ja ei wõi arusaada, kuidas nii lühikese ajaga nii suur muutmine minu sees ettetulla wõis.“ Mis asi on selle mehe terwe keha nii korda pannud? Ta wõttis nädal otja kolm korda reite peale walamist, kolm korda selja peale walamist, faks korda poolwannitamist, üks kord üle keha walamist ja kõndis iga päew faks minutit wee sees ehk laskis iga päew üks minut aega põlwe peale külma wett walada. Peale selle jõi ta iga päew ühe tassitäie õsja-, tammekoore- ja koirohutheed; õsjathee puhastas, koirohuthee edendas seetmist, ja tammekoorethee tegi kehloomu tugewaks. Mis see rohuthee siisepool tegi, seda tegi wefi

wäljaspoolt. Reite peale walamine kujuk koku ja ajab haigusewimma wälja; wee sees kõndimine ja põlwepeale walamine teeb terve keha tugevaks. Selja peale walamine ajab kõik paha wälja, mis kehale on isegi ei suutnud teha. Üle keha walamine mõjub terve keha peale ja ajab kõik haigusewimma kehast wälja.

On kellelegil paistetand jalad, siis on see tunnistuseks, et terve keha haige on. Tahetakse haigid jalgu parandada, siis peab terve keha peale mõjuma. Wäga palju mehi ja naisi on olemas, kes oma paistetand jalgu willase päeltega kangeste kinnidunud on. Jalad ei olnud siis mitte nii väga paistetanud, aga peal pool säärepaelte olivad reied paisud nagu kotid. Sellel läbi on selgeste tunnistadud, et paistetud keha seest tuleb. Kui haigusewimmal tee jalgade sisse kinnipandud on, siis kogub ta enese keha sisse, kus ta weel kardetawam on kui jalgades. Muidugi pidivad haiged oma sukapaelad, mis mõned weel gummiist tehtud olivad, kohe ärawõtma, ja siis sai weega arstimine ettewõetud, et wedelat wimma kehast wäljaajada, mis kaa korda läks. Kui nüüd weega hästi rawitjedud sai, siis kadus paistetud peagi ära.

Enamiste ei kaewand niisugused inimesed mitte üksnes jalgade, waid kaa terve keha üle; kõht oli nii punnil ja ülespuhutud ja kõwa, hingetõmbamine raske, pea oli tuskas täis, lühidelt, aina märgid, mis seda näitawad, et keha sees kõige suurem segadus oli, ja et seal niisama suur käre nagu kõrtsis oli, kelle laua ääres ja all wõllaskaelad wedelesiwad. Wiie kuue nädala pärast olivad need loomad sõja-, tammekoore- ja koirohuthee ja weepuukimisega täieste wäljapühitud. Haiged sawad jälle hea söömaisu, terve ja priske näu ja tugewa terwise.

Mis nüüd gummi- ja sukapaeltest öelda on, siis on minu arwamine see: Nagu igä inimene öö ja päewa otsa hingama peab, nii hingab kaa inimesenahk lõpmata. Kui nüüd kellelegil suu ja nina kinniseutakse, siis peab ta äraläkatama; nõbritakse jalad kinni, olgu see gummi- ehk willase päelaga, siis lõppeb



Kaa nende juures naha sees auramine ära. Mis nüüd kehaleloomus väljajaidab, see jääb kõik jalgade sisse. Et see haigussewimm aega mööda mädanema läheb, on igalhel selge, ja et see mädand wimm sijemise kehajagudele kahju teeb, sellewastu ei taha küll keegi waielda. Et kinninööritud jalgadesse weri tungida ei saa, nagu see olema peab, ja et nad õigel wiisil kosutadud saawad, seda pole enam oodata. Haigussewimma pakitus ja kokkukogumine jalgade sisse peab aega mööda kaa alumise kehajagude peale kahjulikult mõjuma, ja ei tohi mitte imeks panna, kui niisugused inimesed wiimaks kardetawa haiguse saawad, olgu see weetõbi ehk neeruhaigus, ehk olgu see kaa mingi muu haigus, mis kõik wera ja kehamahtla ärarikkumisest tuleb.

On jalad kangeste ülespaistetanud, siis on see üks tunnismärk, et keha sees palju wanaks jäänud wara on, mis warem ehk hiljem weetõbe tuua võib, kui see mitte wäljajaid ei saa.

Ei tohi ialgi nii kitsaid saapaid jalga panna, mis neid pigistawad ja higiaukusid kinniajawad; paljuenam peab selle eest muret kandma, et jalad hoolega puhastadud saawad, ihunaha hingamine hõlpsaste korda läheb ja tuuleõhk nahka tugewaks teha võib. Minu arwamise õigekestunnistuseks on need inimesed, kes suwel palja jalu käiwad, ja weel selgemini need, kes jalgade peale paisid jaiwad. Need, kes hakkasiwad palja jalu käima, jaiwad küll esiotja paisid jalgade peale, mis peagi ärakadusiwad, sest et nende läbi palju haigussewimma wäljajaid sai. Sääraniis tähtis oli see, et need, kellel aastate kaupa külmad jalad oliwad, neid soojaks jaiwad ja et need kaa soojaks jäiwad. Nagu see jalgade kallal hea oli, nii oli see kaa terve keha kallal. Nagu korraline werejooksmine inimesele head teeb, nii võib jälle korratu werejooksmine, kui see kaa jalgade sees ettetuleb, paha teha. Kui hõlpsaste wõiksiwad kõik inimesed aidatud saada, kui nad aga tahaksiwad. Tõeste elaksiwad nad siis kauem maa peal.

## Külmad jalad.

Arvaarvamata hulk haigusid, kellest mõned kergeid, mõned jälle raskeid, piinavad inimesesugugu. Meie päivil peetakse üht haigust, mis inimeste hulgas möllab ja waewalt wäga raskestest parandadud saada wõib, mõne inimese juures aga koguni mitte, tühjakas paljaks asjaks. See wig on külmad jalad.

Suure hulga inimeste hulgast wõib waewalt ühe tofina leida, kes mitte külma jalgade üle ei kaeba. Muidugi nähakse palju waewa, et jalgu soendada; tömmatakse kaks paari sukke jalga; aga jalad jääwad ikka külmaks. Kantakse karwanahka kingi, aga külmad jalad ei lähe soojaks. Kantakse weel gummi-galossijä, aga jalad jääwad külmaks. Pannakse weel kruus palawa weega woodisise, ja kui hommiku kruus külm on, on kaa jalad jälle külmad. Wiimaks pannakse jalad palawa ahju wastu, et neid soendada; aga kaa see on ilmaasjata.

Nüüd tõuseb õige küsimine: Kust see siis tuleb, et suur hulk inimesi külma jalgade üle kaebab, ja mispärast ei wõi mõjuwat rohtu selle haiguse wastu leida? Selle põhjus on were-ümberjooksmise sees; weri peab kehaleomu toitma ja soendama. Kus sooja ei ole, seal ei ole werd, ja kui keegi külma jalgade üle alati kaebab, siis tal ei ole nende sees tarwilist werd; oleks jalgade sees werd, siis nad peaksid kaa soojad olema. Et nüüd jalad suurema hulga aega külmad on, siis on need inimesed oma külma jalgade pärast haiged, sest weri nende keha sees mitte ühetasa jautadud ei ole: Kui weri mitte ühe tassa terve keha sees ei tufsu, siis ei wõi ta terwet ja tugewat keha ehitada ja ülewälpidada, sest et ühe kehajau sees rohkestest, teiste sees jälle wähe werd on. Kust see siis tuleb, et sagedaste üsna terwed ja tugewad inimesed külma jalgade üle kaebawad? Kas nad siis kaa were poolest waesed on? Jah, nad on were poolest waesed; sest muidu oleks jalgadel oma ülespidamine ja nad oleksiwad waesed. Peapõhjus on aga minu arwamise järel hooletus,



et selle eest muret ei kanta, et soojamaterjal mitte ühetasa iga kehajau sisse ei tule. Kas on siis abinõu olemas, et werd ühetasa iga kehajau sisse jautada? Miks mitte? Aga aptekidest ei ole seda mitte saada, ja kui kaa keegi terve aptekitäre rohtusid sissevõtaks, siis jääksivad jalad ikka külmaks.

Ma tunnen seda rohtu, mis aitab, ja ma tunnen kaa seda põhjust, mis pärast mitme inimesel külmad jalad on. See rohi, mis jalad soojaks teeb, on wesi ja nimelt kõige külmem wesi, ja põhjus, mis pärast palju inimesi külma jalgade üle kaebawad, on hellitamine ja kartus külma wee eest. Pruugib keegi soojaweekruusiji, kasutaid, kaks paari willasid sukke, sooje ja palawaid ahjusi, ehk mis ta weel muud tahab, sellele jääwad tema külmad jalad. Olgu jalad nii külmad kui tahes, nad wõiwad külma wee läbi soojaks tehtud ja soojad peetud saada.

Nii tuli üks graf minu juure ja rääkis, et tal seitse aastat otša mitte ühte tundi sooje jalgu pole olnud, mitte suwelgi. Ma lasin teda kolm korda päewas jalad külma wee sisse pista ja juba teisel päewal rääkis ta, ta ei wõida arusaada, kuidas ta ööfi woodis soojad jalad saanud olla, ehk tal küll palawaweekruusi kaafas polnud.

Seega on wesi see peaasi, külma jalgade seeft wäljaajada. Hellitust ei tohi siin sallida. Wärsket tuuleõhku peab sagedaste jalgade peale mõjuda lastma. Kumb neist parem on, wesi wõi tuuleõhk, seda ei wõi kindlaste öelda; mõlemad on aga head.

Üks majaperenaene kaebas kange peawalu, mõnikord kaa kange rinnawalu ja walju südamepeksmise üle; iseäranis paha olla see, et tal alati külmad jalad oliwad. „Ma wõin teha, mis ma tahan,“ ütles ta, „minu jalad on ikka külmad, ja mu pea on ikka palaw; jääb peawalu järele, siis hakkab rinnawalu peale.“ Siin on ju selge, et rinnus ja peas palju werd on, kuna sest jalgade sees puudust on. Weri peab ülevalt alla jalgade sisse juhitud saama ja seal kaa kinni peetud. Ma andsin perenaesele seda nõu: „Kõndige kaks korda päewas külma wee sees! Pärast

ſeda minge jalutama, ehk kui Teie töö liikumist nõuab, siis tehke ſeda edaſi nagu ikka. Peſke iga päewa tafka woodiſt üles-  
tõustes oma terve keha külma weega ja võtke nädalas kaks korda poolwannitamist kaks ſekundi ehk filmapilk! Teie jalad lähewad ſoojaks ja pea- ja rinnawalu kauwad ära.“ Perenaene waſtaſ: „Märga ja külma ei wõi ma koguni mitte kannatada, ſiis mu keha ei lähe koguni mitte ſoojaks.“ „Katsuge järele, ja tulge nädala pärast tagaſi!“ Pärast ſeda aega ütles ta tupp-  
aſtudes: „Minu jalad on juba ſoojad; peawalu on juba kadund ja rinnad on palju kergemad.“ See oli kewadene aeg; tal oliwad weel taliriided ſeljas, mis teda weel hellitaſiwad; ta pidi nüüd üks paar ſukke jalas kandma ja pidi suurema oſa päewa palja jalu kääma. Nüüd küſis ta: „Kas ma tohin oma töö kallal päew otſa palja jalu kääa? Ma olen tunnud, et minu jalad wäga ruttu ſoojaks ſaiwad, kui mull ſukke jalas ei olnud ja ma palja jalu kääsin, mis ma enne wäga kartſin. See ſai mull noores põlwes trahwi ähwardades ärakeeldud, et palja jalu kääies ennast külmetada.“ Et tal ikka ſoojad jalad jääma pidiwad, pidi ta kuu aega werd allapoole juhtima, et kehloomus ſunnitud ſai, enam werd ſünnitada. Niisama pidi kaa terve keha ärafarastadud ſaama.

### **Lahtised haawad jalgade peal.**

See tuleb ſagedaſte ette, et noored ja wanad inimeſed lahtifi haawu jalgade peale ſaawad. Eſiotsa paistetab üks jalg üles, pärast kaa teine. Jala peale läheb üks weikene koht põlema ehk punafeks, mis ſiis kibedaſte walutab ja kipitab, ja nenda ſünnib ſiis enamiste, et inimene unes ſelle koha katkikratsib. Et nüüd ihunahk kangeſte pingul ja haigusewimm teraw on, ſiis tungib ſee nahaſt läbi, ja ſiis wedelus nähtawale. See wedel on wäga teraw, läheb ikka laiemale, kurni ſee peupeſa-



juuruseks saab. Neil inimestel on siis suur valu. On lugu nii, siis peab jalga hoolega ravitsema, ja kui seda hoolega ei tehta, siis läheb valu suuremaks ja haav ikka laiemaks. Ei tohtrirohud aita siin midagi, ja kui need kaa peafsiwad aitama, siiski on haige surmahirmu käes.

Ühel märka tugeva terwisega perenaesl oli mitu aastat otja lahtine haav jala peal. Ta oli palju tohtrirohtusi pruukinud, oli jalwisid pealemäärinud ja mitmesugusid tilkasi sissewõtnud. Dmmetigi oli kõik ilmaasjata. Paranes haav ära, siis löi ta jälle lahti, ja nenda läks see kordamisi edasi. Wiimaks lubas üks tohter tema jala terweks teha, kui ta kuus nädalat sängis seista tahta ja etteöeldud ravitsemise täieste täita. Nüüd sai tal iga päew kõige kangema rohtudega köht lahtiaetud. Haav paranes päew päewalt koomale ja wiimaks kinni; see naene tundis enese üsna terve olewat ja wõis oma igapäewast tööd teha. Jalg jäi kinni, aga tema pea läks tusalikuks, rinnab kinni, ja köht paisus üles. Wiimaks heitis ta woodisje, kus ta nelja päewa pärast südamerabanduse kätte ärasuri.

See on arusaamatata, et seda ei usta, et lahtised haawad enam eht vähem haigest kehast tulewad. Sellepärast peab jala parandamise tarwis ikka terve teha peale mõjuma. See sünnib seda wiisi, kui kõik haigusewimm teha sees lahtileutatakse, wälja-aetakse ja kehloomus tugewaks tehakse, et see niisugust haigust ülestõusta ei lasse. See on see ainus loomulik arstimisewiis. Jala enese kallal ei tohi midagi muud teha, kui et see puhas hoitud peab saama. Kui haigusewimm teha seest wäljaaetud saab ja haav puhas peetakse, siis paraneb jalg iseenesest ära ja haav kaswab kinni. Kehaloomuse tugewasttegemine pea kaua aega edasi toimetadud saama, kunni wiimaks täis terwis käes on.

Lahtisi haawu jalgade peal on enam naeste kui mees-terahwal, iseäranis kui naesterahwas paksud on. Lahjad inimesed ei saa ialgi haawu jalgade peale; sest on selgeste näha, et paksu inimestel palju ennem were- ja kehamahtlapahtumisi kan-

natada on, ja et nende seenesarnane keha kõigesuguse haigusewimma kaswatamise tarwis iseäranis paras põld on. Selle haiguse ainus parandamine on mitmesugune weepruukimine, sest weşi on see, mis kõik haigusewimma lahtileutab ja wäljaajab.

Mis nii wäga raskest peetakse, see on niisugune jalaparandamine, on ommetigi kerge. Aga seda peab tähelepandama, et jalg iseene eette terwe on, ja et haigusewimm terwe keha sees jala läbi wäljakipub. Parandamise kallal on kõige esimene ja tähtsam asi, kõik haigusewimm terwe keha sees lahtileutada ja igale poole wäljaajada ja kehloomust nenda tugewaks teha, et see haigusewimma mitte enam ülestousta ei lasse. Arapruugitud materjali ajab loodus ikka hingamise, wäljasäimise ja higistamise läbi wälja.

Kui ses asjas loodust aidatakse, siis ei ole parandamine mitte raske.

Üks näitus tehku seda selgest: ühel perenaesel, kes 52 aastat wana ja kaunis paks oli, oliwad kahelksa aastat otja lahtised haawad jala peal; ta pruukis palju salwi ja tohtrirohtu ja käis mitmes suplemisepaigas, siiski midagi ei wõinud tema jalga parandada. Kaks korda oli arstidel korda läinud, tema jala finnikaswata lasta; nelja nädala pärast oliwad mõlemad jalad jälle lahtiläinud.

Ma õpetasin selle naesterahwale järgmist weepruukimist: Kaks korda nädalas pidi ta heinaõitewee sisse kastetud mähke joojast pärast kaenlaaugust funni põlwiist saadik ümber keha mäsima ja poolteist tunniks pealejätma. Siis pidi haige nädalas kaks pooltwannitamist, kaks reite peale walamist üht selja peale walamist ja üht üle keha walamist pruukima. Sissewõtma pidi ta kaks korda päewas üks tassitäis rosmarini- ja koirohutheed. Jalawalu jäi juba teisil päewal wähemaks ja neljandamal päewal üsna järele. Kahe nädala pärast, kuna ta ennaft ikka weega arstis, oli see naesterahwas wäga õnnelik. Haawad jalgade peal läkswad wähemaks, mädawee jooksmine kahanes poole wähe-



maiks, haige sai kange söömaisu, ja nenda oli paranemine juba kaunis edenenud.

Nüüd pidi ta nädalas kolm korda poolwannitamist, kaks korda üle selja walamist ja kaks korda üle keha walamist pruukima ja iga päewa takka ühe neljakordse, pool äädika ja pool wee sisse kastetud rätiku poolteist tunniks oma alumise keha ümber siduma; peale seda pidi ta päewas kaks kolm korda üks tasjitäis koirohu-, osja- ja salbeitheed jooma. Kahe järgmise nädala pärast olivad jalad juba enam kui poolest saadik terweks saanud ja palju peenemaiks läinud; mädajooksmine oli üsna weikene. Nüüd tuli kolmas õpetus, mis nenda käis: Nädalas kolm poolwannitamist, kaks üle keha walamist, üks lühikene mähe kaenlaaugust põlwini ja üks reite peale walamine. Kaks korda päewas pidi ta salbei- ja kaheteistkümne tõugatud kadakamarjast keedetud theed jooma. Seda wiisi pidi ta kolm nädalat otša enneist arstima.

See mõju oli nii suur, et mõlemad jalad finnikaswasid, kõik paistetud ärakadus ja kõige parem söömaisu ja raske uni pealekippus; ta tõestas, et tema jõud nädalast nädalani tugewamaiks läinud. Nenda sai see naesterahwas terweks; et aga jälle selle haiguse sisse mitte tagasilangeta, pidi ta ikka weepruukimise sõbraks jääma.

Ta pidi oma eluotsani ühes nädalas kaks poolwannitamist, teises nädalas kolm poolwannitamist ja iga kahe nädala takka üht lühikest mähet pruukima. See pruukimine ei lastnud haigusewimma üleestousta ja tegi kehaloomu tugewaks, nenda et see ikka enam ärapruugitud materjali wäljaajada suutis. Iga lihtlabast, tugewat ja terwet toitu tohtis ta süüa, aga kohwi, wiina ja õlle eest pidi ta ennaist hoidma. Lasta pärast tuli see naesterahwas jälle minu juure ja tänas mind südamest nenda wiisi, kuidas see tänab, kes ühest suurest haigusest piinatud ja wiimaiks sest lahtipeastetud sai.

Kas ja tahad, armas lugija, teada, kui da see weepuukimine tema jala ja keha terweks teinud oli?

Lühikene mähe ajas haigusewimma laiale ja imes selle keha seeft wälja, niisama kaa alumise keha ümber side, ja et just kõhu jisse kõige rohkem pruugitud materjali kogub, siis on see mähe kaa kõige parem selle wäljaajamise tarwis.

Poolwannitamised tegiwad alumise keha tugewaks, et ta ärapruugitud materjali wäljaheita suutis. Nenda sai alumine keha tugewaks ja kõige haiguste wastaseks tehtud.

Täiswalamine raputas ja elektriseris terve keha, misläbi terve keha seeft palju haigusewimma wäljaetud sai.

Reite ja selja peale walamine mõjus sellsamal wiisil ükfitu kehajagude peale.

Weel peab tähendadud saama, et see naesterahwas 36 naela oma pakjust kehast äraautas ja rõõmus oli, sest ülearu koor-  
maft lahtisaanud olla. Rohtudest keedetud thee ajas kõhu sees haigusewimma laiale ja kihutas selle wälja ja parandas sifemise olu igast küllest paremaks.

Pealeselle pean ma weel iseäranis sellepeale mõnu panema, et niisugune lahtine jalg üksnes sifepoolt wäljapoolle parandadud tohib saada, ja et midagi haawa peale ei tohi pandud saada, mis seda kolkufiskuda ja haigusewimma tagasitõrjuda wõiks. Üks niisugune tegu oleks niisamasugune, kui keegi talupoeg oma põllu peal hiireaugad kinnitopiks ja arwaks, nüüd ei wõi hiired tale enam kahju teha, et neid enam näha pole.

Smelik on, et mõni inimene lahtise haawadega pealt näust üsna terve näikse olewat, iseäranis, kui nad heaste süüa saawad.

Kui nad oma lahtisi jalgu kuude ja aastate kaupa parandamata jätnud, siis jääwad nad järsku haigeks, üks tunnistus, et nad tõe poolest haiged on ja wäljaspidi õuna sarnased on, mis seeftpoolt ussitand ja mäband on. Just sellepärast peab kaua aega wett pruukima, et terwet sifemist keha, iseäranis kõhujagusid terweks teha. Sellepärast peab kaa ajuti märg rätik



kõhu ja lühikene mähe keha peale pandud saama, et haigussewimma lahtileutada ja wäljaajada; mitte wähemalt ei pea terve keha peale jõudu andes ja tugewaks tehes mõjutud saama. Niisama peab ka niisuguse haigele tugewat ja terwet toitu antama.

Mis nüüd haawast öelda on, siis peab nii kuu, kui see lahti on, ikka üks puhas linane narts selle peal olema, et mingi musta sisseminna ei wõi ja wedel wäljaimetud saab, mis weel haawa seest wäljajookseb. Kõige parem on osjadedest keedetud wee sisse kastetud narts, mis heaste wäljawäänatud saama peab, haawa peal pidada. Osjad puhastawad ja parandawad, kui kõik haigussewimm wäljas on.

Osjade asemele wõib ka muud rohthu wõtta, nagu koirohu- ja tammekoorethead.

Sukka mõistma aga pean ma kõik salwid, mis kahjulikud on, nagu seatinawesi ja grünsapan, mis enne sagedaste pruugiti, ehk see küll selge kihw on. Selle rohuga tehti haawale kooru- kene peale, nii et haigussewimm keha sisse tungima pidi, sest et tal üks wäljapoole kinnipandud oli; see ei ole mitte arsti- mine, waid weel enam haigekstegemine.

Sagedaste seutakse paistetand ja lahtised jalad mähtmetega tugewaste kinni, et jalg jämedamaks minna ei wõi. Selleläbi ei wõi haigussewimm wäljapeasta, waid peab keha sisse jääma.

Mis paha järg sest keha sisse wangi pandud haigussewim- mast wäljatulla wõib, sest wõib igauks arusaada, kellel weel oma wiis meelt peas on. Kui hõlpsaste wõib sest weetöbi ehk neeruhaigus tõusta! Neeru- ja maksahaigus wõib surma tuua.

Sellepärast mitte tugewaste kinnimähkida.

Nii tuli üks paks perenaene minu juure ja rääkis: „Juba kolm aastat otsa pean ma oma jala kinnisiduma; kui ma seda ei tee, siis paistetab ta üles, nii et ta mull raske nagu tina on ja ma käia ei wõi.“

Jala sees ülespaistetamine, niipea kui sibe ärawõetakse, on selgeks tunnistuseks, et see haigussewimm, mis jala paistetama

ajab, keha seeft tuleb, ja sellepärast peab see keha seeft välja-aetud saama.

See naesterahwas pidi wiibimata sideme jala ümbert ära-wõtma; tale sai kolm päewa otja iga päew üks heinaõitewee sisse lastetud mähe kaenlaaugust jalatallani soojust pärast poolteist tunniks pealepandud.

Heinaõitewesi ja selle soe mähe teewad higiangud lahti ja imewad haigusewimma terve keha seeft välja. Iga päew sai ta ühe tassitäie kadakamarja- ja angelikajuuretheed. See thee mõjus kõhu peale kangeste lahtileutades ja väljaajades. See see oli kõhe paks must näha, ja kolme päewa pärast oli paistetust jalgade seeft kadunud.

Õjimesel päewal lastjin ma selle naesterahwal reite peale wett walada ja teisel päewal selja peale. Edaspidi sai ta nädalas neli korda reite ja kaks korda selja peale walamist ja üks kord poolwannitamist; üle keha walada wõis ta oma tahtmise järele.

Kolme nädala pärast oli see paks naesterahwas oma ras-kusest palju kautanud; ta sai hea söömaisu, raske une, ja jalad paranewivad lühikese ajaga finni. Nüüd wõiks arwata, see naes-terahwas on nüüd täieste terve ja ei pruugi enam wett. Ma lastjin teda kaua aega kaks korda nädalas kaks poolwannitamist wõtta, mis tema terve kehaloomu tugewaks tegi, et haigus enam ülestõusta ei wõinud.

Selle weepruukimise mõju oli järgmine: Kaenlaalune mähe kihutas terve keha seeft haigusewimma välja; keha peale wala-mised tegiwad sedasama ja weel pealegi kehaloomuse tugewaks.

Mõni wõiks ehk küsida, mispärast mitte ülespaistetand jalg üksi sisse-mässitud ei saanud, waid terve keha.

Wastuseks olgu: Oleks paljas jalg sissewähitud, siis oleks see mähe küll palju haigusewimma keha seeft välja juhtinud, mis aga jala sisse paigale jäänud oleks, ja siis poleks higistamist ette-tulnud, ega poleks haiget materjali weega ühtlasi wäljatulnud. See on siis väga tarwis, weega keha peale mõjuda.



Et aga enamiste jalgade sees palju mähdand materjali ole-  
mas on ja ihusooned ju läpastanud, siis peab selle kehaparanda-  
mise ajal see paha ja kahjulik haigussewimm wäljaaetud ja keha  
parandatud saama.

Sellepärast pidi esite iga päew ja siis iga päewa takka  
mähe ümber reite pandud saama. Kui paranemine juba lõpu  
poole läks, siis pidi seda iga kolmandamal päewal tehtama. See  
jalamähe ei tohtinud aga ialgi kauem kui üks tunni kaks tundi  
peal olla ja pidi poole aja pärast uuendatud saada.

Enamiste pidi ka weel sellejärele põlwe peale walatud  
saama, et sooja mähtme läbi jalg mitte hellitadud ei saa ja hai-  
gusewimm laiale ei lagune.

Kuna enne linaseft riidest sidemed pruugiti, nii wõetakse  
nüüd sagedaste gummiidemed. Need on wastuwaidlemata weel  
enam kahjulikumad. Juba linased sidemed ei lase ihuauramist  
läbi, mis siis weel gummiidide, kelle all nahaauramine koguni  
ärälõppeb. Kui nüüd jalg koguni wäljaaurata ei saa ja isegi  
ööfi sideme all seisab, siis peab terve jalg mädasooleks jääma,  
kui niisugune side kauaks pealejääb.

Weel kahjulikum on, kui keegi gummiidumad jalga tõmbab,  
mis mitte ühte täpet wäljaaurata ei lase. Mis seft wäljatuleb,  
seda wõib igauks arwata, kui ta sellepeale mõelda tahab.

Muidugi on uuem mood aukudega gummiidemed ülesleid-  
nud. Kaa need wiskan ma üle ukse wälja, seft et sidumised ikka  
kahjulikumad on ja naha seest wäljaauramine selleläbi takistatud  
saab.

Et haiget jalga terveks teha ja terveks hoida, peab wärste  
tuuleõht alati selle kallale saama, mis ma mitme tunnistuse  
läbi tõestada wõin.

Muidugi on palju wäljamõelbud, et jalahaawu puhtad hoida  
ja parandada. Ommetigi on kõik katsed nurja läinud, kui haiguse-  
wimm wabal wiisil keha seest jalgade sisse woolata wõib, ja kui  
kaua seda weel wälja ei aeta.

Olen ma nüüd õige suure hulga inimestele abi saanud, siis on ommetigi jalahaigused iseäranis need olnud, miska ma kõige hõlpsamini valmis saanud olen, ja just nende haigete juures, kes juba kõik lootuse abi ja parandamise peale ärakautanud olivad.

Kust need jalahaavad nii sagedaste tulevad? Västus selle küsimise peale on: üks neist peapõhjustest on krambisooned jalgade sees, kust wahest werejooksmise segadus tuleb, kellest edaspidi kõnelen.

### Kõhupuhetus.

On inimesed lugemata haiguste käes piinatud, kellest üks vähem, teine suurem on, siis on puhetused ja gasid nende hulgast, mis inimestele suurt waewa teewad. Riisuguse inimestel on suur müra soolikate sees, nad tunnewad sagedaste kõhu sees walju kolisemist, mis kanged puhetust täis on ja enne kergitust ei saa, kui gas wäljaläheb. On puhetused wäga kanged, siis tuleb mõne inimesel kange ahastus peale, mõnel jälle hakkab pea kangeste ümberkäima ehk kaub uni ära ja ristluud hakkawad walutama.

Kust need gasid tulewad? Põhjus võib mitmesugune olla. Kui inimene toitu ei jõua äraseeta, mis liiaft söömisest tuleb ja seetmata äraläheb, siis tõuseb soolikate sees pakitus, mis walu teeb.

Seda teewad need road, mis mitte äraseetud ei wõi saada. Seda wõime houstest näha. Kui kaerad, mis wana hobuse kõhust korra läbikäinud ja sõnnikuga põllale wiidud, seal jälle idanema lähewad ja ülestõusewad, siis on see tunnistuseks, et nad seetmata jäänud. Nii on mõnda rooga, mis inimene heameelega sööb, aga seetmata jääwad ja puhetust teewad, nagu wana reigas ja mõni muu toit.

Were poolst waefted inimesed kaebawad sagedaste puhetuste üle, sest et neil korraline seetmine puudub; kehamaht on sant,



toit lähed poolest saadik seetmata wälja ja wõib oma tee peal üksnes waewa teha. Nagu tuli, mis pitkamsi põleb ja palju suitsu teeb, suurt sooja ei anna, nii kogub kawa seetmise juures gas soolikate sisse. Iseäranis kogub gas ennast niisuguse inimeste köhtu, kellel külm kehahoomus on, mis köhule wähe sooja annab.

Ei tohi seda unustada, et soolikate sees käärimine tõuseb, kui mitte kõik pruukimata toit wäljaheidetud pole.

Iseäranis tõusewad siis puhetusel, kui inimesed toitu õgivad ja seda mitte peeneks ei näri.

Kui inimene selle asja poolest hooletu on ja õgimist ära ei kauta, siis wõib puhetus nii kaugele minna, et pärasoolikas sest wäljavenimisest waewa saab ja oma teenistuse tarwis enam ei kõlba.

Sellewastu wõib järgmist abi otjida: üks nelja- kummi kuuefordne rätik kastetakse poole palawa wee ja pool äädika sisse ja pannakse palawalt peast walutawa koha peale; rätik tuleb igas weerand tunnis uueste wee sisse kasta, kummi walu täieste järelejäänud on. Sisewõtta wõib fenchelitheed; kaa piima, kelle sees fenchel keedetud on, wõib palawalt juua, mis walu ruttu ärawõtub; kuus kummi kahetja tilka nelki- ja fenchelieli ehk koirohtu lusikatäie sooja weega sissewõetud, toob kaa ruttu abi. Argu unustadagu seda mitte, et need rohud üksnes walu kaitsewad, aga mitte haigust ennast. Selletarwis peab haige iga päew oma reietuume peale külma wee sisse kastetud rätiku panema, küll siis köhuwalu peagi ärakaub. On haige aga tugewa jõuu sees, siis on poolwannitamine, reite- ehk selja peale walamine kõige parem.

Nagu gas soolikate sees walu teeb, nii wõib see kaa suitsu kombel pähä tõusta, ühel peapööritust, teisel peawalu, ilma walu, kurgufõrwetust, iseäranis uneta õõsid ja walu, kui kaa kanged pudufoontehaigust tuua. Kes peaks seda uskuma, et see gas, kellest inimene tänini midagi lugu ei pidanud, niisugust

paha teha võib? Ja kui inimesed teaksivad, kui sagedaste nad ise sellepärast süüalused on, külap nad siis oma kehloomust kaitseksivad ja selle sisse mitte ei ajaksivad, mis sarnast olu kätte toob.

Gas sünnib sest, kui teha kaua aega tööd ei tee, nii nimelt niisuguse inimeste juures, kelle ammet neid ühe koha peale istuma sünnib.

Mis peaks küll sellewastu tehtama? Rõige esimene asi on külm wesi wäljapoolt ja jälle külm wesi ja taimerohud sisepoolt. Puhetuse all kannatajatel on nõdr kehloomus. Selle wedeluse kihutab külm wesi minema, misläbi loomus teritadud ja suurema tööle äratadud saab.

Kristjan rääkis: „Ma olen läbi ja läbi terve; aga ma tunnen suurt wedelust ja laiskust oma teha sees, mu kõht on alati puhetust täis.“ Kristjan pidi iga nädalas kolm korda reite peale walamist, kaks korda selja peale walamist ja üks kord üle teha walamist wõtma. Selle walamise läbi sai tema kehloomus tugewaks tehtud ja gasisünnitus wähendadud. Teisel nädalal pidi ta kolm korda poolwannitamist, kaks korda selja peale walamist ja üks kord reite peale walamist, siis teewad poolwannitamised tema terve alumise teha tugewaks ja ajawad gasisünnituse wälja. Pealeselle pidi ta esimesel päewal kümme, teisel päewal wiisteistkümme ja kolmandamal päewal kaskkümme wiis kadamarja ärasööma, misläbi palju ärafulund materjali wälja aetud ja gasisünnitus wähendadud sai. Iga päew pidi ta ühe tassitäie fencheli- ja koirohutheed jooma, mis jälle palju paha materjali wäljaajas. Pärast seda pidi ta ühe nootsatäie aloë weerand toobi wee sees lusikatäie meega keetma ja iga hommiku ja õhtu kolm lusikatäit ärajooma, mis küll mitte hea ei maitse, aga seda parem mõjub. Kui ta seda wiisi wiis kuus päewa seda rohku jõi, siis tuli palju röga wälja, misläbi puhetused järelejäiwad ja wiimaks ärafulusiwad. Weepruukimist ei tohi järelejätta, waid ifka edasi wõtta. Kaa tammekoore, koi-



rohu- ja osjathee, kui seda iga päew üks tassitais kaks korda juuakse, ajab röga välja ja aitab puhetusi kautada.

Tulewad puhetused seetmata toidust, siis aitawad tugewa inimeste juures kaks selja peale walamist ja kaks terve keha pesemist nädalas. Niisama peab kaa kõhu parandamise peale mõjutud saama. Selletarwis wõtakse iseäranis koirohtu ja salbeid fencheliga keedetud iga päew kolm korda üks tassitais sisse. Kadakamarja- ja osjathee nimetadud theega kordamisi wõetud on väga hea; wõtakse weel üks klaasitais aloë ja meega keedetud wett kolm korda päewas sisse, siis on kaa kõhu seest kõik wäljakolitud.

August oli haige. Sest ajast peale waewasiwad teda mitmed road ja ajasiwad tale puhetusi peale. Siis jäi tale kaa kõht kinni ja oli puhetusi täis; kaa ei wõinud ta mitte heaste magada. Siin on muidugi nõdrus süüalune. August pidi lihtlabast toitu sööma ja ennemini sagedaste kui ühe korraga palju; kaa pidi ta koirohu- ja tammekooretheed jooma, ehk kaa kadakamarju sööma. Peaasi on weega parandamine, mis haigusewimma wälja-ajab, kui seda endisest haigusest weel järel oli, ja kehaleomu tugewaks teeb, loodusefoojust ülendab, lühidelt, terve masina paremini käima paneb. Kõige parem on, nädalas kaks korda reite peale walada lasta ja üks kinni kaks poolwannitamist wõtta; on haige nõdrukene, siis on nädalas kahest kolmest terve keha pesemisest küll; on aga keha tugew, siis võib ta kaa kaks kolm üle keha walamist wõtta. Ta võib kaa nädalas kaks korda ühe neljakordse rätiku heinaõitewee sisse kasta ja soojalt alumise keha ümber siduda; sest waewalt võib mingi muu nõdra kõhu peale paremini mõjuda kui wee ja äädika ehk heinaõitewee sisse kastetud rätik alumise keha peale.

Kui kolm kinni neli nädalat nenda ja edaspidi pool vähem wett pruugitakse, siis saab haige tõeste terweks. Peaks ta aga weel mitte täieste terweks saanud olema, siis võib ta päewas üks kord, wahest kaa kaks korda, woodist wäljatulles terve keha

külma weega ruttu ülepesta ja siis teki alla minna. Muidugi on pesemisel suur mõnu; peaks jest aga mitte küll olema, siis võib ka ülevahtimiseks walamised selle kõrwas olla. Mis toidu poolest welda oleks, siis ärgu söögu ta mitte palju haput ega würtstoidu, waid üksnes seda, mis rammu annab.

Üks teine näitus. Klara oli raske haiguse läbiteinud, tal oli väga haige kõht ja, nagu tohtrid tõestasiwad, ka palju kõhupaisid. Tema kõht oli kangeste puhetusi täis, nii et ta mitte magada ei wõinud. Ma andsin talle nõu, et palawust wähenendada ja paisid kõhus parandada, igas tunnis üks hea lusikatäis juustupiima süüa; ta wõis aga ka muud liht toitu süüa. Et see tal, heaste maitstes ja väga hea oli, siis ei söönud ega joonud ta muud kui juustupiima. Ta elas selle liht toiduga enam kui poole aastat, ja kõik puhetused oliwad kadunud; tal oli kõige parem uni, ta sai iga päew tugewamaks ja wiimaks üsna terweks. Kes seda usuks, et nii väga tähelepanemata toit nii suurt mõju awaldada wõis? Ja ommetigi oli lugu nenda. Juustupiima sees on väga palju toiduolusid. Ommetigi ei annaks ma kellegile nõu, alati selle ühepoolise toiduga elada; paljuenam tuleb ikka mitmesugusid toitusi joowitada.

### Peaajurabandus.

See on üsna imelik, kuidas Looja loodusejeaduse sees käänud on, et weri südamest wäljaläheb ja igale poole woolab, et keha soendada ja toita. See weri on weresoonte sees, mis ka wahest kahju saada wõiwad, nii et weri ka soontehaawade jeeft läbitungida võib. On see keha sees wõimalik, kui paljuenam weel peaajude sees. Tungib weri seal ühest soonest läbi, siis jookseb see peaajude sisse laiale, ja surm on käes. Sage daste tuleb aga ette, et mõned tilgad werd läbitungiwad, aga need ei tapa inimest mitte äkiste ära, waid teewad ta uimaseks, ja



nüüd on lugu oodata, kas veri selle augu suuremaks teeb ja peaaajupõrutust toob või mitte. On üksnes mõned tilgad läbitungind, siis lähewad need ilma kahjuta aega mööda laiale. On aga auk soone sees liig suur, et veri rohkestest peaaajude sisse jooksta võib, siis on äkiline surm käes, ja seda nimetatakse peaaajurabanduseks.

Nüüd tõuseb küsimine: Kas peaaajupõrutusel on ka oma eelkäijad, kellest aimata võib, et ta tulemas on? Kaa siin on tõsi, et surmal oma sõnumetoojad on. Kui veri ühetasa loodusseaduse järele keha sees jookseb, siis on eluviisil suur mõju selle peale. Nii on tõsi, et sellel, kes oma pead palju õppimisega waewab, veri pähä tõuseb. Kui ta enesele puhkamist ei soowi, siis tungib veri ikka ülesse ja sooned weniwad laiale. Veri ei lähe siis kaa enam korrapärašt pea seesst wälja, waid läheb mustaks ja kristalliserib enese weresoonte seinte külles. Werejooksmine jääb ikka nõdremaks; aga pähätungimine ei jää sellepärašt mitte wähemaks. Niisuguse inimestel on sagedaste külmad jalad, jälle üks tunnistus, et veri jalgade seesst wäljaimetud on ja ülespoole tungib. Kui nüüd veri peaaajude poole kipub, siis on selle tee peal weel teisi kohte, kus pakitused ettetulla wõiwad ja veri sedasama wiisi oma jõudu kautada võib. Selleläbi saab muidugi süda waewatud; ta ei wõi korratuma werejooksmise üle enam wõimust saada, ja üleüldine werejooksmise segadus tuleb kätte. Kui weretungimine pähä ikka tugewamaks läheb, siis võib hõlpaste üks weresoon lahtiminna. Kaa elusooone tufjumise peale mõjuwad niisugused werelaenad; elusoon ei tufju mitte enam ühetasa, waid pea waljuste, pea waikestest, jälle üks tunnistus, et süda korra pärašt tööd teha ei suuda. On need märgid käes, siis on wõimalik, et peaaajurabandus kättetulla võib.

Tuleb rabandus tõeste kätte, siis tuleb seda werehulka arwata, mis pähä tunginud on. On see üks suur hulk, siis rõhub selle raskus eluküünla warsti surnuks. On aga werehulk vähem

ja rõhuline vähema raskusega üksiku peaaajagude peale, siis on halwatus enamiste tagajärjeks. Nenda võib kas parem ehk pahem külg halwatud saada. Tungib weri parema peaaajupoole sisse, siis saab pahem pool halwatud. Tuleb halwatus parema külle sisse, siis jääwad tema keelepaelad enamiste kinni. Kumb külg halwatud on, seda näitse morkade pealt; nagu näitab teist kaju, halwatud pale puhub enese üles, ja ila jookseb halwatud küllest wälja. Tuleb warsti teine ehk kolmas rabandus ette, siis on enamiste surm jalul. Kui aga halwatus ei tule, siis on abi wõimalik.

Küüd tõuseb küsimine: Kuidas võib abi saadetud saada? Tuleb rabandus kätte, siis on esimene abi, mis anda võib, kui weri peast alla, teiste liikmete sisse juhitaakse. Enamiste taganeb weri niisuguse inimeste liikmete sees tagasi ja tungib jalgate ja käte sees keha sisse. Teine abiandmine peab üleüldine olema ja terve keha peale ulatama, et higiaugud lahtilähewad ja higistamine suurendatud saab. Pealegi on selle eest muret kanda, et weri korraliste jooksmata hakkab ja pahtuma ei lähe. Haige enesele on wõimalikult rahu tarwis, et ta mitte käre ja müra läbi äritadud ei saa. Kõige parem on, päewas kaks kuni neli korda terve keha wee ja natukesel äädikaga pesta. Enamiste tuleb teise ehk kolmandama pesemise järele hige peale, mis õige hea paranduse märk on. Et haigel rahu olema peab ja mitte ühe korraga terwelt pestud saama ei pea, siis pese esmalt jalad, siis põlwed ja wiimaks pealmine keha! Peas peab üksnes filmnagu pestud saama. Lühidelt, niipalju kui pesta võib, peab pestud saama. On üks külg halwatud, siis peab seda enamiste pesema. Saab haige päew päewalt paremaks, siis wõiwad käsiwarred ja jalad weega walatud saada, ja nimelt järgmisel wiisil: Haige seatakse nenda sängiääre peale, et käsi ehk jalg woodist wäljaripub, ja siis walatakse üks kärnerikannutäis wett üle terve käsiwarre ja jala. Walamised wõiwad iga päew üks ehk kaks korda ettewõetud saada, aga pesemist ei tohi sellepärast mitte



järelejätta. Mida suurem see on, seda sagedamini peab peetud ja pärast ka weega walatud saama. Võib ka päevas üks neli- kuni kuuekordne rätik külma wee sisse kastetud pärast rinnust kuni põlvini pealepandud saada. See rätik võib üks kuni kahe tundi peal olla; seda peab aga iga 20 kuni 25 minuti takka vahetama, seda mööda kuidagi palavus suurem ehk vähem on. Pea peale ei pea midagi pandama; see on mull arusaamata, kuid mõned jääkotti pea peale panna võivad. See teeb ju suure jääseina, kelle taga veri seisab; pakitused ei lähe mitte tagasi, vaid lähuvad ikka veel suuremaks.

Minu õnnis eeskäija sai rabanduse; parem käsi ja parem jalg said halvatud. Pärast jääkoti pähapanemist läks tema filmnagu tund tunnilt sinisemaks; pea läks hirmsaste punni, ja nõrgend haige katsus kõigest jõuust, jääkotti peast mahakis- kuda. Viimaks ütles tohter: „Soh, nüüd on ta valmis!“ ja läks nende sõnadega minema: „Külal veel paar tundi elab.“ Selle seletuse peale mõtsin ma jääkoti tema peast ära ja mähkisin tema jalad ja käsiwarred kuni küünarnukkidest saadik rätikute sisse, mis ma sooja wee ja äädika sisse kastnud olin. Nende palava rätikute läbi sai veri allajuhitud, ja juba poole tunni pärast võis näha, kuidas sinine nagu ära kadus; kaheteistkümnne tunni pärast oli õige filmnaukaru tagasitulnud, ja mull oli tun- nistus käes, et veri jälle soonte sisse tagasiläinud oli. Ühe päeva pärast oli haigel ühetasane soojus ja ühetasane filmnau- karu, üksnes käsiwarred ja jalad olivad veel halvatud. Ma pidasin tema keha sees ühetasase sooja üleval ja püüdsin werd ikka enam peast tagasijuhutada; kolmandamal päeval lõi ta filmad lahti ja nägi, aga ei saanud sõna suust väljavalda; üks hale filmawaade ja pisarad olivad kõik. Nüüd arstisin ma teda weega: pesemine, põlvede ja käsiwarte peale walamine, reite ja selja peale walamine said mööda ettevõetud; tema waimuolu paranes, ja isegi tema keelepaelad said aega mööda lahti; aga ta oli palju äraunustanud.

Wõis haige kolmandamal päeval silmad lahtilüüa, siis kaswas tema waimuaim nenda, et ta seitsmendamal nädalal peale hakkas, weikese laste wiisi Issamciet pähä õppima. Hiljemini õppis ta aabitset ja aega mööda lugema ja rehkendama, kunni ta ühe aasta pärast Jumalateenistust pidada wõis. Ta sai nii terveks, et ta täieste mõelda wõis; halwatus oli järelejäänud, üksnes ekitamist ei wõinud ta ära autada, mis aga palju ei tähendanud.

Rõnelemine sai tale jälle selgeks, aga jutlust ei wõinud ta enam teha. Nii elas ta weel neli aastat. Seda mööda kuidas tema waimu- ja ihujõud kaswas, sai weepuukimine suurendadud. Ta harjus sellega nenda ära ja pidas seda nii tarwiliseks, et ta seda ise iga päew nõudis, ehk ta küll seki enne lugu ei pidanud. Korramisi wõttis ta poolwannitamist, selja peale walamist ja üle keha walamist.

On nüüd halwatus mööda ja midagi enam karta, — nii on ikka lugu, kui were ümberjooksmine korras on ja mingi paktust näha pole, — siis peab selle eest muret kantama, et endine olu tagasi ei tule. Siin peab sest kinnipidama, mitte liig palju wett, et kehahoomus tugewakstegemise asemel nõdraks tehtud ei saa. Peamõjumine peab üle terve keha ulatama; siis saab terve keha tugewaks. Halwatud kehajaud on poolfurnud; neil ei pole tarwilist sooja, weri ei jookse mitte, nagu see jooksema peaks; weri on laisk ja sooned nõdrad. Sellepärast peawad need karastatud saama, et weri nende sisse tungiks, neid soojaks teeks ja toidaks, kunni täis jõud tagasituleb. Seda wõib kõige paremini saada, kui nädalas kolm kunni wiis korda halwatud koht poolteist tunniks heinaõitewee sisse kastetud rätiku sisse mässitakse. See mähke teeb higiaugud lahti, imeb kõik wälja, ülendab soojust ja juhhib were hõlpsamini keha sisse. Siis peab halwatud kehajagu aga kaa iga päew kas wee sisse kastetud ehk külma weega walatud saama. Wõib ju käsiwart istudes kolm neli minutit külma weega täidetud kausi sees pidada. Niisama



wõib kaa reie peale istudes walada; kui aga haige püsti seista wõib, siis on mõju parem. On aga haige iseäranis tugewa loomuga, siis wõib ta iga päew terve keha peale wett pruukida ja üks ehk kaks korda weel haige koha peale iseäranis. Enamiste saawad jalad ennem terweks, käsiwaras aga alles mitme päewa pärast. On aga korde olnud, kus lugu ümberpööratud oli. Et need haiged iseäranis head ja tugewat toitu süüa saama peawad, on iseenesest mõista. Olut ja wiina ei tohi ta mitte üht tilka pruukida. Riisama ei tohi ta würtliga tehtud rooga süüa ja kaa mitte wäga haput. Kaa ülewalmimetatud theed wõib sissewõtta. Wäljaskäimine peab korraline olema, mistarwis inimene igas tunnis ühe lonksu wett rüüpama peab. On aga tarwis, et kõht ruttu lahthimema peab, siis tuleb üks nootsatäis aloë ühe lusikatäie mee sees keeta ja sest üks klaasitäis kolm neli korda juua. Egiotja wõib kolm neli lusikatäit ja siis iga kae kolme tunni takka üks lusikatäis wõtta.

Edaspidi peab muret kantama, et seetmine heas korras olema peab; sest jelleläbi saab kaa veri oma tarwilist toitu. Ma olen mitme katse läbi sest aru saanud, et taimerohud kehaleomu sisse mitmesugust toidumaterjali annavad. Miks on haigetel sage-daste juur himu ühe ehk teise roa järele? Mis pärast ei wõi nad mõneast toitu koguni nähagi? Ma usun tõeste, kui neile üht toitu liig palju antakse, et neil jellewastu järele üle keha käib, kuna neil jälle ühe teise toidu järele kange isu on ja nad seda süües nähtawalt kosuwad. Ma olen leidnud, et mitu taimerohu, kui neid theeks keedetakse, tähtsalt terve keha peale mõjuwad. Nii on tammekoore-, koirohu- ja kadaka-marjathee mitme haiguse, iseäranis aga halwatusse wastu wäga hea. Nagu koirohi kõhtu parandab, nii toidawad ja parandawad jälle kadamarjad kehaleomust; kaa tammekoorethee teeb inimese tugewaks. Kuna salbeithее kehamahtla puhastab, nii toidab ta kaa kehaleomust. Kui palju head wõib inimene sest saada, kui ta sagedaste kadamarju sööb! Mõni on jelleläbi

oma kõhu parandanud ja oma jõudu suurendanud. Haige võib esimesel päeval wiis kadakamarja ärasüüa, siis iga päew üks mari rohkem, ja nenda kaks nädalat otša, mispeale ta jälle alamale läheb. Üks hea seetmine on selle tagajärg, ja ta kosub silma nähēs.

### Jooksjatõbi.

Jooksjatõbi on üks haigus, mis sagedaste ettetuleb, aga enamiste suurtsugu inimeste ja nende juures, kes pehmet elu elavad, pörgulaket ja palju õlut joowad. See haigus võib ka wanemate pealt laste peale minna. See haigus hakkab suurest warbast peale. Inimene tunneb kibedat walu warba sees, mis terve õõ otša wahetpidamata tuurib, wara hommiiku aga jälle järelejäab. Liige paistetab üles, ja ihunahk on kangeste punetanud. Suurest warbast läheb walu teiste warwaste peale, ja jalg on nüüd inimese piinaja. Pärastpoole tõuseb seesama walu ühe ja teise kää sees ja teeb niisama walu. Nüüd jookseb see walu küünarnukkide, puusaluude, põlwe, abaluude ja kaela-penniluude sisse. See haigus tuleb äkiste ja läheb ruttu kehas laiale; niisama ruttu võib see jälle ära kaduda, mis iseäranis esimese korra järele tuleb. Haige arwab siis, et ta nüüd täieste terve on; ommetigi ei tuuri kaua, juba haigus on jälle käes. Liikmed paistetawad üles. Jälle kaub haigus ära ja tuleb lühikesel aja pärast jälle tagasi. Iga kord paistetawad liikmed üles ja lähewad wiimaks sõlmedeks. Tuleb üks kange eht wähem higistamine peale, siis jääb walu järele, ja haige saab jälle terveks, aga paljast pealtnähēs. Haiguselärm jääb keha sisse, ja see käärib nii kaua, kunni see jälle awalikuks tuleb. Mida kange mini higistamine pealetuleb, seda rutemini saawad haiged walust lahti. Mida sagedamini haigus tagasituleb, seda laiemale la-guneb see, ja seda raskemaks läheb paranemine. Jooksjahaigus



tõuseb enamiste seft, kui inimene prostoi wiina ja liig palju õlut joob ja liig palju sööb, mis seetmata jääb ja werele palju musta materjali kaasaannab. See materjal heidab liigete peale maha, kus see aega mööda kõwaks nagu lubjakivi läheb, nii sama nagu hammaste juures, mis mitte heaste puhastatud pole. Need sõlmed lähewad nii suureks nagu tui ehk kanamunad; aega mööda lähewad nad lahti, ja lubjakivid tulewad seest välja, nagu oleks müüri küllest puru mahakraabitud. Neil haigetel on palawust küll liigete sees, aga keha sees on külm, sellepärast pole seal kaa õiget seetmist ja niisuguse materjali tarwilist väljajamist, mis keha sisse ei kõlba ja ommetigi kaasa wõetaks. Jooksjahaiged on enamiste inimesed, kes mitmesugusid maiuseroogafi söowad, mis wäga raskest seeta on. Need inimesed kardawad iga karastamist ja midagi muud ena m kui külma wett; nad on hellitamiseohwrid.

On need jooksjahaiged terwes olus, siis on nende lastud wesi enamiste üsna selge; tuleb neile haigus peale, see on, kui haiged sõlmed lahtilähewad, siis on nende wesi ejiotja punakas; läheb haigusmaterjal seft lahku, siis jääb pak, punakas kollane materjal poti põhja, ja see lahutamine tuurib nii kaa, kuni põletik mööda on. Kaa söömaisu on jooksjatõbistel mitmesugune. Kui üks hoog mööda ja palju haigusmaterjali keha seest väljas on, siis saawad nad kõige parema söömaisu, lähewad ruttu näust paremaks, kuni neile uus hoog pealetuleb, kus nende söömaisu jälle ära kaub, uni walu läbi ärapeletatud saab ja haige jälle kõige wiletsama olu sisse tagasilangeb.

Argu ustagu kaa mitte, et head ja palju sööjad ükfi jooksjatõbe saawad! See haigus wõib kaa inimeste peale tulla, kes kassinad on ja endid tööga karastawad. Niisugused inimesed on enamiste haiguse pärinud. Ma tundsin üht noort kirikuõpetajat, kes alati terve oli ja kassinaste elas. Ta oli ühe wana õpetaja juures, kellel jooksjatõbi oli, abiliseks. Ühe aasta pärast sai kaa tema selle haiguse, ja nimelt nii kange, et see mitte kangem

olla ei võinud. Ehk see hakkas külge? Kes seda teab. Tõsi on aga, et see haigus vanemate küllest laste külge läheb, üks tunnistus, kui sügavaste selle haiguse wimm loomu ja were sees pesitab. See olgu kaa tunnistuseks, et see haigus mitte nii hõlpsaste teha seeft wäljaaetud saada ei wõi.

Mis nüüd selle parandamisest öelda tuleb, siis on mitmesugused katsed tehtud; korrapäraft tuli wana haigus jälle, kurni wiimaks haige allajäi. Ma tunnen ühe ainsa arstirohu, mis kindlaste ja jäädawalt aidata wõib. Seda rohtu aga kardawad jooksjatõbised enam kui wana pagan püha risti, ja sellepärast ei wõi seda haigust parandada. Kaksikümmend aastat otša tuliwad kõikfugused haiged minu juureft abi otšima, aga mitte üks ainukene jooksjatõbine. Wiimaks tuli üks keskealine kirikuõpetaja minu juure ja rääkis, et ta kakssteiskümmend nädalat nagu puutükk woodis maas olnud ja õige palju kannatanud. Kui ma arwata, et ta terveks saada wõida, siis wõida ma weega katset teha; ta katsuda heaste wäljakannatada. See sündis, ja ta sai weepuukimisega terveks tehtud ja elas pärast seda peale nelikümmend aastat. Selle haiguse sees on materjali, mis mitte teha sisse ei tõlba ja seal paistetust teeb; sellepärast on tarwis, et paistetust lahtileutadud ja haige materjal wäljaaetud saab. Haige ei pea aga mitte nii kaua arstitud saama, kurni tema teha nii tugewaks läheb, et see haiget materjali mitte enam ülestõusta ei lase; üksnes siis on tõsine parandus käes.

Üks kirikuõpetaja oli kaua aega woodis haige maas; ta kannatas suurt walu ja oli juba kõik rohud läbipruukinud, ilma et ta abi saanud oleks. Ma lasksin tema jalad iga päew kaks korda ühe sooja kaerahõlgedest keedetud wee sisse kastetud rätiku sisse mässida, mis poolteist tunni pärast pealt ärawõetud sai. Niisama sai tema haige kättega tehtud. Iga päew pidi terve teha üks ehk kaks korda külma weega pestud saama. Selle pesemise järele hakkas ta higistama, haiguswimm lagunes ära ja sai wäljaaetud. Mõne aja pärast arwas haige enese üzna terve



olewat, ommetigi ühe aasta pärast tuli haigus tagasi; haige hakkas oma käsi ja jalgu uueste mähkima ja haigus kadus jälle ära. Nii tegi ta seda nii sagedaste kui tarwis ja võis oma tööd teha, aga jooksjä oli wisa, oma ohwrit lahtilaskma.

Üks õllepruul, umbes 50 aastat wana, oli mitu aastat seda haigust põdenenud ja pidi wiimaks kolm kuud woodis maas olema. Ta sai külma weega arstitud ja sai terveks.

Üksford tuli üks paks õllepruul minu juure ja ütles: „Kaks-kümmend aastat olen ma jooksjahaiguse käes haige, ma pidin mõnda nädalat aastas woodis olema ja palju valu kannatama. Et ma tugew inimene olen, ei taha ma oma ammetit mitte äraanda ja tahaksin siin weel üht katset tehaseft ma tean, et see aeg jälle käes on, millal see haigus minu peale tuleb, ja nüüd tahaksin ma, kui võimalik, selle wastu midagi katsuda. Helli-tadud pole ma mitte, ja ma olen kaa valu wastu karastadud. Praegu on mu teha kange, aga valu pole mull praegu mitte. Ma jään mõneks päewaks seia, kui mull lootust paranemise peale olema peaks.“ Pärastlõunat kellu kolm läksin ma selle herraga oma pesukööki ja walasin tale kangeste üle teha ja kohe sellejärele üle põlwele. See oli tal väga hea. Teisel hommikul kellu kaheksa tahtis ta ärareisida, sest et tema käsiwaris kangeste ülespaistetand oli ja kangeste walutas. „Ma tean,“ ütles ta, „kakssteiskümmend nädalat pean ma nüüd woodis maas olema, ja sellepärast ei taha ma wõõra inimeste kaela jääda.“ Õnneks oli post juba ärasõitnud, muidu poleks ma jõudnud teda tagasihoida. Suure waewaga wõisin ma teda weel tagasihoida ja ülespaistetand käsiwarre ja kaa teise käsiwarre peale 5 gradi sooja wett walada. Walu kadus juba walamise ajal ära, ja kui see walmis oli, ütles ta: „Noh, nüüd on valu jälle mööda; aga mull pole usku, weel edasi katset teha.“ Pärastlõunat kellu kolm sai ta jälle üle selja ja warsti üle reite, mis peale kõik walu ärakadus. Ta jäi weel kaheks nädalaks minu juure; iga päew saidwad kaks walamißt külma weega ettewõetud, ja ialgi

ei tõusnud tal enam walu. Tema käed ja jalad läksiwad pehmemaks, ja ta tundis enese nagu uueste sündinud olevat. Ma õpetasin teda weel, kuidas ta weel kodu tegima pidi, ja nimelt nädalas kaks korda poolwannitamist, kaks korda üle keha walamist ja üks kord üle selja walamist. Nii tegi ta sügiseft peale kewadeni, kui ta jälle minu juure tuli ja rääkis: „Rakskümmend aastat ei ole mull nii head talwet olnud.“ Mull on üks suur õllewabrik, mis ma üksi ülewaadata jõuan; wesi on minu suguse inimestele kulda wäärt.“ Ta pruukis weel ühe nädala minu juures wett ja läks siis koju, et seal weel seda edasi pruukida. Nii tuli see herra mõnda aastat mind waatama ja tänama. Ta oli 66 aastat wana, ja sest ajast saadit, kui ta terwisewett pruukis, oli ta palju noorem ja priskem. Ta tõestab, et ta 50 aastaga mitte nii kerge pole olnud kui praegu.

Sarnasid haigid olen ma õige palju parandanud ja usun kindlaste, et külm wesi wastuwaidlemata kõige parem on, sest et selleläbi kõik haigusewimm lahtiliguneb ja keha tugewaks tehtud saab, kunni kehaloomus ise sellejärelc haiget pakitust mitte enam ei sall. Ma tõestan kindlaste, et ialgi ei pea weepruukimist järelejätma. Iga nädaläs kõige wähemalt kaks korda, kõige parem üks poolwannitamine ja üks üle keha walamine tugewa inimestele, nõdrematele jälle üks poolwannitamine ja üks üle selja walamine. Ettewaatlik peab kaa olema, et mitte liig kaua tuurimine loodusesoojust ära ei riku ja jooksjahaiiguselömi weel kõwemaks ei tee.

Kuida nõdra inimestega ümberkäidama peab, näitab järgmine lugu. Ühe ammetnikul, kes mitte pakš ega kaa lahja polnud, oli jooksjahaiigus, ja kui ta woodis maas olema pidi, tuuris see haiigus ikka kahelksa kunni kümme nädalat. Ma andsin tale järgmise õpetuse: Dõse pidi ta woodist wäljatulema ja enese terwe keha külma weega, kelle sisse pisut äädikat walatakse, ülepesema ja ruttu teki alla minema. Iga hommiku pidi ta üks kord üle põlwe eht üle reite walada lastma, iga pärastlõunat



Kord üle selja ja üks kord päevas käsiwarred kahets kolmeks minutiks külma wee sisse kastma. Nii sai kümme päeva otša tehtud, ja haige tundis enese õnneliku olevat; kehloomuse jõe oli enese suurendanud, walu jäi järele, söömaisu läks suuremaks, ja raske uni kosutas teda. Teine õpetus käis nenda: ühel päewal reite peale, teisel päewal selja peale ja päewa takka üle keha. Terwe keha pesemine jäi järele, üksnes käsiwarred pidiwad iga päew wee sisse kastetud saama. Selle weepuukimise läbi sai tema kehloomus tugewaks tehtud, iseäranis terwe selg, loomus-tesoojus weel enam ülendadud ja wäljajehitmine mitte takis-  
tabud. Nii arstis haige ennast kaks nädalat. Kolmas õpetus käis nenda: ühel päewal reite peale walamine, teisel päewal poolwannitamine ja päewa takka üks üle selja walamine. Käsi-  
warred ei saanud enam wee sisse kastetud. Kaa see mõjus nii haige peale, ja ta arwas, et tal midagi enam tarwis polla. Kodu pidi ta nädalas kaks poolwannitamist wõtma ja kaks kolm korda wee sees käima, et ennast hästi karastada. See haige õppis weepuukimist armsaks pidama ja tarwitas seda terwe aasta otša. Wiimaks tõestas ta, et ta nii terwe ial pole olnud kui praegu. Et kaa seestpoolt aidata, sai haigele mitmesugust theed juaa antud, ja nimelt o s j a = ja k a d a k a m a r j a t h e e d kümme päewa otša, siis k o i r o h u = ja k a d a k a m a r j a t h e e d ja wii-  
maks o s j a t h e e d. Kõik need saiwad iga hommiku ja õhtu neli wiis lufikatäit rüübatud.

Kui nüüd käsiwarte ehk jalgade sees kange walu tõusis, liige ülespaistetas ja punetas nagu porzellan, siis sai selle koha peale koha kaks minutit aega wett walatud. Walu taganeb ära, ja kui ta jälle tuleb, walatakse uueste wett paar minutit otša peale. Enamiste on kolmest neljast walamisest küll, ja põletik kaub ära. Külma weega võib rutemini parandada, ja kui seda itka edasi pruugitakse, siis saab haigusese inimese kehasse üks kinnipandud. Soojad mähkmed teewad inimesekeha wedelaks. Nii maksab kaa siin see põhjuseõpetus: Kõige parem karastamine on

kõige parem kaitsemine, nagu see kaa kõige esimene arstirohi on, ja karastust võib üksnes külma wee läbi saada. Hirm ja kartus, mis mõne inimesel külma wee eest on, on tühine ja naeruväärt. Ma pole veel ialgi kuulnud, et külm wesi, kui seda mõistlikult pruugitakse, kahju teinud oleks.

### Kiwihaigus.

Suure hulga haiguste seas, mis inimesi piinawad, on kiwihaigus kõige hirmsam inimesepiinaja, sest et see haigus õige suureks minna ja kaua tuurida võib, kuna parandamine harwa korda läheb. Kui mõnikord kaa lahtileikamise läbi abi saab, siiski on see elutardetaw.

Kiwi ja kruusa kasvamine sünnib neerude ja põie sees. Kui kehaleumus lodusse läheb ja kõik äraprugitud materjal mitte õigel ajal wäljaetud ja wäljajuhitud ei saa, siis ei jää see mitte ilma tagajärjeta. Kui palju aega läheb sagedaste mööda, kui üks paha materjal ühe paise läbi keha seest wäljaetakse!

Kui sagedaste tuleb see ette, et lastud wee sees punane teilikiwisarnane puru näha on, mis poti külge kinnihakkab. Kui see puru neerude sees suuremaks kasvab, siis on inimesel kiwihaigus.

Need kiwipurud asuwad esiotsa neerude sees, woiwad väga rohkestes sigida ja walutawad kangeste, saawad wiimaks ommetigi wäljatõugatud ja tulewad weetoru läbi wälja. Et aga weetoru väga kitsas ja niisama hõrn on, siis teewad kiwid, mis sagedaste sõrmeotsa suuruses, wäljatulles hirmsaste walu.

Tulewad need purud nüüd põie sisse, siis teewad nad seal jelleläbi, et nad põieseinte külge kinnikaswawad, hirmust walu. On palju puru põie sees lahti liikumas, siis kasvawad need pähklastuuruses kiwideks ja piinawad wäljatulles inimest hirmsaste.



Need kiivid kasvavad kusehapust soolast ja lubjast, mis aega mööda suureks kivideks kasvavad. Üks niisugune kiwi võib nii suureks kasvata, et see mitte weetorst läbi wälja ei pease. Tuleb see nüüd augu ette, siis ei wõi wesi enam wäljajooksta. Siis ei jää muud nõu üle, kui tohtri juure minna ja seda wäljaleigata lasta.

Nüüd on aga abinõu ülesleitud, mis põie sees kiwid ärafulatab. Reigas.

Üks herra Ungarimaalt, kes kuu aega kiwihaiguse käes ärrääkimata walu kannatanud, tuli minu juurest abi otjima.

Ma andsin tale nõu, teelehti rohkestes korjata ja kohe rohelistest pärast teeta ja seda theed kolm tassitait tunnis juua, mis ta mõni päew oma tahtmise järel edasi tegema pidi. Kümne tunni pärast tuliwad ümber wiiskümmend kaunis suurt kiwi ja palju puru ja ila lastud weega wälja. Haige jõi ikka teeledest teedetud theed edasi, ja kümne päewa pärast oliwad kõik kiwid wäljatulnud ja see herra täieste terweks saanud.

Need kiwid näitawad oma wormi järele, et nad suurema kiwide tükid oliwad. Et see herra mõnda tohtrirohtu juba pruukinud oli, suured kiwid aga mitte wäljatulnud polnud, siis sain ma aru, et see teelehether neid kiwa katkitegi. Et see asi ruttu kuulsaks sai, siis jõiwad palju haigid seda theed uudisehimu pärast ja wõisiwad kiwa ettenäidata, mis neil wäljatulnud.

Need, kes seda theed joonud oliwad, rääkisiwad, et neil sagedaste kange walu selja ja neerude sees olnud, mis kiwide kasvamisest neerude sees wist tuli.

Kust peaks küll kiwihaigus tulema?

Minu arwamise järele üksiku kehaliikmete lodwusest, kui kaa sest, et kehaloosus äratulund materjali wäljaajada ei suuda.

Teine põhjus on see, et nõdr kehaloosus mitte enam öiete teeta ei suuda, mis läbi mõnigi sant wimm wälja ei lähe, waid were sisse tungib ja seda sandiks teeb. Et kangeste soolatud

toit, würtsikraam, prostoi wiin, liig palju õlut ja liig söömine seda paha kasvatawad, kes wõiks sellewastu waielda.

Talurahwa juures, kes enamiste taimetoitu sööwad ja wett joowad, ei tule see haigus ettegi, ja kui see kaa nende seas ette tuleb, siis on see liig soolastest toidust tulnud.

Esimene abi, mis seda paha kautama peab, olgu see, et kehaleoomus weepruukimise läbi teritadud saab, et ta ifka enam tööle hakkab ja paha wimma wäljaajab.

Kaa peab kehale head süüa antama ja kõige eest hoitama, mis kiwa neerude sees sünnitada wõiks. Würtz ja sool on need kaks asja, mis palju pruukida ei tohi. Sellewastu on jälle taimi olemas, mis kiwa wäljaajawad.

Ühel herral oli mitu aastat kiwihaigus. Et sest lahtisaada, oli ta kaugele reisinud ja palju arstirohtusi pruukinud. Omme-tigi kasvawad kiwid ifka uueste, ehk neid küll ifka wäljatulivad. Ta pidi iga nädalas neli korda reite peale, kaks korda selja peale, kolm poolwannitamist wõtma ja kaks korda üle keha walada lastma. Siis pidi ta iga päew ühe tasitäie o s j a =, k a d a = k a m a r j a = ja k o i r o h u t h e e d jooma; kahe nädala pärast oli suur hulk kiwa wäljatulnud ja kõik walu ära kadunud. Järgmist kaks nädalat pruukis ta nädalas kaks poolwannitamist, kaks üle keha walamist, üht üle selja walamist ja üks kord reite peale walamist. Kaks nädalat pärast seda oli ta juba nii terve, et ta röömuga jälle oma töö kallale minna wõis.

Poolwannitamine tegi alumise keha tugewaks, ja selja peale walamine tegi, et kehaleoomus suurema jõuga tööle hakkas. Veel kangemini mõjus üle keha walamine, ja nenda kasvama jõud; kange materjalihahetuse läbi sai tema keha uueste loodud ja kõik kahjulik kraam wäljaetud. O s j a = ja k a d a k a m a r j a t h e e p u h a s t a s keha ja tegi neerud ja põie tugewaks.

Ühel herral, kes nelikümmend aastat wana oli, oli tohtrite ütlemise järel nii suur kiwi põie sees, mis üksnes wäljaleikamise läbi kättejaadud saada wõis. Ta kartis seda leikamist wäga, seda



enam weel, et arstid seda ise kartsiwad. Ma lastsin selle haigele, kes muidu weel kaunis tugew oli, nädalas kolm sooja wanni kaeraõlgedest keedetud 28—30 gradi palawa wee sees anda, kelle sees ta 25 minutit olema pidi.

Nende wannitamiste järele tuli külma weega walamine. Peale seda pidi haige iga päew kolm suurt tassitäit kaeraõlgedest keedetud theed ärajooma. Nii sai ta kaks nädalat otja arstitud. Siwid läksiwad tal põie sees katti ja tuliwad wälja.

Ma olen muidu sooja wannide wastane, sest et need keha lodwaks teewad ja nõdra inimestele ei kõlba; see herra oli aga tugewa loomuga. Tema kallal nägin ma nüüd, mis wägew mõju kaeraõlgede weel oli. See keedus sulatas siwid ära ja ajas nad wälja.

Kui nõdremad inimesed seda haigust põewad, siis wõiwad nad külma wannitamise asemel nädalas kaks kolm korda 26—28 gradi sooja istumisewannitamist 15—20 minutit otja wõtta. Selle kõrwas peawad nad ommetigi külma wett kas üle selja ehk poolwannitamist kord päewas pruukima; kaa õpetatud theed ei tohi nad unustada joomata.

Istumisewannitamise asemel wõiwad nad kaa kaeraõlgedest keedetud weega 18—20 minutit nädalas kaks kolm korda tooialust auru teha. Kaeraõled ja osjad segatud on weel paremad. Kaa kaenlaaugust kunni põlwini mähkmed mõjuwad heaste, wõiwad aga üksnes tugewa inimeste juures nädalas kaks kolm korda pruugitud saada; aga kaa siin peab selle kõrwas külma wett pruukima, näituseks kaks kolm korda reite peale walamist ehk üks kunni kaks poolwannitamist nädalas.

Edasi juua wõib ta: kadakamarja-, osja- ja teekehtheed.

## Juustekadumine.

Rõigewägewam Looja, kes kõik maailma loonud on, äratas meie imekspanemist, kui meie terwet loodust ja kaa üht ükfikut asja, mis ta loonud on, waatame; sest igauhe tema kätetöö külles on imet leida. Kui juur on maailma Looja!

Nii nägin ma ükskord üht juustekarwa ühe suurendamisklaasi sees; see paistis kaunis paks olewat, tal olivad paks koor ümber ja juured külges. Siis mõtlesin ma: Nii palju juustid inimesel peas on, nii palju imeasju on tema külles. Need asjad ei ole mitte üksnes Jumala wägewuse tööd, waid kaa tema tarkuse ja armastuse tööd. Kui wäga tarwilised on meile juusted, ja kui wäga on see kurta, kes selle peachte muist ehk kõik ära kautanud on! Juusted on meil külma ja palawa eest kaitsemiseks suureks kasuks, ja igauks kaebab selleüle, kellel see õnnetus olnud on, neid ära kautada. Kui juusted nii palju wäärt on, siis on küll see küsimine tähtis: Mispärast kautawad nii palju inimesi oma juusted ära? Wastuseks olgu see küsimine: Mispärast kasvawad mitmesugused taimed ja lilled mõne aasa peal, ja mispärast nad teises koha äranärtsiwad? Siin on wastus: Kui taimed toitugaawad, kelle läbi nad elawad ja kasvata woiwad, siis sigiwad nad; saab neile toit otsa, siis jääwad nad kängu. Niisama on lugu juustega. Niisama woiwad juusted ära kaduda, kuna nende juured peanaha sisse jääwad; kui neil küllalt toitu on, siis hakkawad nad jälle uueste kasvama. Ühe terve ja tugewa kehloomul on paksud juusted, sest et terve peanahk neid kasvatab. Kui kehajõud järelejääb ja loomus äranärtsib, siis kaub kaa aega mööda juuste toit ära. On inimesi olemas, kes lapsest saadik läbi ja läbi nõdrad on, neil ei wõi kaa hea peanahk olla. On sündind lapsi olemas, kellel juba enam juustid peas on, kui mõne aastase lapsel. Need lapsed, kellel juustid polegi, on nõdrukesed.



Ragu terwet keha, kui see nõdr on, tarwilise toidu ja karas-  
tamise läbi tugewaks teha võib, nii võib seda ka üksiku keha-  
jagude kallal. Ma tõestan seda kindlaste: üks nõdr laps võib  
weel väga tugewaks saada, kui tema keha kosutadud saab. Kui  
nüüd see laps terweks ja tugewaks saab, siis saavad ka juuksed  
enam toitu ja sigivad siis paremini. Lapsed, kellele palju juuksid  
soovitatakse ja kellel sellepärast aeg ajalt juuksid leigatakse, saa-  
wad enamiste pead juuksed. Sest on selge, et peanaha kosuta-  
mise läbi juustekasvamist edendada võib, et aga ka juuksed  
ärakauwad, kui peanahk nõdr on. Juuksed on tunnistuseks, kas  
kehaleumus nõdr või tugew on.

Roorest põlwest saadik oli mull üks väga tugew juuksekasw;  
pärast märkas in ma, et, kui palju õppisin ja waimutööd tegin,  
mull siis palju juuksid peast mahatuliwad. Kui mull palju teed  
käia oli, siis võisin ma julge olla, et mull palju juuksid ära-  
kadusiwad kui ma aga jälle oma igapäewase töö juure tagasi-  
pöörasin ja mitte enam waimutööd ei teinud, siis ei langenud  
minu peast mitte üht karwagi. Ma olen seda mitu korda tähele  
pannud.

Juustekadumine on iseäranis nende juures suur, kellel palju  
mõelda on. Mida enam peal tööd on, seda enam werd tungib  
pähä; kuhu aga palju werd tungib, seal tõuseb palawus. Nüüd  
on see igauhel teada, et, kus palju palawust on, ja kui see  
kaua tuurib, taimed äranärtsiwad, sest et peanahk ärakuwab.  
Sest on selge, miks inimestel, kellel tugew terwis on, wähe  
juuksid on; iseäranis on õpetadud meestega lugu nii. Ma annan  
igauhela nõu, kellel peaga palju tööd on, mõistlikult wett pruu-  
gida, et kehaleumus tugewaks jääb ja weri peast ärājuhitud  
saab; peanahk saab selleläbi kaitsetud ja kuwamise eest hoitud.

Wähe juuksid on enamiste nende inimestel, kes kaunis pead  
on; juuksekasw on pool vähem kui teistel. Põhjus on see, et  
neil inimestel seenesarnane kehaleumus on. Kui need inimesed  
waraselt oma keha weepuukimise läbi koomal hoiakswad ja selle-

läbi 40 kummi 60 naela kautakšivad, siis saakšivad nad tugewamaks, mispeale juuksed kosuksivad.

Peale nende nimetadud põhjuste on kaa veel teisi, mis juuste kasu vähendavad ja nõdrendavad; nii pole mõne inimese juures mitte liig töö ehk waimuwaewamine juustekadumise põhjus, waid üks õnnetu, siiwutu elu, mis terve keha ärapurgeb ja kaa juuksid rahule ei jäta. Kui üks inimene oma kehale paha elu läbi põdenemist toob, siis põewad kaa juuksed.

Mõne inimese peanaha sees on elukad, mis üksnes juurendamisklaasi läbi näha on. Need loomad jõowad juustejuurikad ära. Seft see tuleb, et mõni inimene kõif juuksed ära kautawad, ehk nad küll ise täieste terwed on.

Ma tundsin üht koolipoisji, kelle pealagi kestelt paljas oli. Umbes kolme nädala pärast sai ta weel kolm niisugust paljast kohta pähä. Siin pidi midagi olema, mis juuksed wäljakukkuda lastis ja selle wastu oli, et uusi enam kasvata ei wõinud. Pois oli nõdr, ja tal polnud mingi head nägu; wõib olla, et tema juuksed nõdruse pärast wäljakukkusivad. Peale nende palja kohtade olivad tal paksud juuksed; ei wõinud siis muud arvata, kui et naha sees midagi oli, mis juustejuurikaid ära hammustas ja mitte uusi kasvata ei lastnud. Kuida wõib seft arusaada? Haige keha sees ei ole terwet mahla. Ärarikund mahla sees asuwad weikesed elukad, kes juustejuurikad äranärtsivad.

Kus juustejuurikad täieste ära kuivanud ja ärarikutud on, seal ei ole mingi abi enam wõimalik; aga juustejuurikad ei kuiva nii ruttu ära, ja kui weel üks kängus juurikas olemas on, siis wõib weel abi saada.

Abinõuud on: Esiteks tuleb kehaleomu peale mõjuda, et kõif haigusewimm wälja aetud saab; teiseks peab selle eest muret kantama, et tugewa toidu läbi hea weri inimesekeha kosutab; kolmandamaks peab pea peale mõjuma, et elukad ära kautadud saawad. Et neid äraajada, pruugin ma mõnda aastat r a u d n ö g e s t e ft



keedetud pool wett ja pool äädikat. See keedus walmistabakse nenda, nagu tuleb: Wärsked, terwed raudnõgesed keedetakse pool wee ja pool äädikaga ühe raud paja sees, mitte tinutadud kastruli sees, misläbi ennast ärakihwitada wõib; mida enam raudnõgesid, seda enam mõju. See keedus peab kaunis kange olema, umbes nagu must kohwi. Selle keedusega saab pealagi üks kord päewas kangeste sissehõõrutud. Sissehõõrumise juures ei pea mitte peanahka pigistama, et higiaugud mitte wäga pigistatud ei saa, waid hörnaste, et nõgestemahl higiaukude sisse tungida wõib. Siis peab iga hommiku pead külma weega heaste pesema, et kõik muda äraläheb. Et juuksed lühikesed olema peawad, on iseenesest mõista. Nõgeste sees on üks hapu; kui see ennast äädikahapuga ühendab, siis rikub see keedus kõik seemed ära, mis juustejuurikaid kasvata keelawad. Kui ja peanahka waatad, kelle sees juuksed wäljakukkund, siis leiad ja, et see sile nagu portsellan on, mis midagi sisse ei wõta ega wälja ei higista. Sell korral on juustejuurikad täieste ärarikutud. Kui aga peanahk weel mitte sile ei ole, siis on lootust, et juuksed uueste kasvawad. Ma olen kaa t a k i j a s t e j u u r i k a i d pruukinud, sest need olid juba meie esivanemate juures suure auu sees ja pruugitakse weel tänapäew siin ja seal. Nagu öeldud, peab pea iga päew nõgesehapuga sissehõõrutud saama, kõige parem tund pärast peapesemist. Ma olen kaa leidnud, et see wäga hea on, ükskord nädalas pealage *ja l a t i = e h t p r o w a n g s i e l i g a* sissehõõruda, iseäranis kui haige lahja on. Seda wõib waewalt uskuda, kui heaste peanahk selle eli sisseimeb.

Pealeselle peab kaa t e r w e kehha peale külma weega mõjuma, et selle sees ühetasane soojus alalhoidud, werejooksmine korraldadud ja terve kehhaloomus tugewaks tehtud saaks. Kui mitte üks iseäraline haigus parandada käsil pole, siis on küll, kui nädalas kaks korda poolwannitamist wõetakse, kaks kuni neli korda pealmist kehha pestakse, kaks kolm korda wee sees kõnnitakse ehk põlwepeale walatakse, jedamööda kui kehhaloomusele enam

ehk vähem jõudu tarvis on. Raa on jest küll, kui nädalas teha üks korda ülepeastakse ja üks korda poolwannitamist võetakse.

Seda ei tohi ialgi oodata, et, kui ja esmaspäeval ennast arstima hakkad, siis laupäeval juba juuksid leikama pead. Üks paljaspea oli kuus nädalat Wörrishofenis minu arstimise all, ei saanud aga midagi näha; poole aasta pärast kirjutas ta mulle kottu, et tema juuksed kauniste kasvata.

### Healekähisemine.

See tuleb sagedaste ette, iseäranis kevade, sügise ja talve, et, kui ilmad heitlikud on, inimesel, külma ja sooja õhku sissehingates, heal äraläheb. Riisugune lugu tuurib mõnikord õige kaua, ja kui kaa mitmesugusid tohtirohtusi pruugitakse, ei saada mingisugust abi. Nagu ninasõõrmete sees ilanahk külma käes paksums läheb, nii võivad healepaelad kurgusõlmes kaa külma käes punaseks minna, kuna nad terveist peast walged on, üks tunnistus, et neil veri sissetunginud on. Selle werepakituse läbi lähewad nad kangeks ja healitsemise tarwis kõlwatumaks.

Wereüumberjooksmine on mitme segaduse alla heidetud, mis kaa healepaelte peale mõjub. Sagedaste ei tea kaelahauguste tundjad mingi seletust, kust kauatuuriv healekähisemine tulnud, kuna tõe poolest wereüumberjooksmise taistus peapõhjus oli.

Ühe tüdrukul oli kuus aastat heal ära; kõige targemad tohtrid said ülesotsitud, siiski ilmaasjata. Küll oli tale ette kirjutatud, sissehingata, küll oli teda elektriseritud, väljapõletatud ja Jumal teab, mis veel kõik tehtud, kellest arwati, et see aitab. Tütarlaps oli priske ja terve ja oma wanaduse kohta hästi söödetud. Ta tuli minu juurest abi otsima. Ma ei mõelnud mitte kakkipidi, et ta terveks saab. Reegi tohter ei teadnud ega leidnud tema haiguse põhjust. Ma ei leidnud seda ejiotsja kaa mitte, aga wiimaks arwasin ma, et werepakitus peapõhjus oli.



Et see weepruukimise juures peaasi on, hea vere ja korralise werejooksmise eest muretšeda, siis katšujin ma seda wiisi keha peale mõjuda. Wiis päewa otša šaiwad iga päew kaks kolm korda weepruukimisi ettewõetud, mis kõik üksnes werejooksmise korraldamise peale juhitud oliwad. Kuwendamal päewal šai ta ühe tugewa wälgupealewalamise, ja juba šell ajal märkas ta, et healepaelte sees midagi sündis. See muutmine tõi parandust; weerand tunni pärast wõis tütarlaps jälle rääkida, esiotsa muidugi raskest, aga selgeste. Weepruukimine šai ikka edasi wõetud, ja jälle kuue päewa pärast kõlas tema heal nagu kellahelin. Ta wõis juba katšet teha, laulma hakata.

Kust see haigus temale tulnud, kes šest aru šaab ehk šaada wõib, aga see on tõi, et rikutud wereümberjooksmine süüalune oli.

Üks kahetümneaastane inimene oli kaks aastat täieste keeletu. Küll katšus ta kõik tohtrid läbi, aga keegi ei aidand teda. Ma uskušin, et kaa werepakitus šiin süüalune oli, ja lasštin tale reite, šelja ja kaela peale ja üle keha walada ja siis üks poolwannitamine. Kolm weerand tunni pärast tuli ta šaunast tagasi ja rääkis suure rõömuga: „Ma olen oma heale jälle kättešaanud. Reite peale walamine on minu heale tagasištoonud.“ Tema heal oli korras, aga weel nõdr; weepruukimise läbi edasi šai tema wereümberjooksmine korraldadud. Kuue päewa pärast oli tema heal šelge nagu kell.

On heal nohu pärast äräläinud, siis peab niišama weepruukimine wereümberjooksmise korraldamiseks ettewõetud šaama. Et nohu ja ilanahapõletiku juures weri pähä tungib, siis on kõige esimene käft, wereümberjooksmist korraldada. On werepakitus mööda, käib weri korra pärast, siis tuleb kaa heal tagasi.

Üks tüdruk rääkis: „Mull on kaua aega nohu olnud, siis tuli weel ilanahapõletik juure, ja šest ajast šaadik olen ma oma heale ärakautanud.“ Ma lasštin tale iga õhtu pealmise keha ülepešta. See šunnitas šuuremat šoojušt, kautas palawiku palawuše

ära ja ajas kangeSte higistama. Siis sai haige kaks päewa iga päew ühe põlwele ja ühe reite peale walamise, siis neli päewa reite ja selja peale walamist ja wiimaks poolwannitamist ja reite peale walamist pealmise keha pesemisega. Selle weepruu-  
kimisega sai ühetasane wereüumberjooksmine korraldadud ja pähä tungind weri allajuhitud. Higistamine tuli peale; aeg ajalt tuli suur hulk röga wälja; lühikese aja pärast tuli tema heal tagasi. Nagu wäljaspoolt, nii sai kaa sise poolt keha ramitsedud. Ds-  
jad, salbei ja warsakabjalehed on wäga head thee-  
tegemise tarwis. Tammekoorethee kijub kokku, puhastab ja pa-  
randab, mista kurku kuristada ja kuus lusikatäit sissewotta tuleb. Kõik ülewalnimetatud theed wõiwad kurgukuristamise tarwis pruugitud saada.

Märga ja wäljawäänatud rätikut wõib kaa kaela ümber siduda, aga hoolega ette waadata; kui rätik soojaks läheb, siis kijub ta weel enam werd kaela sisse ja teeb asja pahemaks; sellepärast õige lühikene aeg olgu see kaela ümber, aga nii ligi, et tuuleõhk wahese ei tungi.

### Südamehaigus.

Nagu iga kehajagu haigeks ja oma etteande jauts nõdraks jääda wõib, nii on kaa haige olu s ü d a m e s. Iseäranis kaht haigust tuleb tähele panna; esimese juures wõib süda nii sandiks minna, et ta oma tööd nii ei suuda täita kui tarwis, sest et ühe põle-  
tiku järel südameklapid mitte enam kinni ei suuda minna ehk et muskuliha liig nõdraks läheb. Riisuguse südamehaigetel on enamiste palawik; see on iseäranis nende silmist näha, et nende keha sees segadused on; haigel on sinikaspunane silmnägu, sil-  
mad on tühmed ja ilma eluta, tal pole lusti elada. Mlati on tema südamekohas üks piinaw pigistus; iga tühi paljas asi äritab teda ja toob talle hirmu, kartust, tuska ja argdust;



lühidelt, kõiksugused segadused tema haige keha sees tulewad avalikuks. Nende segadustega võib asi wiimaks weel nii kaugele minna, et tema elu niidi külles ripub, nagu palju inimesi selle haiguse ohwriks saanud on.

Tema südameahastus on nii suur, et ta mitte wahest magada ei saa. Nii tundsin ma üht inimest, kes õhtu ialgi üht kirja lugeda ei tohtind, kui selle siisu kaa nii ilmasüüta oli; üks tühi paljas uudis riisus tema une ära. See kerge äritus on tunnistuseks, et nende inimeste pudusooned väga nõdrad on, ja et sellepärast iga tühi asi nagu elektrilööb tema peale mõjus. Tema söömaisu oleks hea, kui mitte tühja kartust poleks, et ta üht ehk teist toitu äraseeta ei suuda. Niisama on lugu südamega. On see rahul, siis tunneb haige enese kaunis tugewa olewat. Niisuguse inimestel puudub ettevõtmisewaim. Ühel weerand tunnil on nad terwed, teisel jälle surmani haiged. Neil on kaa madalad rinnad ja lühikene hingetõmbamine. Nende süda tussub wahest nõdremini, wahest jälle waljemini, sagedaste aga nii tugewaste, et näha on, kuidas riided südamekohas tõusewad ja wajuwad.

Tahetakse niisugust südamehaiget terweks teha, siis peab kõigeesite sellepeale waatama, et tema südames ehk selle naabruses liig palju werd on, mis süda oma nõdra jõuuga mitte enam kõige kehajagudesse saata ei suuda. Sellepärast on neil haigetel südamekohas enam sooja, kuhu veri enese kottukogub. Tunnistuseks, et minu arwamine õige on, olgu see, et neil haigetel ifka külmad jalad ja käed on, sellewastu aga südamekohas suur palawus. Jalad on neil enamiste lahjad; nende mustlid on poolest saadik kadunud, ja waewalt võib nende peal weresooni näha. Veri peab jälle jalgade ja käte sisse juhitud saama. On veri ühetasa keha sees, siis on südametegewus kaa korraline; korraline weretuksumine on korraline elu. Raske hingetõmbamine jääb järele, tust kaub pea seeft ära, rõõmus süda tõuseb nähtawale, ja haige ütleb: „Ma tunnen enese palju parema olewat.“

Enne wanaste lasti haigele aadrit, jes jõledas arvamises, et sant veri ärajookseb ja hea järelejääb. Selleläbi tõusis haige werewaesus suuremaks. Kellegi inimesel ei ole liig palju werd, et sest üht tilka ärapillata võib. Zuhin ma õigel wiisil ülearu were südamest teise liikmete sisse, siis on südames fergitus, ilma et werd lasta tarwis oleks. Mida enam werd kehast wäljalastaks, feda enam tungib veri südamesse, ja feda nõdremaks lähneb inime.

Korralist wereüंबरjooksmist ei wõi mitte tohtrirohtude läbi faada. Niisugust meistertükki võib üksnes weji teha; paraku ei hoolita sest palju, kuidas weega werejooksmist korraldada. Ma wõin tõestada, et ma suure hulga südamehaigid terweks teinud olen ja ifka kõige parema tagajärjega.

Sagedaste küsijiwad tohtrid minu käest, miks ma ifka südamehaigete jalgade järele küsida, ja mispärast haiged mulle keele afemele jalgu näitama pidiwad; ja mina wõisin nende herradele näidata, et nende haige jalgade külles ülewalnimetadud märgid näha oliwad, sest kõikide jalad oliwad külmad ja lahjad.

Niisugused haiged kardawad wett nagu tuld, sest on ju neid küllalt, kes feda äralaidawad. Mina aga tõestan, et weega kõige hõlpsam arstida on.

Kõige esimene, mis südamehaigete parandamise juures tähele panna tuleb, on, nagu juba öeldud, werd terwes kehas ühetasa jautada; selleläbi saab feda kasu, et keha ühetasa toidetud ja tugewaks tehtud saab. Lähneb terve keha tugewaks, siis lähneb ka süda tugewaks ja terweks.

Olen ma feda wiisi were ühetasa ärajautanud, siis wõin ma oodata, et haige rahu saab ja uni temale pealekipub. Tema südameahastus jääb järele, mis ommetigi tõeste ka tema kofutufeks on. Werefünnitamine lähneb paremaks, sest et terve masin jälle käimas on; ka söömaisu ei puudu enam, üks märk, et feetmise juures mingi segadust enam ei ole. Kõik weepriukimine käigu sellejärele, et korraline wereüंबरjooksmine alashoitud



saaks. Esiotsa peab muidugi weikeselt pealehakkama; niipea kui keha jõuu poolest kosub, peab ka weepruukimine juuremaks minema.

Et werejooksu korda panna ja korras pidada, siis tuleb järgmist wiisi wett pruukida: põlwele peale walamist, reite peale walamist ja peamise keha pesemist. Põlwele peale walamine ehk ka wee sees kõndimine juhib were jalgade sisse. Pealmise keha pesemine ülendab keha tegevust, sünnitab enam soojust ja kangemat wäljauramist. Reite peale walamine teeb keha tugewaks ja karastab seda. Siis on see ka hea, käsivarsti iga päew kahets kolmeks minutiks külma wee sisse kasta, misläbi nad tugewaks ja soojaks saavad, kui weri nende sisse juhitud saab. Seda tuleb kümme kuni kaksteistkümme päewa otja teha. Kui see mööda on, siis wõtakse wee sees kõndimine, selja peale walamine ja pealmise keha pesemine ette, mis jälle kümme kaksteistkümme päewa tuurib. Siis tulewad mõned päewad poolwannitamised ja selja peale walamised, siis reite peale walamine ja üle keha walamine; reite peale walamine juhib were allapoole ja kosutab keha; üle keha walamine teeb terve keha tugewaks. Kus wõimalik on, wälguwalamist anda, ja kus üks osaw walaja kae pärast on, seal wõib lõpetuseks pehmet wälguwalamist pruukida. Südamehaigete juures peab wälguwalamisega jalgade juurest pealehakkama, kuni jalad põlwest saadid ja pärast kuni reitest saadid punama hakkawad ja näitawad, et weri jalgade sisse juhitud. Jalgadest lähew walamine käsivarte peale; siis wast wõib haigele wälguwalamist terve keha peale anda.

Et niisuguse haigete juures palja jalu käimine were jalgade sisse juhtimise ja üleüldise karastamise ja tugewaks tegemise tarwis wäga palju head teeb, seda wõib isegi arvata; just need haiged käiwad heameelega palja jalu, sest et nad tunnewad, et pea selleläbi kergeks lähew ja süda rahuliseks jääb. Ma tõestan, et palja jalu käimine kõige esimene ja ka kõige parem abinõu, mis tõeste aitab. Üle kaela walamist ei armasta ma südamet

haigete juures mitte, sest et kummardamine niisuguse haigetele raske on, ja neil enestel kaa selle eest suur hirm on. Nii on kaa haiged ise sellewastu hörnad, ja kui nad sellewastu mitte enne karastatud pole, siis wõib sest paha tagajärg tulla.

Tänini nimetatud südamehaigused tulewad paraku sagedaste ette; need ei waewa üksnes inimesi, waid wõiwad wiimaks waratsfet surma tuua. Nüüd on aga weel teisi haigusi, mis kaa südamehaigusteks hüüatakse, aga hoopis teist sugu on. Nende haiguste juures on süda ise üsna terve. Ja ommetigi on neil kange südamepõksumine, mis neid tööle kõlbmataks teeb. Weri wõib nõdremal ja tugewamal wiisil südame peale mõjuda; weri näitse äkiste nagu seisma jääwat. See wõib filmapilgulise ehmatuse, hirmu ja ahastuse läbi tulla. Need asjad mõjuwad südamewiisi peale, sealt lähewad nad were sisse ja were seest südame sisse. Tuleb kaa ette, et isearanis suure südameügutamise läbi surm kättetuleb. See tuleb sest, et kõik weri äkiste nagu pauf südame peale mõjub, nii et see oma tööd mitte enam teha ei jaks.

Ütskord läksin ma kange torni ajal ühe herraga uksest wälja; üks tuulehoog pani tema seisma, et ta mitte üht sammu edaji ei saanud; sellsamal filmapilgul kahwatas ta nagu furnud ära, waewalt wõis ta öelda: „Ma pean surema.“ Ma katsusin seda herrat nii ruttu kui wõimalik tупpa wiia ja tema werejooksu elustada, sest tema süda ei tukhund enam; niipea aga kui tema soojaks sai ja weri jooksuma hakkas, sai ta jälle terveks. Minu arwamise järel on weri tuulehouu läbi äkiste südame sisse tagasilainud; ja süda ei jaksand seda äkilist tungi mitte enam arwõita. Tunnistuseks olgu tema äkiline kahwatus ja see lugu, et tema käed jääkülmaks jäiwad; see olgu kaa weel tunnistuseks, et selle herra käed, niipea kui ta tупpa toodud sai, kohe soojaks läksiwad, niisama kaa jalad. Sest on näha, et weri terve teha üle laialelagunes. See herra puhkas enese ruttu wälja ja sai jälle terveks.



Niijama nagu tuulehoog mõjub kaa ahastus, hirm ja ehmatatus südame peale ja paneb inimese were tarretama. See südamehaigus tuleb weremõjumisest südame peale, mis pudufoonte südamehaiguselks hüütakse.

Selle haiguse arstimise juures tuleb järgmine kord tähele panna: Veri peab südame seest keha sisse laiale juhitud saama, sest niifugusel haigel on werest tühje kohte kangel liikmete sees, sest et veri liig palju südame naabruses asub ja südamenõdruse pärast kangelmale minna ei jaks. Saab aga veri ühetasa terve keha sisse jautadud, siis suudab kaa kehaleumus rohkem werd sünnitada, misläbi keha tugewamaks läheb. Kuni üks niifugune ülesäritadud keha, mis iga tühja asja pärast raputadud saab, rahu ja jõudu saab, selletarwis on muidugi palju aega, sest et terve keha rohkem sooja saama peab. Seda saab ta siis, kui veri terve keha sisse ühetasa juhitud saab, misläbi ta rohkem toidust ja üleüldist wastupanemisejõudu saab. Kõigeesite peavad jalad ja käsiwarred karastadud saama. Saige pangu kaa seda tähele, et ta mitte oma haigust ei hellita; ta hoidku ennast wiina ja õlle eest ja söögu liht toitu, leiba, piima, pudru, taimetoitu, mune, juustu ja wõid, mis inimest ei ärita ja werd palawaks ei tee.

Üks kirikuõpetaja kaebas mulle oma häda, mis pudufoonte südamehaigus temale tehta; ta olla mitme kuulsa tohtri käest nõuu küsinud, kes tale abi lubanud, kui ta üheks aastaks sooja maale minna tahta, ennast kõigest tööst eemale hoida ja üksnes lubatud toitu süüa. Kui ta nüüd minu juure tuli abi otsima, lasthin ma talle kaks korda päewas kangelste põlwepeale walada, nii et tema jalad üsna punaseks läkswad. Selleläbi jaiwad tema jalad ära karastadud ja veri allapool juhitud. Niijama pidi ta kaa iga päew oma käsiwarred kahelks kolmeks minutiks külma wee sisse kastma. Mõne päewa pärast tundis haige õige hästi, et tema kehaleumus tugewaks minna, ja et tal nüüd palju enam sooja keha sees olla. Siis tuli temale weel iseäranis

kange jõomaisu peale, nii sai ta kahe nädala pärast üsna tugevaks. Sooja maad polnud tal enam tarvis ülesotsida, ta ei kartnud enam, et ta ennašt õhuvahetuse käes ära küllmetada võiks; palju enam oli ta rõõmus, kui ta värsket tuult tuppa sai ja lahtise akente taga magada võis. Täniini olivad tema välimised kehajaud ära karastatud ja terve keha peale veel mitte mõjutud, nüüd sai kaa see aga käsile võetud; poolwannitamine, selja ja terve keha peale walamine ja wälguwalamine mõjujivad ühes jõuus niisuguse wäega tema keha peale, et ta kuue nädala pärast täiesti terveks sai. Uni, mis tal enne puudu oli, tuli nüüd tal õigel ajal peale ja kosutas teda nähtawal wiisil; tal oli kõige parem jõomaisu, rõõmus meel ja iseäraline himu, värsket õhu sees jalutada.

On inimesi olemas, kelle süda nagu jänesel wärisema hakkab, kui nad saunas weewanni näewad. Niisugused inimesed peawad enne kaks kolm korda märja kruusa peal palja jalu käima, mis läbi weri allajuhitud ja kehaloumus ära karastatud saab. Siis lasse teda esiteks wee sees kõndida ja sellejärel põlwe, reite ja käsivarte peale walada. Selle läbi saab haige weega sõbraks. Sellejärel võib poolwannitamist, selja peale walamist, üle keha walamist ja kaa wälguwalamist pruukida; iseäranis võib reite peale walamisega aega mööda ülemale ja kõguni selja peale walamise ja üle keha walamiseni minna.

Südamehaiged võiwad ja peawad kaa oma kõhu ja seetmise kosutamiseks ja neerude tugewakstegemiseks karastawat theed jooma. Tammekoored on ikka üks kosutaw ja tugewakstegew arstirohi olnud, ja kui tammekoored veel koirohuga seltsis pruugitakse, siis on tal üks tugew arstirohi kaa kõhu tarwis. Ma ei wõi aga mitte küllal selle eest maenitseda, et seda mitte liig palju ei jooda; weikefi osasid võib kehaloumus pruukida, juured on talle raske. Nagu tammekoored kehaloomust tugevaks teewad, nii teewad seda kaa tedremadara- ja angelika-juured. Waewalt on veel üks teine taimetuur maailma peal,



mis mõnufamini were peale mõjub kui tedremadarajuur. Tedremadarajuurega ühtlasi võib ka salbeid pruukida; kadaka marjad ja tammekoored ühtlasi pruugitud teevad inimesekeha seest ja väljast tugewaks; ja kui weel haige igapäew kolm korda kolm wiirukitera, nii suured kui herved, sissewõtab, siis on ka see sififonnale väga kasulik.

### Südamerabandus.

Südamel on see ülesanne, werd terve keha sisse jautada, ja kui selle peale mõeldakse, kui palju jõudu selle tarwis läheb, werd igalepoole keha sisse ajada, siis peab küsima, kuidas see südamel võimalik on, nii suurt tööd teha. Siiski, ilma et sest iga kord arusaada võib, jääb süda äkiste seisma, ja sellisamal silmapilgul on tema eluküünal kustunud. Siis öeldakse: Ta on äkiste ärasurnud.

Südamerabandusel võivad järgmised põhjused olla. Esiteks woolab veri terwest kehast südame peale, werewoolamine läheb liig suureks, süda ei jõua werd mitte enam wastuwõtta, aga väljaajada, ta jääb äkiste seisma. Teiseks võib veri küll keha sisse väljaetud saanud olla, aga see on keha sees ärapahatunud ja ei suuda enam südame sisse tagasiminna, ja tagajärg on see, et süda aega mööda ehk äkiste seisma jääb. Kolmandaks on aga ka võimalik, et väga vähe werd terve keha sees on; see kahaneb ikka enam ära ja ei woola mitte enam tarwilise küllusega südame sisse tagasi, ja siis jääb see äkiste seisma.

Põllumeeste juures nägin ma, et mõnikord wafikad äkiste ärasuruvad. Lahtileikamise juures tuli nähtawale, et nende südame sees mitte tilka werd polnud.

Need loomad olivad pealt nähes üsna terwed, aga süda oli werest tühi.

Tulewad nüüd loomade juures niisugused asjad ette, mis siis mitte inimeste juures? Jääb weresündimine järele, siis ei löö see enam ette, südant täita ja tugewaks teha, nii et see toidu puudusel äranõrkeb.

Pahtub weri keha sees ära, siis ei suuda see südame sisse tagasiwoolata; südametuksumine jääb ikka nõdremaks ja wiimaks üsna feisma. Siin ei ole enam mingi abi, sest et seda enne ei tuntud. On keegi wõre poolest waene, siis on weel õigel ajal, ennegu see hiljaks jäänud on, see ainus abi: Selle eest peab muret kantama, et rohkeste ja head wõrd saada. Seda saab üksnes mõistliku karastamise ja hea toidu läbi.

### Kanafilmad.

On inimestel tõutadud, et nad palju häda ja waewa kannatama peawad, siis wõime kaa arvata, et inimesed ise enestele palju waewa pealepannud on, ehk et nad ise süüalused on, et maailma Looja neile nuhtlust pealepannud on. Kui palju paha ei sünniks, kui inimesed elaksivad, nagu nad elama peaksivad! Nii kaebas mulle keegi, et tal suur hulk kanafilmi jalgade peal olla, mis tale käies suurt walu tehta. Ssegi sängis olles walutada nad. Ja ommetigi on inimesed ise süüalused, sest et kanafilmad üksnes siis tõusewad, kui kingad kitsad on, sest pastilikandjatel neid ei ole. Maline pigistamine ihu naha peale sünnitab sarwenaha, mis ikka paksemaks läheb ja liha sisse tungib, kus ta juurt walu teeb.

Kanafilmad walutawad iseäranis heitliku ilmade ja külma käes, nii et palju inimesi ilmaallaasid on, mis paha ilmasid ettenäitawad.

Et endid kanafilmadest wabastada, lasewad palju inimesi neid aeg ajalt wäljaleigata. Niisuguse wäljaleikamisel pole muud



tähendust, kui et sarwenahl wäljaleigatud saab, et uus jälle asemele kasvata wõib.

Õige abi on see, et kitsad saapad nurka wijatakse, et kanafilmad suuremaks kasvata ei wõi. Üks wana kirikuõpetaja soowitas e f e u l e h t i, mis kattipigistatakse ja pealesentatakse. Ma olen seda rohtu kannatajatele soowitanud ja tõeste abi saanud. Kaa o s j a d on selletarwis väga head. Need keedetakse kangeste ära, kastetakse üks narts selle wedela jisse ja pannakse peale. Sarwenahl läheb siis nii pehmeks, et seda kord korralt küünega mahakratsida wõib. Meie päiwil soowitatakse väga palju rohtuji kanafilmade wastu; aga õige parandamine on see, et kõik lahtileutatakse ja kitsad kingad kõrwale heidetakse.

### Koeranael.

Sagedaste tuleb ette, et keegi oma ihu peale koeranaela saab, mis nagu nõolapiste libedaste walutab, siis lahtiläheb ja, kui mähdand süda wäljatõmmatud saab, peagi kinnikaswab. Mõned inimesed saawad neid mitu tükki korraga. Need hakkawad ühe inimese küllest teise külge.

Kui niijuguse paisete peale plaastrit pannakse, siis on see üks wilets tohterdamine. Ei siin pole üht pisikest paika lappida, sest see koht pole üksi haige, waid terve teha, ja kui mitte terwet teha ei arstita, siis tulewad ifka uued paisjed, kui kaa wanad terweks saanud on.

See on koguni wõimata, teha terweks teha, kui tehaloomu ei parandada, et see haigusewimma wäljaajada suudaks. Sant weri peab hea toidu läbi parandatud saama, et wõimalikult pea terve weri teha jisse tuleb.

Üks noormees rääkis mulle: „Mitu aastat on mul aeg ajalt paisjed teha peal olnud; nüüd tulewad mitu tükki ühe korraga; ja ma ei wõi enam oma tööd teha. Ma wõin küll heaste

füüa, aga magada ei lase need koeranaelad mitte; minu jõud kahaneb ikka enam." Kõik paisjed on haigusewimm, mis keha sees teed wäljaotsib. Aidatakse kehaloomu sellejuures ja tehakse see tugewaks, siis on paranemine julgeste oodata.

Doormees jäi Wörishofeni minu juure ja sai nädalas kaks poolwannitamist, kaks reite peale walamist, kaks selja peale walamist ja weel üks palawa heinaõitewee sisse lastetud särk selga ja teki alla. Kuue päewa pärast tõusiwad suur hulk koeranaelu tema keha peale nähtawale, nii et ta arwas, nüüd on kõik kadunud. Aga ime sündis. Paisjed kadusiwad ruttu ära. Terwe kehaloomuš paranes nähtawalt. Iga päew pidi haige palja jalu käima ja tohtis iga terwet toitu süüa. Sisewõtma pidi ta were puhastamise pärast kaks kuni kolm tassit theed päewas. Thee tarwis saiwad järgmised rohud pruugitud: koirohi salbeiga, osjad ja kadakamarjad, tammekoored rosmariniga, libe risthein koirohu ja salbeiga.

Paisjete eneste peale ei pea mingi rohutu pandama.

Suuremad koeranaelad aetakse kõige parem foenum graecum läbi lahti.

Sagedaste tuleb jeda ette, et rohke paisjete pärast haige weepuukimist wäljakannata ei wõi. Siis on esiotsa sest küll, kui terve keha iga päew kaks korda külma weega ülepestakse.

Pesemise läbi saab palawik aega mööda äraaetud. Kehaloomuš saab ühetasase soojuse ja suurema tegewuse; materjaliwahetus saab kiirestadud ja selleläbi weri paremaks tehtud.

---

### Krambilsooned.

Weri läheb inimesesüdamest igale poole, soendab ja toidab terve keha. Kehaloomuš wõtab were sees, mis tal tarwis on; mida korralikum wereümberröökmine on, jeda parem ja ühetasasem on soojus, ja jeda paremini saab keha toidetud. Seda



wõib tõeste öelda, kui wereüंबरjooksmine korras on, siis on inimene kõige terwem; on aga wereüंबरjooksmise sees segadusi, siis on kaa terwise sees segadusi. Kes haigid parandada tahab, see peab wereüंबरjooksmise peale kõige suuremat tähelepanemist pööрма; saab ta selle korda, siis wõib ta kõige ennem haigid terweks teha; kui ta aga wereüंबरjooksmist mitte koraldada ei jassa, siis lähewad kõik katjed nurja.

Werepakitused on kõige enam jalgade külles näha; need pakitused hüütakse krambisoonteks. Riisugused werepakitused tulewad kaa pärasoolikasoone sees ette, mis tohtrid h ä m o r r h o i d e d e k s hüülawad. Krambisoontehaigus waewab naesterahwaid enam, kuna meesterahwad enam hämorrhoidedest waewatud saawad. Sellefarnased werepakitused ei tule mitte n e n d e weresoonte sees nähtawale, mis werd südamest kõige kehaliikmete sisse juhiwad, waid n e n d e weresoonte sees, mis werd keha seest jälle südame sisse tagasijuhivad, ja mis weresoonteks hüütakse. Nende weresoonte sees tõusewad werepakitused jelleläbi, et weri mitte ruttu küllalt ära ei jookse; weresoonte laiendus ehk wäljamenitus tuleb kätte, weri wiibib kauemini nende sees ja ei käi nii ruttu soontest läbi kui tarwis. Need laiendamised wõiwad weikesed ja suured olla, nad wõiwad pitkergused kortsud ehk kaa sõlmesarnased olla; sagedaste on kaa mitu sõlme teine teise kõrwas. Need sõlmed wõiwad nii ülespaistetada, et nad pliiatsejämeduseks, sõrmejämeduseks, jah isegi rusikajämeduseks lähewad. Et nende sees pahtund weri ikka sandimaks läheb, on iseenesest mõista; see weri on sagedaste must ja pakis ja tarretand, nii et see jooksta ei wõi. On kaa ettetulnud, et üks weresoon iseenesest lõhkiläinud ja weri wäljajooksnud on. Kui seda mitte õigel ajal ei märgata, siis wõib see surma tuua.

Ragu krambisoonte külles, nenda kaswawad kaa pärasoole külles sarnased weresoonte wenitused, mis hernesuurusest tuimunasuuruseni saada wõiwad. Neid hüütakse nägemata ja nähtawaks pärasoolepakitusteks. Nähtawaks hüü-

takse neid, kui weikesed werefoonesõlmed wälja pool pārafoole nāha on, nāgemataks, kui nad sisepool on. Niisugusid pārafoole pakitusi on suurema hulga linnainimestel, ilma et nad seda ise teawad. On nāhtawad pārafoolepakitused kāes, siis ei ole enam kaksipidi mōelda, et neid sisepool mitte ei poleks. Tunnistuseks on rohke palawus pārafoolita sees. Mida suurem palawus, seda rohkem tungib weri senna ja sūnnitab sõlmi. Teine tunnistus on üks hammustaja, põlew ja krabistaja rahutus, mis korratumast werejookstust tuleb. On niisugusi pakitusi palju, siis jääb haige kõht ummusesse.

Pārafoolepakituse tagajārg on pohmilus ja tusk; haige on wahest arg, wahest tuline, jah koguni hullumajasse wõib see haigus inimese wiia ehk iseenele tapmisele. Muidugi wõib mõni inimene küsida: Kas see tõeste wõimalik on, et nii tähtjuseta segadus werejooksmise sees nii suuri mõjumisi awaldada wõib? Sellepeale wāstata ma, et wāga palju haigusi werejooksu sees segaduste läbi tõusewad, ja et kõik põletikud oma hakatusti niisugusest segadusest saamad; need haigused wõiwad aga kõik surmata. Peaajupõletik ehk üks teine põletik tulewad kõik werepakitusest. Kopsupõletik ja kõhupõletik hakkawad kõik korratumast werejookstust peale. Kui need segadused wereüंबरjooksmise sees niisugusid haigusi tuua wõiwad, miks ei wõi nad siis waimu ja keha peale mõjuda?

Ma tundsin üht meest, kellel aeg ajalt hullutuju pealetuli ja kes sagedaste mõllama hakkas ja üsna hulluks läks. Sell korral puhkesiwad tema pārafoolesõlmed lahti. Werd jookkis nii palju wälja, et juba kardeti teda ārasurewat. Juba werejooksmise ajal jai õnnetu rahulifemaks, ja kui juba hull pahtund werd wäljajooksnud oli, jai ta rahulifeks ja mõistlikuks. See nāitus nāitab meile selgeste, et niisugune pahtund weri, kui see mitte hullust tooma ei pea, aeg ajalt ārajooksmata peab. Sellepārast lähewad siis wahete wahel pārafoolesõlmed lahti, et ülearu werd wäljajooksta lasta. Haige saab selleläbi kergitust, kui jant, pah-



tund veri wäljajookseb ja tale kergitust saadab, mis väga tarwis on. Kui veri jenna kauaks jääts, läheks see ikka sandemaks.

Ei ole mitte üksnes krambisooni jalgade sees ega werepaki-  
tuksi päraoolika sees, waid neid on kaa majal keha sees. Nii  
olen ma jagedaste haigid näinud, kelle kaela sees sõrmepaksused  
sooned oliwad. Niisama woiwad maksakohas terwed sõlmed kas-  
wata, nii et see wäljanäeb, nagu oleks üks muna naha all.  
Pealefelle tõusewad sarnased werepakitused alumise keha, nee-  
rude, selja ja kaa teise kehajagude sees. Kõik need werepakitused,  
tõusku nad keha sees ehk olgu nad naha peal nähtawal, tulewad  
niisama tähelepanna, nagu krambisooned jalgade sees ja pära-  
soolepakitused, sest kõik ilma wäljavõtmata möjuwad kahjulikult  
keha terwise peale. Nagu need kehale paha teewad, nii möjuwad  
nad kaa waimu peale.

### **Krambisoonte parandamine.**

Et krambisooni parandada, tuleb esite sellepeale waadata, mis sugusest põhjusest need tõusnud on. Krambisoonte juures jalgade sees tuleb tähelepanna, et esimene ja kõige suurem põhjus jalgadega paha ümberkäimine on. Kes sukapaelad tugewaste kinniseub, see saab krambisooned jalgade sisse. Seldakse inimestele, et sukapaelad selle haiguse põhjus olla, siis pajatavad nad: „Ma seun oma sukapaelad lahtiselt.“ Nad ei mõtle sellepeale, et hommikul jalad peenemad on, ja et lõuna ajal tööstegija jalad jämedamaks lähewad. Pael wõib hommiku lödw, lõuna aga nii pingul olla, et õhtu juba soon liha sees on. Kui iga päew jalgadega nenda ümberkäakse, siis on iseenesest mõista, et veri ärapahtuma peab. Seutakse jalg iga päew sukapaelaga kinni, siis on selge, et wereisoonte wäljavenitamine ikka suuremaks ja werejooksmine ikka korratumaks läheb. Siis sünnib, et veri wäljatungib ja naha alla läheb, kellest sinised plekid reite peal näha

on. Sest werest tõusewad paised, kellest haawad jalgade peale tõusewad.

Teine põhjus on kitsad kingad, mis inimeste nõdrus moe võimuse all kannavad. Sagedaste ei lähe jalad mitte saabaste sisse, waid kruuwstüki wahese. Ei ole jalg weel heilsest piinamisest terweks saanud, kui ta jälle kruuwstüki wahese pannakse; et nüüd jalad päewa käies paisuwad, siis ei wõi weri koguni mitte soonte sisse tungida; see seisab ikka jalasoonte sees, mis läbi krambisooned suurendadud saawad. Kitsad saapad on põhjusteks, et saapameeste jalad pisikeseks jääwad. Mida waesemad jalad were poolest on, seda suuremaks lähewad krambisooned.

Tahetakse krambisooni arstida, siis on kõige parem, kui terve keha peale mõjutakse, et õige wereüंबरjooksmine keha sees walitsema hakkab. Krambisooni üksi parandada ei ole võimalik, seda ei wõi weji ega mingi muu rohi aidata. Tahetakse neid arstida, siis peab pärajoolepakitust ja muidu keha sees olewaid werepakitusi parandada katsuma. Kes ühetasast wereüंबरjooksmist saada tahab, see peab krambisooned, pärajoolepakitused ja muud pakitused parandama.

Annal oliwad suuri ja weikeji krambisooni suur hull. Mitu aastat on ta walu kannatanud; werejooned on tal kaa juba lahtiläänud ja weri wäljajooksnud. Ta kaebas kõigesuguse walu üle; siiski oli kõigest kaebustest näha, et mitte üksnes krambisooned, waid terve wereüंबरjooksmine korras ei olnud. Tale sai nädalas neli korda reite peale, kaks korda selja peale ja kaks korda üle terve keha walatud. Seda kangeet weepnukimist wõis tale antud saada, sest tema kehloomus oli tugev ja noor. Kolm nädalat sai nenda rawitsetud, ja tagajärg oli: Krambisooned läkijwad pehmemaks ja pisemaks ja ei walutanud mitte enam nii kangeste. Mis aga haige iseäranis kiitis, oli see, et ta üleüldsi paremaks saanud oli, pea ei olnud enam pohmeline ja kõhuwalu, mis tal enne olnud, jäi järele. Nüüd sai tale nädalas kaks poolwannitamist, üks selja peale walamine,



üks reite peale walamine ettewõetud ja kaks korda pealmise keha pesemist. Kuna esimese kolme nädala sees tema wereüंबरjooksmine korraldadud sai, et werepakitused ära kadusiwad, nii tegeiwad wiimsed walamised tema jalad ja alumise keha iseäranis tugewaks, et sooned kumale läksiwad. Selja peale walamise läbi sai werejooksmine korraldadud, pealmise keha pesemise läbi sai kehaloomu soojus ülendatud ja higistamine ettetoodud. Kolme nädala pärast rääkis Anna: „Minu olu on nüüd palju parem, jalawalu ei ole mull enam, krambisooned on küll weel alles, aga nad on vähemad ja ei waluta enam. Üht asja märkan ma, et jalajäarte ja jalgade peal mõned sõlmed on, mis nagu muhud on. Need on wist werepahtumised, mis jalgade sees sündinud ja nüüd, kui jalad peenemaks läinud on, awalikuks tulewad. Kolm niijugust muhku oliwad juba lahtipuhend. See on selgeks tunnistuseks, et kaa keha sees werepakitused oliwad, ja et külm wesi need lahtileutab ja wäljaajab. Anna sai weel ühe eeskirja: ta pidi kaks korda nädalas luugasfontidest põlwini jääred sauewee sisse kastetud rätiku sisse mäsšima, niisama pidi ta kaks korda nädalas heinaõitewee sisse kastetud rätikuga tegema. Mitu muhku läksiwad lahti ja kaswasiwad jälle kinni. Heinaõitewesi leutas muhud juurteni lahti; sau fiskus wälja, ja nenda sai see laisk weri naha sees wäljaaetud. Et wereüंबरjooksmise peale weel rohkem mõjuda, ja et werepakitusi lahtileutada ja wäljajuhtida, pidi haige kaks korda nädalas ja hiljemini üks kord nädalas ühe palawa heinaõitewee sisse kastetud särgi poolteist tunniks selga tõmbama ja teki alla pugema. Selleläbi saiwad vähemad ja suuremad werepakitused lahtileutatud ja wäljajuhitud. Sellejuure tuliwad weel nädalas kaks üle keha walamist, kaks poolwannitamist ja üks selja peale walamine. Nenda sai neli nädalat otja rawitsesud, pärast seda aega oli wereüंबरjooksmine korraldadud ja pakitused ärapühitud. Krambisooned oliwad küll vähemaks jäänud, aga weel mitte ära kadunud, nii et kaua aega

tagajärel aidatud saama pidi, mistarwis kaks poolwannitamist ja üks üle keha walamine nädalas küll oli, et keha weel parema ja tugewama olu sisse tuua.

Et keha sees kaa mõnda wiga oli, siis pidi see kaa tugewaks tehtud saama. Ehitaks sai haige iga päew ühe tassitäie o s j a = t heed ja k o i r o h u t h e e d kaks ehk kolm korda päewas.

Need rohud leutasiwad sisepoolsed haigusewimmad lahti ja juhtisiwad nad wälja. Wiimaks pidi ta r o s m a r i n i = , t e d = r e m a d a r a = ja o s j a t h e e d jooma, mis werd sünnitas. Siis andjin ma tale weel s a l b e i = ja k o i r o h u t h e e d a n g e l i = k a j u u r t e g a j u u a .

### Pärafoolepakituste parandamine.

On frambisooned naesterahwaste juures enam olemas, siis on p ä r a f o o l e p a k i t u s e d seda meesterahwa juures. Kui weri pärafoolika sees patitusesse läheb, siis tõusewad sõlmed, nagu frambisoonte sees jalgade külles. Need sõlmed wõiwad suuremad ehk wähemad olla ja sedamööda walu tuua. On kaa nägemata pärafoolepakitusi, mis sügawamal inimese sees olemas on. Kaa neid wõib parandada, kui weri korralise ümberjooksmise sisse pannakse. Seda wõib weepruukimise läbi, miska terve keha peale mõjuda tuleb.

Nii tuli ükskord üks ammetnik minu juure, kellel nii palju werepakitusi terve keha peal oli, et neid waewalt lugeda jõuda wõis. Mis wäljaspool näha ei olnud, see oli sisepool. Tohtrid ütlesiwad, et tal pärafoolepakitused kõige kõrgema pügala peal olla. Ehk ta küll priske pealt näha oli, jiiiski kaebas ta alati kange peawalu üle; pea oli tema oid segane, pea oli ta arg, pea jälle nii õnnetu, et seda ülesrääkida ei jõudnud. Mis wõis siin parem olla, kui terve keha weega parandamise olla wõtta, et werejooksu korraldada, et see ühetasajeks saaks. Weepruukimise järele tõusiwad tal mitmed paised keha peal üles, mis rufikafuu=



rufeks läksivad ja mädanema hakkasivad. Jalad olivad tal luu-  
gaskontidest põlvini muhkubega täidetud ja palju werd naha all.  
Mitu nädalat otja ei olnud tal nahka jalgade peal. Nii sai ta  
üle pool aastat otja ravitsebub; tagajärg oli, et tal mäband-  
materjal väljaaetud sai ja et tema veri ikka paremaks ja tuge-  
vamaks läks; aega mööda kadusivad paised ära.

Beepruukimine käis nenda: Lahtileutamise tarvis sai ja =  
l a m ä h k i m i n e, siis l ü h i k e n e m ä h k i m i n e ja H i s p a =  
n i a m a n t e l p r u u g i t u d. Hispania mantel sai kõige vähemalt  
nelikümmend korda pruugitud, lühikene mähe kakskümmend korda  
ja veel sagedamini jalamähe. Selle arstimise järele sai haige  
nii terveks, et ta rõõmuga oma tööd jälle teha võis. Mõnel  
võib ehk see arstimiseaeg liig kaua olla, siis pean ma selle-  
peale näitama, et tohtrid tõestasivad, et ta enam terveks ei  
saada, ja siiski sai ta terveks. Kes oma silmadega selle haige  
olu näinud oli, see pidi ütleva: Kuidas on see võimalik, et wesi  
nii suuri asju teeb! Sissewõttis haige mitmesugust theed, mis  
haigusewimma lahtileutas ja väljaajas. Kõige pealt on haige  
ütlemise järel angelikajuured koirohu ja osjadega  
kõige paremini mõjunud. Kadakamarjad ja teeleded pu-  
hastasivad niisama ja ajasivad haigusewimma välja. Koi-  
rohi, salbei ja teeleded tegiwad tema kõhu terveks. Mit-  
mesugused theed pruukis ta iga nädalas ühte.

Wähema pärasoolepakituse juures pruugitakse vähem wett.  
Siht haiguse juures pruugitakse wett nenda: Esimese kahe nä-  
dala sees kolm korda nädalas reite peale walamist, kaks  
korda põlwele peale walamist, kolm korda pealmise  
kõhale peale walamist ehk pesemist; teise kahe nädala sees  
kolm korda nädalas poolwannitamist, kaks korda selja  
peale walamist, üks kord reite peale walamist ja  
kaks kolm korda wee sees kõndimist. Edaspidise kahe nä-  
dala sees wõiwad kaks poolwannitamist, kaks selja peale  
walamist ja kaks üle kõhale walamist pruugitud saada,

ja edaspidise aja peale on kahest poolwannitamiseft nädalas küllalt. Sisfewötta wõib raudnõgestest, warja-  
 labjalehtedest ja osjadedest keedetud theed, ja nimelt kaks  
 nädalat otja; niisugune thee puhastab werd ja ajab haigusewimma  
 wälja. Järgmised kaks nädalat wõib haige iga päew ühe tas-  
 sitäie tammekoore, kadakamarja- ja tedremada-  
 rajuuretheed juua, ja nimelt kaks kolm korda päewas. Haige  
 hoidku ennaft wiina ja õlle eest, niisama würtsitadud ja liig  
 soolase toidu eest; toit peab terve ja kerge seeta olema.

### Kopsupõletik.

Kui keegi enesele pinna jalga ajub, siis tõuseb seal kohaš,  
 kus pind sees on, põletik, kaa siis, kui pind wäljatõmmatud  
 saab.

Sakkab see koht, kus pind sisjetungind on, punaseks minema,  
 siis läheb see palawaks ja palawamaks. Weri tungib naabruselt  
 fenna kofku, muhk läheb suuremaks, kellest wiimaks põletus tõuseb.

Sarnased põletikud wõiwad teha sees ja külles sagedaste  
 tõusta. Üks niisugune põletik, mis palju ohwriši nõuab, on kop-  
 supõletik.

Kopsu sees wõib haigusewimm niisama tõusta. Palawus  
 läheb suuremaks, kops paistetak üles ja hingamine läheb raske-  
 maks. Urapruugitud õhku ei saa ta enam wäljahingata, nüüd  
 tulewad takistused, et õhku wägiše wäljaajama peab, mis kõha  
 nime all tuttav on.

Weri woolab kehast fenna, kus põletik tõuseb; kus palawus  
 tõuseb, fenna woolab weri. Käte seest, jalgade seest, igast kohast  
 teha seest woolab werd kopsu sisse; käed ja jalad lähewad werest  
 tühjaks ja külmaks, kopsu sisse on rohkeste werd ja sellega pa-  
 lawus tõusnud.

Mis tuleb nüüd teha, et abi saada?



Esimene abi, mis anda võib, on, werd nii ruttu kui võimalik kopsu feest tagasitõmmata. On jalad külmad, siis on weri sealt wälja ja kopsu sisse läinud. Niisama on lugu käsiwarte ja teiste kehajagudega. Kui nüüd jalad pool palawa wee ja äädika sisse kastetud rätiku sisse mäsfitakse, ja nimelt nii ruttu ja palawalt, kui haige seda kannatada jõuab, siis saawad tema jalad kunstlikult palawaks. Weri ruttab nüüd jalgade sisse, nagu ta enne kopsu sisse tungis. Niisama nagu jalgade sisse, niisama võib ka weri käsiwarte sisse juhitud saada, kui need palawa wee ja äädika sisse kastetud rätiku sisse mäsfitakse. Just niisama võib weri rinnust alla kehasse juhitud saada. On haige keha enam wilu kui Joe, siis pannakse palaw rätik alumise keha ümber; on aga palawus suur, siis kastetakse rätik külma wee sisse, et palawus ärajuhitud saab. Päris põlemisekoha peale, s. o. rindade peale, kus haige kõige rohkem palawust, pistmist ja põlemist tunneb, võib hapu piima sisse kastetud rätik pandud saada. Seda võib waewalt uskuda, kui ruttu see palawuse wäljakisub, walu äraajab ja haiget kergitab. Kui palawus ei kahane, siis võib seda paar korda uuendada: On walu järelejäänud, siis wõetakse rätik pealt ära ja haige võib iga kolme tunni takka pestud saada. Enamiste tõuseb esimese, teise ehk kindlaste kolmandama pesemise järele higi peale, ja siis on asjad korras. Pesemistega minnakse edasi, kuni palawus ja palawik täieste mööda on. Riipea kui walu ja palawus pealetuleb, võib hapu piima sisse kastetud rätik jälle rindade peale pandud saada.

Sagedaste pannakse palawiku peale jääkott, et palawust tagasitõrjuda. Et külm palawuse sisse leitab, on tõsi; aga et jääkott siin kahju teeb, sellewastu ei wõi keegi waielda.

Ma tundsin üht herrat, kes rabanduse kätte sai, nii et ta üsna uimaseks jäi. Tohter lastis tale jääkoti päähä panna, mis kahetsateistkümneks tunniks pealejäi ja ifka uuendadi. Tema terve pea läks siniseks, wiimaks üsna mustaks, niisama ka käsiwarred,

Kellest üks halvatud oli. Tohter tunnistas wiimaks, et kõik kadund olla; ta ei võida midagi enam teha, haige pidada surema. Kui nüüd tohter nenda rääkis, mõtlesin ma iseeneses: „On haige ommetigi kadund, siis võib ju ilma kartuseta katset teha. Ma võtsin jääkoti tema peast ära ja mähtisin tema jalad kunni põlvini palava heinaõite sisse, ja nimelt nii soojalt, kui haige seda väljakannatada võis. Zuba mõne minuti pärast võis näha, et haige olu sisse muutmine tuli; poole tunni pärast oli tema mustjas sinine nägu palju parem; jõe jalamähe sai uueste pealepandud, kolme nelja tunni pärast tuli loomulik ihukarw silmanähes jälle tagasi. Nii saiwad jalad päewas kaks korda ja käsi warred kolm korda sissemähitud. Kolme päewa pärast sai haige paremaks ja wiie päewa pärast oma märkuse tagasi, kui ta kaa weel mitte rääkida ei võinud.

Kui selgeste on sest näitusest näha, kui kahjulik jääkott on, ja kui kasulik ja tarwiline see on, et veri ülewalt alla juhitud saab! Weel selgemaks saab see, kui ma teatan, et see haige, kes ärasurema pidi, täieste terveks sai. Minu arvamise järel on jääkott külm sein, kelle taha veri kinnijääb ja tagasi ei lähe. Veri peab aga tagasihitud saama.

On nüüd hädaoht mööda, siis peab muret kantama, et palawus ennast mitte ei uuenda ja walitsema ei hakka.

Naa sissewõetud peab saama. Ma olen seda leidnud, et kõige põletikude juures, iseäranis kopsupõletiku juures hea on, kaks kunni neli päewa iga päew hommiku ja õhtu üks lusikatäis sõõma eli sissewõtta. Eli jahutab ja teeb mau tugevaks ja kaitseb põletiku eest. Nlahulga lahtileutamise wastu, mis ikka põletiku juures kosub, tuleb theed väga soovitada. Selletarwis võib pruugitud saada: holundriõisi, saksa kanaanapersid, nabahainu, fenchelit ja koirohtu. Sellega võib kaa wahetada, kuna üks kord üht ja teine kord teist theed wõetakse; kaa wõiwad kaks ja kolm rohtu kous segatud theeks tehtud saada.



Sellejuures peab selle eest muretsebud saama, et haige ker-  
geste seetawat ja kosutawat toitu saab, aga ialgi palju ühe kor-  
raga, waid pisut.

Nagu iga haiguse juures, nii on see ka kopsupõletiku juures  
wäga tähtis, et haige alati head ja puhast õhku sissehingama  
peab. Sumbund ehk koguni palaw toadik on haigele wäga paha  
ja saaks tema olu weel pahemaks tegema.

Et kopsupõletik nii sagedaste ettetuleb ja palju ohwriki nõuab,  
siis peab temale ettejäudma ja juba terwil päiwil tema wastu  
hakkama, kuna ja oma keha sellewastu teritad. See sünnib seda  
wiisi, kui ja nädalas kaks kolm poolwannitamist wõtad. Selle-  
läbi saab kehaloomus ühe tugewa ja terve olu sees hoitud, ja  
siis ei wõi mitte hõlpsaste niisugused haigused tõusta; sest mida  
terwem keha, seda harwemini wõiwad haigused ettetulla.

## Kõhutõbi.

Kõhutõbi on waele inimesele suureks piinaks ja tuleb sage-  
daste ette. Kellel see haigus on, sellel jookseb toit, nagu ta  
selle jõõnud on, kõhust läbi; kõht ei suuda seda äraseeta. Selle-  
pärast ei saa loomus sest mingi toidust, ta jääb nälga ja peab  
wiimaks äraseema. Tema jõud närtisib ära, elupriiskus kaub  
ära, ja terve keha langeb, kui ruttu abi ei saa, surma ohwriks.

Kõhutõbi tuleb sagedaste raske haiguste järel, iseäranis siis  
kui haige palju ja kahjulikusi arstirohtusi sissewõtnud on.

Nagu haiguse läbi suur tegewuseta olu keha sees tõuseb  
ja selle wedeluse läbi üksnes wähe ehk peaaegu midagi äraseetud  
ei saa, nii saab kõht tohtrirohtude läbi nii suurt kahju, et ta  
midagi enam äraseeta ei jaks. Kõhul on seesama lugu, nagu  
rindadel kopsutõwe juures; kõik läheb ila täis, mis mitte wälja-  
heidetud ei saa.

Rõhutõbi tuleb ka sagedaste korratumast eluviisist. On inimesi olemas, kes sagedaste palju külma õlut joovad. Sellel läbi võib kõht enese sagedaste ära külmetada ja kõhumahl liig vedelaks minna. Juba selle külma ja sooja vahetamise läbi võib kõht rikutud saada. Teine põhjus on korratuma söömise läbi, kui mõnikord vähe süüakse ja siis jälle kõhtu koormatakse ehk raskestest seetavast rooge süüakse. Kaa õlle- ja viinajoomise läbi võib kõht nii ärarikutud saada, et ta viimaks midagi teha ei jaksa. Kui sagedaste ei tule see suvel ette, et jääkeldrist õlut tuuakse ja mõistmata viisil juuakse. Kaa mineralivesi rikub kõhu ära, kui seda liialt juuakse.

On nüüd kõht niisuguse haige olu sisse langenud, siis on ka teised kehajaud alumise keha sees kaasakistud; nad on vedelad ja oma tööle kõlbmata. Parandamise juures peavad kõige esite kõik haige ja määdand haigussewimm lahtileutadud ja väljajuhitud saama. Et aga kõht mitte üksi, vaid ka terve kehaloomus nõdr on, siis ei pea mitte üksnes kõhu, vaid terve keha peale mõjutud saama. Ja siis ei ole muud paremat rohtu kui w e s i. Sisseedetud saada võivad üksnes t a i m e r o h u d saada, mis mingi kahju ei tee, vaid kõhtu parandada võivad.

Ka soowitan kõige pealt k i r o h t u ja s a l b e i d. Koirõhi kifub määdand haigussewimma välja, leutab ta lahti ja ajab ta välja; s a l b e i parandab niisama kõhumahla. Wõtab haige iga kolme tunni taffa üks hea lonks seda theed, siis saab ühtepuhku sees puhastadud ja parandadud.

Haige peab üksnes kergeste seetwat toitu sööma, aga üksnes weikestes jagudes. Kui ta piima süüa võib, siis söögu ta iga päew kolm neli korda kolm tunni neli lusikatait piima, mis köömmetega keedetud on. Kes seda mitte väljakannatada ei jõua, see peab kolm neli korda päewas pisut leivakoorukeseleent sööma, mis hõlpus äraseeta on ja kehaloomele tarwilist toitu annab.

Tuleb nüüd sage ja kange kehast läbijooksmine peawaluga kätte, siis ei ole midagi paremat abi kui t e d r e m a d a r a =



t heed, kelle jisse pool punast wiina walatakse, üks tassitais juua. Et aga kõhutõwe vastu hakata ja ühtlasi kehale head toitu anda, on väga hea, kui igas tunnis üks weikene tükk leiba punase wiina ehk sõstramarjawiina jisse mõneks minutiks kastetakse, mis haige siis ärasööma peab. See on iseäranis neile soovitada, kellel keha sees wähe sooja on; sest selleläbi saawad nad toidetud ja soendadud. Salbei teeb ka sedasama head. Hea leiwakoorigaleem on niisuguse haigetele iseäranis soovitada; seda peab aga ikka weikeses osades, aga sagedaste wõtma.

Wäljaspidi võib sellewastu mõjuda, kui päewa ehk kahe taffa üks neljakordne kookupandud ja heinaõitewee jisse kastetud rätik alumise keha ümber seutakse ja kõige rohkemalt kolmweerand ehk terweks tunniks peale jäetakse, et see rätik ihunaha ja alumise keha tegewuist edendaks, aga mitte väga liialt wäljameks.

Mõne inimesel on sest küll, kui nad hommiku ja õhtu alumise keha pool wee ja pool äädikaga tugewaste ärapesewad. Seda võib woodist wäljatulles teha. Pestud peab aga nii ruttu kui wõimalik saama; pärast pesemist ei tohi mitte ärakuwatadud jaada, waid peab wiibimata jälle woodisje mindama.

On haige weel kaunis hea jõuga, siis on tal sest kõige suurem kasu, kui ta nädalas kaks kolm reite peale walamist ehk kaa kaks poolwannitamist ettewaatuslega pruugib ja õiget toitu walib, siis saab ta lühikese ajaga terweks.

Ükskord tuli üks mees minu juure ja kaebas: „Mull on iga päew kuus kunni kümme korda kõht lahti; mull on hea söomaisu, ja kui mu jõud kaa wähemaks jäänud on, siiski wõin ma weel kaunis hästi tööd teha. Kõik, mis ma oma parandamiseks pruukind olen, ei aita midagi.“ Selle herrale andsin ma nõuu, iga hommiku üks kord reite peale walamist wõtta, iga pärastlõunat üks poolwannitamine ja siis üht head toitu: hom-

mitu leivakooriguleent ja õhtu üks weikene tassitäis koiroru-  
theed; muidu söögu ta oma õpitud igapäewast liht toitu.

Üks wõõras tuli minu juure ja rääkis, et tal iga päew  
kahetja kurni kümme korda kõht lahti olla; tohtrirohud ei ai-  
dand midagi. Ta wöttis siis kolm päewa otja iga hommiku  
ühe reite peale walamise ja iga pärastlõunat ühe pool-  
wannitamise, järgmised kolm päewa iga hommiku ühe selja  
peale walamise ja pärastlõunat jälle ühe poolwanni-  
tamise; pärast seda oli see haigus täieste kadunud. Siin oli  
haiguse peaasi see, et tema kehloomus liig nõdr oli, kahjuliku  
wimma wäljaajada. Kui ta nüüd wee mõjumise läbi takkaaidatud  
sai, oli warsti kõik haigusewimm wäljaetud.

Niisugune lugu ei tule ialgi ette, kui inimene oma keha  
ärakarastab ja tugewaks teeb. Bedelus ja laiskus teewad hai-  
gusele uksed lahti, tugewus ja tegewus teewad, et kõik paha  
wäljaetud saab.

### **Ninast werejooksmine.**

See tuleb sagedaste ette, et terve lastel, kes ruttu kasvawad,  
ninast werd jookseb. Sest ei panda palju tähele, ja ommetigi on  
see sõnumetoojaks, et aega mööda suuremad weresegadused ja  
werejooksmised ettetulewad. Nii tõestawad kõik pleekhaiged, et  
neil enne palju werd ninast jooksnud on.

Sageda ninast werejooksmise läbi kautawad lapsed kõige  
parema were ja palju were sünnitamismaterjali. Ninast were-  
jooksmine ei ole mitte nii ilmasüüta, waid koguni väga kahjulik  
tulewa ajale; sest seda teed, mis weri tänini käinud, tahab ta  
ka edaspidi käia, ja niipea kui üks suurem osa werd keha sees  
olemas on, tungib ta endist teed mööda wälja. Kehloomus ei  
suuda aga enam werd sünnitada, kui tal tarwis on; tuleb ku-  
sagilt rohkestes werd wälja, siis kaub see jagu teisest kohast ära.



Need lapsed, kellel ninast veri väljajookfeb, on enamiste teha poolest nõdrad; neil on väga hörn liha. Hakkab nüüd veri määsama, mis tulise jooksmise, kummardamise, karjumise, vihas- tamise ehk suure röömustamise läbi sündida võib, siis on ta peagi ninast augu väljaleidnud.

Nüüd võiks küsida: Mis pärast otsib veri just ninast auku välja? Põhjus on nii: Jlanahk nina sees on ülerväga õhukene ja juba rohkeste verega täidetud; siis hingatakse kaa nina läbi palju värsket õhku sisse, ja kuhu see läheb, senna tungib kaa veri. Sellepärast ei külmeta nina nii hõlpsaste ära, mis kõr- wadega ennemini sündida võib. Minal on kaa veel teised üles- anded; üks võtab ninatubakat, teine nuuskab kangeste; pealegi on nina ikka heitliku ilmade käes, ja hingetõmbamise läbi läheb tolmu ja muda selle sisse. Siis topivad lapsed heameelega kõr- med ninasse, ja nenda võivad palju põhjusid kookumõjuda, et veri enam ninasse kui teise kehajagudesse tungib. Selleläbi võid- wad weseooned väga laiaks wenida, iseäranis kui teha wäeti on. Ühe tugewa kehaga lapsel ei tule nii hõlpsaste veri ninast välja, olgu siis, et ta rusikaga nina peale saab. Sell korral tuleb veri kaelafoonte seest juure.

Tuleb ninast werejooksmine sagedaste ette, siis läheb kaa pigistus suuremaks; weseooned ja nende haawade kinnikaswa- mine läheb ikka nõdremaks. Sage ninast werejooksmine võib hõlp- faste suurt kehanoõdrust tunna ja sest võivad aega mööda mitme- sugused haigused tõusta, nagu pleektõbi, tiiskusehaigus ja ko- guni rabandus; sest ninast werejooksmine on märgiks, et veri liig ülespoole tungib.

Tahetakse kange ninast werejooksmist parandada, siis peab seda tähelepanema, et suurem hulk neid haigid teha poolest üleüldsi hörna loomuga on; haige pudufooned on äritadud, mis jälle põhjusel on, et veri hõlpsaste määsama hakkab ja were- sooned väljavenitadud saawad.

Rõige esimene asi parandamise juures on see, terwet keha ärakarastada, were keemaminemist waigistada ja ühetasast loomusooja sünnitada, et weri ühetasa terwe keha sees jautadud jääks. Karastamine sünnib kahe kolme poolwannisamise ja ühe üle keha walamise läbi nädalas. Poolwannisamised teewad keha tugewaks ja sünnitawad suuremat soojust. Üle keha walamised annawad suuremat soojust ja tugewust, wähendawad ülearu palawust ja tungiwad were enam tagasi. Siis peab ka hea korralise söömise eest muretsema. Rangesse soolatud ja würtitud toidu ja õlle ja wiina eest peab ennast haige hoidma, et ta mitte oma werd keema ei aja.

See eluviis ei pea mitte mõned päewad, waid kaua aega ja alati elatud saama. Kes terwet werd ja terwet keha saada tahab, peab head toitu saama, mis head werd sünnitab.

Enne pruugiti werejooksmise wastu soola; soolast wett sai ninasäse tõmmatud ja sellega kurku kuristatud. Mõned pruugiwad selletarwis äädikat. Ma olen leidnud, et kõige parem rohi osjathée on, mis ninasäse tõmmatud ja miska kurku kuristatud saada võib.

Üks seitsmeteistmeaastane tütarlaps oli kaks kausitait werd ninast jooksta lastnud; ta tahtis juba wäsimuse pärast magama jääda, sest ta ei suutnud mitte enam istuda. Ma kartsin, et kui ma tüdrukku magama jääda lastaksin, et ta siis enam üles ei ärkaks, sest werejooksmine ei lõpene ära. Ses hädaohus lastsin ma tüdrukku pea ja kõrwad ühe wanni peal hoida ja walasin ühe kärnerikannutäie, ümber neliteistkümme toopi, külma wett tale üle kaela ja selja. Sell silmapilgul, kui wesi kaelakondi peale walatud sai, jäi werejooksmine järele. Kuue tunni pärast hakkas weri uueste jooksuma, aga mitte enam nii kangeste; ma lastsin tale neli päewa, ja nimelt iga päew üks kord, wett üle kaela walada. Selle kange werejooksmise järele kautas haige oma söömaku ära. Et kehale jälle werd muretseba, pidi ta mitu päewa otja igas tunnis ühe hea lusikatäie piima fencheliga keedetud



rüüpama, muidu aga liht toitu sööma, aga ikka piisikeses jagudes. Nii kosus ta mõne nädalaga.

Et ninast werejooksmine kaa surma tuua võib, olen ma paar korda näinud. Ühe kaheksateistkümnendaastase tütarlapsel jooksis ninast nii kava werd, kunni ta kuivaks jooksis ja ärasuri; ta kartis wett pruukida. Seal suri üks preester Tirolis ära, kelle nina mitu päewa werd jooksnud oli, ja keegi ei jõudnud seda kinni-panna; ta oli aga kaa mõnda aastat weresegaduse käes kannatanud.

### Kõrwadest mädajooksmine.

See tuleb jagedaste ette, et lastel ja wana inimestel mäda ühest ehk mõlemast kõrwadest väljajookseb, mis pahaste haigeb, üks tunnistus, et paha wimm keha sisse pugunud on.

Palju lapsi saamad pärast kurgutõbega räugetehaigust, difteeritise ja suure räugete põdemist kõrwadest mädajooksmise. Kui see haigus mitte täieste parandatud ei saa, siis kogub pea sisse paha wimm, mis aega mööda mädanema läheb. Niisugune materjal võib kuude ja aastate kaupa pea sees olla, ja kõrwadest mädajooksmine tuurib ikka edasi.

Kus põletik tõuseb, senna woolab veri. Palju inimesi, iseäranis lapsed, kannatawad were pähätungimist, ja kui selleläbi tõusnud wimm mitte wäga hoolega väljahigistatud ei saa, siis kipub see kõrwadest välja. Tuurib see väljajooksmine kava, siis on laste pea ülestatjunud, ja on selgeste näha, et nad terwed ei ole ja nenda kosuda ei wõi. Kui neile abi ei anta, siis võib see väljajooksmine aastate kaupa tuurida. Lapsed jääwad siis oma waimulises edenemises tagasi, ja kaa keha poolest ei wõi nad mitte täieste edeneda. Sest võib terve elu ajale kõige kurwemad tagajärjed tulla.

Mäda, mis kõrwadest väljajookseb, mõjub kõrwade ja kaa fontide peale. Ma olen mitu inimest tundma õppind, kellel kõr-

wade sees kondinärimine on. Kui seda õigel ajal ei parandada, siis läheb asi kurwaks. Niisugune olu võib weepuukimise läbi parandatud saada. On kõrwad haiged, siis ei ole mitte üksnes pea, waid terve teha haige; see on enamiste ülesturjunud, seene-  
sarnane ja wäetifene. Muidugi on see kõige parem, kui terve teha peale mõjutakse. Kui mädajooksmine suur ja laps kaunis paks on, siis võib teda iga päew kahets silmapilguks, see on kahets sekundiks külma wee sisse kasta, aga üksnes kahets sekundiks ja siis teki alla. Üks kord nädalas võib tale heinaõitewee sisse kastetud särk selga tõmmata ja willase teki sisse mähkida. Nagu külm wannitamine inimese tugewaks teeb ja haigusewimma wäljaajab, nii leutab heinalillewee sisse kastetud särk kõik haigusewimma lahti ja ajab selle weel tugewamini wälja. Et pea iseäranis haige on, siis võib seda iga päew üks kord ehk, kui laps weel kahmakas on, kaks korda külma weega ülewalada. Sisseanda võib *jalbei*, *kamilli* (saksakanapersi) *thead*. On jeda wiisi kaks nädalat ehk kolm rawitjedud, siis wõetakse nädalas weel kaks ehk kolm poolwannitamist. Seda wiisi võib weel kaua edasi pruukida, mitte just sellepärast, et kõrwad mäda jooksewad, waid sellepärast, et kehaloomu tugewaks teha.

Kõrwadest jooksmine võib külmetamisest tulla, mis pea sees pisut põletiku sünnitab. See põletik sünnitab kangemat were pähätungimist, higistamine saab vähendatud ehk täieste ärälõpetatud, ja pea sees tõusewad pakitused. Need pakitused lähewad aega mööda mädanema, mis siis kõrwa seest wäljajookseb. Esiotsja võib teha terve olla, ja see paha pesitab pea sees. Nega mööda läheb see haige olu kaa teiste liikmete ja kehajagude peale, mis läbi weri ja kehamaht rikutud saawad. Kui noore inimestel kõrwad jooksmine hakkawad ja kaua tuurivad, siis jääb nende waimuline kaswamine lüüa, ja kui aegsaste abi ei saa, siis võib sest terweks eluajaks pahad tagajärjed tõusta.

Kaa siin võib jälle weega imet teha ja tõeste see haigus terweks tehtud saada. Niisugused inimesed peawad nädalas neli



kunni kuus korda pealmist keha külma weega ülepefema, nädalas mõnikord üle selja walama, kaks korda nädalas poolwannitamist wõtma, ja wiimaks wõib üle pea kas iga päew ehk päewa takka walatud saada. Mõne nädala pärast on siis kõrwade seeft mädajooksmine lõpend ja keha terwema ja tugewama olu sisse jõudnud. Kaa wõib leige osja, salbei ehk tee lehetheega kõrwad iga päew kaks kolm korda wäljaloputadud saada. Mida puhtam haawatud koht hoitud saab, seda rutemini paraneb see ära.

Sfegi wanad inimesed wõiwad hõlpfaste kõrwadest mädajooksmise saada, iseäranis siis, kui neil üks haigus oli, mis mitte täieste terweks saanud pole. Natukene haigust oli ülejäänud, mis pähä tõusis, kus pakitused ja paised tõusiwad ja wiimaks teed kõrwadest wäljaotsijiwad. On see paha ühest haiguseft järelejäänud, siis ei ole kaa keha haigusewimmaft mitte waba; sellepärast peab kaa terve keha peale mõjuma, üksnes siis wõib paranemine julgeste ja ruttu kordaminna. Nädalas kaks kolm poolwannitamist ja kaks korda heinaditewee sisse kastetud särk üheks tunniks selga tõmmata ja willase teki alla pugeda on küllalt; on haige õige lahja, siis on seft küll, kui ta üks kord nädalas märja särgi selga tõmbab. Pealeselle wõib weel nädalas kaks kolm korda üle selja walada ja sagedaste ülewalõpetadud theega kõrwu loputada. Werepuhastamise ja kõhuparandamise tarwis wõetakse sedasama theed sisse.

Mädajooksmine wõib kaa kõrwalopsu, pigistamise ehk tõukamise läbi tõusta. Weri on niisugusel korral, seft et puduwerefooned löömise läbi lõhkiläinud, soonte seeft wäljatungind ja kehamahtlaga ennaft ühendanud, mis wiimaks mädanema lähleb ja kõrwade seeft wäljajookseb.

## Kõrwahaigused ja kurtus.

Mull pole enesel weel ialgi kõrwahaigust olnud ja ei tea siis mitte, mis magu see walu on. Need aga, kellel kõrwawalu olnud, ei juuda küllalt juuremat walu nimetada. Kõrwawalu tuleb põletikuft, ja et kõrwakuulmed ülewäga hörnad on, siis wõib ka kõrwawalu tuline suur olla.

Niifuguse paha parandamiseks pole muud tarwis, kui pähä tunginud werd peast ärajuhtida. On üks põletik paiseks läinud, siis peab haigusewimm, nagu kõrwadest mädajooksmise juures õpetatud, weepuukimise läbi wäljaetud jaama. Peaks walu krambisarnane olema, siis peab nagu kõige kramptide juures tarwilise sooja eest muretsema. Kõrwawalu wastu tuleb peaauru teha, mis terve pea ja kõrwad higistama ajab ja selleläbi pakile läinud ja ärarikutud wimma wäljaajab.

On inimesi olemas, kes mitte heaste ei kuule, aga ka niifugusid, kes midagi ei kuule, jah isegi mitte suuretükipauku, kui see ka nende kõrwas lahtilastakse. Sell korral peab neil pakitused kõrwa sees olema, mis täieste kõwaks läinud on ja lahtiminna ei taha. Need on umbpaised, mis terve kuulmeaugu kinnitopiwad ja mingi healeköla sissetungida ei lasse. Siin on nüüd ülesanne: Kes selle kõwanduse ja umbpaise lahtiajab ja ära kautab, see wõib kurdid kuulma teha.

Üks kütt, kes kaks aastat otja mitte üks ainus kord oma enese püüspauku kuulnud pole, tuli minu juureft abi otsima ja sai mõne nädala pärast, kui pakile läinud kõwandused lahtiläinud oliwad, oma täie kuulmise jälle tagasi.

Tahetakse niifuguse kurtidele abi anda, siis peab terve teha ja iseäranis kõrwade peale wett pruukima. On haige kaunis pak, siis wõib peaauru teha, mis muhu lahtiajab. Mitte wähem kangeste mõjuwad walamised, mis muist kõrwade, muist pea ja terve teha peale walatakse. Nagu nartsjudega wett üksitu



kehajagude peale pannakse, nii võib ka heinaõitewee sisse kastetud neljakordset lappi tunniks ehk poolteiseks kõrwa peale panna, mis palju inimestele ime ruttu abi toonud on.

Kõrwade sees on kõrwaasaast, misläbi looja selle eest muretfenud on, et mingi võõras asi ega elukas kõrwa kuulme sisse tungida ei või. Nüüd juhtub see sagedaste, et kõrwaasaast ära kuivab ja kõwaks läheb, misläbi healeköla kõrwa sisse tungida ei saa. Nii tundsin ma üht naesterahvast, kes oma kõrwa kuulmise täieste ära kautanud oli. Arst katsus kõrwa läbi ja leidis palju kuiva saasta sealt seest, mis ta lusikaga wäljatõi. See naesterahwas sai oma kõrwa kuulmise täieste tagasi. Nii oli siis siin kõwaks läinud kõrwaasaast kurtuse põhjuseks; wõiwad aga ka pakitused ja weikesed muhud olla, mis kõrwa kuulme kinnitopiwad. Saawad need kõwandused lahtiatud ja wäljakihutatud, siis tuleb kuulmine aega mööda tagasi.

Üks majaperenaene oli juba kaua aja eest oma kuulmise ära kautanud. Kahetja nädalat otja jidus ta iga õhtu ühe t a i m e r o h t u d e s t keedetud wee sisse kastetud nartsu kõrwa peale. Haige oli enne mitmesugust tohtrirohtu pruukind, aga mingi abi saanud; taimerohudewesi leutas kõik kõwandused lahti, nii et ta jälle kaunis hästi kuulis. Nagu taimerohudewesi, nii mõjub ka o s j a w e s i. Üsjadest keedetud wesi walatakse kas kõrwa sisse ehk pannakse selle wee sisse kastetud narts ööseks kõrwa peale. S a l b e i mõjub niisama hästi, iseäranis kui pakitused aega mööda paiseteks läinud on. Kaa k a m f e r i p i i r i t u s e l on hea mõju, sest et see sööb ja kuulmetoru puhtaks teeb; päewas üks ehk kaks korda üks ehk kaks tilka kuulme sisse tilgutada on küllalt.

Sa võiksid, armas lugija, ehk küsida: Mispärast mõjutakse terve keha peale, kui kõrwad üksi haiged on? On kusagil were sees pakitused, siis tõusewad need ka kehamahtla sees. Kõige pakituste juures peab nende põhjus äraatud saama, ja seal ei

ole paremat abi kui weewalamised terve keha peale ja nimelt pakituste eneste peale. Terve keha peale walatakse sellepärast, et ühetasast wereümberjooksimist ülewalpidada.

## **Rabandus.**

Higistamise, hingamise, kui ka weelastmise ja wäljaskäimise läbi peab kõik äraprugitud materjal keha sees wäljaheidetud saama. Nüüd võib see aga hõlpsaste ettetulla, iseäranis wanema inimeste juures, et higistamine järelejääb, ja et ka keha sees, kopsu, rindade ja alumise keha sees palju pakitusi tõusewad. Ühe sõnaga, terve keha on haigusewimma nagu korsten tahma täis. Ja siis tuleb sagedaste ette, iseäranis heitliku ilmade ajal sügise ja kewade, et wanad inimesed, kui nad ka mitte just haiged ei ole, uksest õue ehk õuest tuppa astudes, mahakukuvad ja hinge heidawad. Kõige enamiste tulewad seesugused loud ette, kui ilm mad märjad ja külmad on. Siis on higistamine takistatud, higiaugud jääwad kinni, haige peale tuleb suur ahastus, hingetõmbamine jääb raskeks, ja lühikese ajaga, sagedaste mõne minuti pärast heidab ta hinge. Kui üks niisugune haige ärasurnud oli ja lahtileigatud sai, siis leiti, et kõik rakud kopsu sees ila ja röga täis olivad. Neil inimestel tuli surm kätte, et neil õige hingamine, higistamine ja wäljaskäimine puudus.

Et niisuguse haigusel oma eesmärgid on, siis peab neid tähelepanema. Neil inimestel on raske ja lühikene hingetõmbamine, üks tunnistus, et kopsu sees pakitus on ja seal palju röga sees seisab, mis wäljatulema peaks, aga kehale ei jaksa seda wäljaajada. Nende wäljaskäimine on niisama pittaldane; wäljaheide nõuab keha sees suuremat ruumi ja ajab kõik kehajisu pakile, mispärast kõik kehasooned wedelaks lähewad. Maha alla kogub haigusewimm, sest et ta õiete higistada saanud pole. Pakitused sisepool ja heitlikud ilmad wäljapool on põhjuselks,



et siis rohkem inimesi surewad. Tuhanded inimesed on tunnis-  
tuseks, et nad, kui niisked ilmad on, palju rohkem wett lastma  
peawad kui sooja ilmadega. On inimesi olemas, kes palju pa-  
remini ilmaji ettekuulutawad kui kõige paremad ilmaklaajid. Nii  
ütlevad mõned: „Täna on jalad raskeid nagu tina ja walutawad;  
kange tuul on tulemas ja sellepeale kange wihm, ehk küll weel  
pilweraagu taewas näha pole.“ Misparast wajub ilmaklaas?  
Õhk rõhub ta maha. Niisama rõhub õhk kaa inimesekeha peale.  
Selle kallal pole kassipidi mõelda. Nii ei ole jalawalu ja muu  
keha- ja ristluuwalu muud midagi kui higistamise tahtlus. Pä-  
rast kõuemüristamist ja wihmasadamist, kui õhk puhastatud on,  
on kaa need inimesed kõigest walust wabad.

Nüüd on küsimine: Kuidas võib selle paha wastupanna?  
Kui higistamine korras ei ole, siis võib jeda kergeste takka ai-  
data, kui iga päew keha ülepestakse. Selleläbi saawad higiaugud  
lahtitehtud, higistamine saab kergitadud, ja ülendadud kehaloo-  
musfoojus tõuseb üles. Seinaõitewee sisse kastetud särk  
teeb higiaugud lahti ja imeb wälja, nii et loomust takka aidatakse.  
Nagu märg särk, aitab kaa lühikene mähke ja weel rohkem  
Hispaniamantel. Kui kehaloomus sell wiisil aidatud saab,  
siis teeb poolwannitamine terve keha tugewaks, et tarwilised  
tegewused hõlpsaste korda lähewad.

Enamiste langewad niisugused inimesed rabanduse kätte,  
kes enne palju kõhinud on, ehk kellele enne palju kuppku ehk  
aadrit lastud on. Selleläbi saab paraku kehaloomus väga nõd-  
rendadud. Niisama võib kaa laisk eluwiis põhjuseks olla, et  
keha ei suuda, ärakulund materjali wäljaheita.

Mind kutsuti ükskord ühe kuuekümnendaastase mehe juure,  
kes mulle rääkis: „Mull on enamiste sügise ja kewade väga  
kange kõha olnud; kui röga heaste wäljatuli, siis oli mull kergi-  
tust, nüüd aga ei tule midagi enam wälja. Enne oli mull ikka  
kange söomaisu, nüüd pole enam midagi. Mull on nii wähe-  
sooja keha sees, et ma siis ikka wabisen, kui wilu tuul puhub.

Minu hingetõmbamine läheb siis ikka raskemaks, minu hingetõmbamine jääb kinni, et ma kartma pean, et lülastus peale tuleb. Jalad on mull nii rasked nagu tinatombud. Kaa minu süda on väga raske." Nagu see haige oli, nii olen ma palju niisugusid tundma saanud, kes sarnase märkide järele peagi surmaohwriks langesivad.

Minu noores põlves katsuti ja katsutakse veel niisugust paha parandada, kui haige woodisje heidab ja kolm neli suurt tassitait palawat w a a r m a r j a t h e e d joob. Kui nüüd haiged hästi higistand olid, siis saiwad nad paremaks, ja hädaoht oli esiotsa mööda.

Ülewalnimetatud mehele andsin ma nõuu, kolm päewa järjestiku iga päew kats korda terve keha külma weega ülepesta ja üks kord üht lühikest mähet teha, siis jälle nädalas kats poolwannitamist ja kolm terve keha pesemist woodist wäljatulles. Iga päew pidi ta ühe tassitäie o s j a -, w a r s a k a b j a l e h t e - ja k w i r o h u t h e e d jooma. Warsti tuli suur hull röga wälja, ja kaa lastud wesi oli segane ja pak. Kõik see weepuukimine puhastas tema kehloomust.

## Nohu.

Nagu mitme kehajan sees werepakitused tõusta wõiwad, mis kõik wähemat ehk suuremat kahju kehloomule teha wõiwad, nii wõib kaa kehamahtl mitmes kohas keha sees pakile minna; kõigeennemini märgatakse seda pakki nina sees, peas ja kurgus, nende liigete sees, mis hingamiseks nii hädaaste tarwis on. Siin tuntakse seda paha kõigeesite; aga minu arwamise järele ei ole nina ega kurg see ainus koht, kus see haigus ennast awaldab, waid nohu on terve keha sees. Niisugune haige olu tuleb iseäranis fagedaste sügise, weel fagedamini aga kewade ette. Nina on enamiste kinni, õhk ei saa edasi ega tagasi. Haige sülitab enam



rõga wälja kui muidu ja märkab, et ta weel mitte küllalt wälja-  
fülitanud polnud, ja wõib mõnigi, kes enne wähe ninarätkusi  
pruukis, päewas paar tükki pruukida. See on, nagu oleks ta  
üks rõgawabrik. See olu wõib kaks kolm nädalat tuurida, kunni  
kõik aega mööda wäljafülitatud on. Suurem hulk inimesi on  
sellega rahul, nad kaebawad üksnes suure hulga rõga üle. Nad  
kannawad seda suure kannatuslega, sest et nad teawad, et suurt  
hädaohtu ei ole, ja kui see puhastamine mööda on, siis on terve  
kehaloomus parema olu sees. On aga kaa inimesi, kellel terve  
aast otsa nohu on. Nende hingetõmbamine on takistatud ja  
jõomahimu kadunud. Tema terve kehaloomus on äratägistatud.

Küüd tõuseb küsimine: Kas peab sell korral midagi tegema  
wõi mitte, et nohu eest ennaft hoida? Wastus on: Puhtas toas on  
ikka parem elada, ja kus kõige suurem puhtus on, seal on kaa  
kõige parem olu. Seda tahaksin ma kaa inimesekeha peale näi-  
data. Et alaline nohu aega mööda inimesekehale kahju teeb,  
kes wõiks sellewastu waielda?

Mis tohtriõhuhud aitawad, ei ole midagi wäärt; ma olen  
ise neid katsunud, aga pole midagi katset abiks saanud, mis ai-  
dand oleks. Kui aga kehaloomust weepruukimise läbi toetatakse,  
siis on abi peagi käes.

Kui tuli üks pereema minu juure ja rääkis: „Terve aasta  
otsa on mull nohu; ma pean mõnikord palju, mõnikord wähe süli-  
tama, ja sagedaste jookseb mu nina terve päew otsa. Kas on abi  
wõimalik saada?“ Wastus oli: „Peske enese terve keha kolm  
korda nädalas woodist wälja ehk kaa ülestoustes üsna külma  
weega! Ühe ainja minutiga peab pesemine walmis olema. Wõtke  
siis nädalas kaks poolwannitamist kaks silmapilku, ja peske kolm  
korda nädalas oma pealmist keha külma weega! Nenda tehke kaks  
nädalat ja tulge siis mulle teatama!“ Pärast seda ei jõudnud  
see pereema weemõju küllat kiita, kui palju rõga ta wäljafüli-  
tanud olla; ta olla märgand, et tema rinnad lahtiläinud, mis  
enne rõga täis olnud. Ta tunda igapidi kergitust, ehk küll ikka

weel röga rinnus olla, mis teda kõhima sundida. Nina oli tal enne sagedaste paistetand, mis nüüd järelejäänud, niisama kaa mokad. Nüüd sai ta teise eeskirja: Nädalas kolm poolwannitamist, kolm üle keha walamist ja kaks põlwepeale walamist ehk wee sees kõndimist. Rahe nädala pärast oli haige terve. Et nohu aga mitte tagasitulla ei tohi, andsin ma talle nõuu, kaks korda nädalas poolwannitamist wõtta ja kaks kolm korda pealmist keha pesta, et kehaloomus karastatud saaks. Mitte üksnes nina ja pea, waid kaa keha sees olivad pakitused, mis nüüd kadusiwad. Seda tunnistas kaa lastud wesi, mis segane oli ja mitu päewa paksu põhja näitas.

Jääb nina kinni, siis on kõik see parem, iga hommiku ja õhtu pealmist keha pesta. Tahetakse nohu ruttu äraajada, siis heida üheks päewaks süngi, pese igas tunnis pealmine keha üle ja heida iga kord kuitwa lina ja teki sisse märsitud woodisise, et wäljaauramine sooja sünnitaks. See aitab kõige rutemini. Nohu ei ole midagi muud kui higistamise takistus, mis külma tuuleõhu läbi tõusnud ja higiaugud kinnitoppind on. Wäljaauramine jääb siis järele, ja aega mööda tõuseb pakitus. Kõige selgemaks tunnistuseks olgu see, kui keegi külma ilmaga oma juuksed lühikeseks leigata lasseb; nohu on kohe käepärast. Esiteks tunneb ta wilu peas ja pärast, et nina kinni on. Nagu ma juba ütlesin, jääb wäljaauramine järele, pakitused tõusewad, ja nohu on käes. Sellepärast on tarwis, et enne juuksteleikamist pealagi külma weega hästi ärapeetud peab saama; see karastab peanaha ära. Siis peab tuppä jääma, et külma õht märja pea peale wõimust ei saa. Jääb ja aga pärast pesemist tuppä, siis pane üheks tunniks müts pähä, misläbi pea soojaks ja nohu wastu tugewaks läheb.

Et nohu ninast pealehakkab, siis on tarwis, et see hästi ära karastatud saaks. Seda wõib nenda teha, kui ja hommiku filmi pestes üks peutäis wett ninasse tõmbad, nii et mõni tilk



juhhu tuleb, see on kõige parem rohi selle vastu. Seda on mulle lugemata palju inimesi tunnistanud, kes seda pruukinud on. Kaa kurgus võib sarnane pakitus tõusta, kui liig külma wett juuakse, misläbi ilanahk pakile läheb ja wiimaks põletik tõusta võib.

Kui rinnad rögaga kangeste kinnimaetud on, siis peab haige iga päew ühe tassitäie warsakabjalehe- ja osja- theed jooma. On rinnad väga kangeste kinni, siis on wiiolilehtede-, osja- ja koirohuthee kõige parem. Seda theed peab hommiku ja õhtu kolm neli söömalusikatäit wõtma. Tammekoorethee osjadega ja salbeiga leutab lahti ja ajab välja.

### Tiiskusehaigus.

On palju haigusi olemas, mis küll rasked kanda, aga siiski surma ei too. On aga kaa haigusi, mis oma tulemise juures üsna ilmasüüta on, aga aega mööda surma toowad. Üks neist kõige kardetawamast haigustest on tiiskus. Esiotsa on ta üsna ilmasüüta; on ta aga keha sisse pesitanud, siis on haige kindlaste kadunud. Haiguse esiotjas võib aga weel hõlpsaste abi saada.

Tiiskusehaiguse põhjused woiwad mitmesugused olla. See võib wanemate käest päritud olla, mis põlwest põlweni kestab, ehk hakkab see ühe küllest teise külge. Selle haiguse ohwriks langewad ifka nõdrad inimesed, kellel wähe ehk nõdr weri on, nimelt siis, kui nad juba nõdrufesed ilmale tulnud on ja siis just mitte kõige paremat toitu ei saa. Nende õnnetumate juures maksab see sõna: Kuida põld, nenda nairid. Sellepärast ei wõi wane- maid küllalt mitte maenitseda, alati head toitu süüa ja joomise eest endid hoida, et nad ifka tugewad on ja nende lapsed mitte haigelt ilma ei tule. Sagedaste tuleb ette, et nõdra lastel nina werd jookseb; nende kallale kipub tiiskus kõigeesite, sest et nad

were poolest waejed on. Tiiskuse põhjuseks võib ka wilets toit olla, mis tubli werd sünnitada ei suuda. Niisuguse were poolest waeje inimestel on hõlpus, kas külmetamise ehk palawiku läbi, tiiskusehaigust saada.

Kui see haigus pealehakkab, siis kaub esiotsa kõik jõud ära; kuiw kõha paneb rinnad kinni, iseäranis, kui haige hingata tahab; pärast sööma tuleb palawus peale, wiimaks tuleb röga wälja, kelle sees weretriipsud näha on. Haige võib weel esiotsa tööd teha, läheb aga ikka nõdremaks ja nõdremaks; söömaisu jääb järele, kõha ei lasje enam magada, palawik kipub peale. On need märgid käes, siis on haigus juba hea tüki edasi jõudnud.

Kui tiiskus alles pealehakkab ehk kui see wanematest päritud, aga weel lapse kallal nähtawale tõusnud pole, seal võib weel hõlpsaste abi saada. Tiiskusehaige wanemate lapsed on kõik nõdrad ja neil on nõdr weri; nii on siis esimene käsk, neid karastada, et nad tugewaks lähewad ja head toitu äraseeta suudawad ja paha wimma wäljaajada. Niisama peab ka selle eest muretsema, et niisugused lapsed tugewad toitu saawad, et neil palju ja head werd siiskesub.

Nii rääkis mulle üks peremees, et tema õestewennad, neli inimest, õige waraselt tiiskusesse arastunud; tema laps olla küll terve, aga nõdrukene, ja ta kartis, et kui see nõdrana üleskaswata, ta siis pärast tiiskusesse jääda. Ma andsin tale nõuu, last kaua aega otja iga päew kaheks sekundiks ehk silmapilguks wette kasta ja kohe willase teki alla panna; mõne nädala pärast aga üksnes päewa ehk kahe taffa, kusjuures tale tugewaste süüa antud saama peab. Peale selle pidi laps arastatud saama, et mitte liig palju riiete sisse mähitud ei saa, palju palja jalu käima, palju õues mängima ja puhas wärsket õhku sissehingama. See mees täitis seda kasku, ja aasta pärast oli lapsukene nagu ümbermuudetud. Tema kahwatand nagu oli priiskes läinud ja terve keha tugewaks saanud.



Üks ema tõi oma tütre, kes neliteistkümmend aastat wana ja keha ja waimu poolest üsna kängu jäänud oli, minu juure; jee oli just õige tiiskuse oma. Ema kurtis, et tal juba kaks tütart tiiskusesse ärasurnud, ja ega seegi kaua elada. Ma olin ise uudisehimuline, kuidas see tütarlaps selle arstimise järele oma terwise kättesaaks; sest tal polnud söömahimu ja magada ta ei saanud kõha pärast kaa mitte. Ma käskisin teda palju palja jalu käia, nädalas kolm korda poolwannitamist, kaks korda pisut üle keha walamist wotta ja liht toitu süüa: hommiku leiwakoorikaleent, õhtu jahuleent ehk tanguleent, lõuna jälle liha ja lõuna- ja õhtuooduseks tükk leiba suhkruweega. Kuue nädala pärast oli laps palju parem; iseäranis tuli tema sööma- isu tagasi, ja mängimisehimu andis tunnistust, et ta kauniste kosus. Nüüd sai tale nädalas kaks kolm korda poolwannitami- st üksi antud, head õhku, paljajalu käimist ja liht tugewat toitu. Nii sai teda kaks aastat rawitsetud, ja keegi inimene poleks uskund, et ta surma juus olnud oli.

Kiisugusid näitusi noore ja wana inimeste parandamise üle wõitfin ma palju rääkida. Kui waratselt abi andma hakatakse, siis wõib kaa hõlpsaste abi saada. Ma pean kaa liia weepruufi- mise eest maenitsema, iseäranis, kui haige olu juba paranenud on. Nädalas kunni kolm poolwannitamist on küll; palja jalu peab ta, kui wähegi wõimalik, ikka käima, kaa wee sees sage- daste kõndima, mis kehaloomu iseäranis tugewaks teeb.

Üks perepoeg, 25 aastat wana, oli oma neli öde ja wenda ja oma wana isa juba hauda pannud, kes kõik tiiskuse kätte ärasurnud oliwad. Tema enese filmnägu näitas kaa juba selle haiguse märkijid, kelle kätte tema öed wennad langenud oliwad. Ta oli kaunis tugewa kehaga; aga kaa tema öed wennad oliwad tugewa kehaga. Suure hoolega pruukis ta wett, ejiotja wähem, siis jälle rohkem, ja kui tema olu paremaks läks, pruukis ta nä- dalas kaks poolwannitamist ja üks kord üle keha wa- lamist, sest et see tal kõige parem oli. Ühe aasta pärast oli

ta nii priske kui kõige terwem inimene, ta tundis enese õige tugewa olewat, iseäranis oli tema südamewiis rõõmus.

Miifugusid haigid oli mull palju parandamise all, ja mina tõestan, kui wegi kaua aega pruugitakse, siis wõiwad sarnased olud weel õige hõlpsaste parandatud saada. On aga kehloomus juba äratägistatud ja üksitud kehajaund niipalju kannatanud, et neid enam pruukida ei wõi, siis ei wõi muidugi abist juttu ollagi. Et aga keegi keha sisse näha ei wõi, siis tuli mõni inimene selle otsufega minu juure, et ta surma jauts olla, ja sai ommetigi lühikese aja pärast terweks.

Üks 32 aastane mees nõudis minu käest, tale juu sisse õelda, kas ta terweks saada wõida; kõik tohtrid olla tale õelnud, et ta enam abi saada ei wõi. Rahe kuu pärast arwas ta, et keegi terwem kui ta olla ei wõida. Ta jäigi terweks, nagu ma pärast kuulda sain.

Mis tänini õeldud on, maksab tiiskuse kohta üleüldsi. On aga ka weel teisi tiiskusi olemas, nagu kopsutiiskus, mis küll kõige sagedamini ettetuleb, ja kelle kätte iseäranis linnades nii palju inimesi ärajurewad, et sagedaste neist pooled on.

Nõdrufesed langewad õige hõlpsamini tiiskuse ohwriks, sest neil ei ole mitte üksnes nõdr kops, waid ka wahje ja nõdr weri. Kopsu pruugitakse kõigest kehaliikmetest kõige rohkem, sest et see ööd ja päewad, magades ja walwates, tööd tegema peab. Kui nüüd terwel kehal ja kopsul mitte head werd sees ei ole ja nõdraks jääb, siis jääwad tema wälimised otsad, kuhu weri tungida ei suuda, kängu. Kui nüüd kopsu sees puruks läinud olu ikka suuremaks läheb, siis ei jaksa need weresooned, mis kopsu seest läbikäiwad, werd enam kinnipidada, mis mõnest kohast läbitunginud on, kellest siis weresülitamine tõuseb. Kui kops oma tööd enam ei suuda teha, sest et ta liig nõdr on, siis ei wõi ta ka mitte enam tarwilist wärsket õhku sissehingata. Mis on kopsul enam tarwis kui hapnik? See aga ei wõi mitte igale poole, kus teda tarwis, tungida; sellepärast läheb weri kopsu



tees ikka vähemaks ja sandemaks. Kui nüüd kõik keha puruks läinud on, siis läheb kehaloolumujõud katki ja kehamahl mädanema, mis higistamise läbi väljatuleb; veri läheb jault kopsu sisse ja sealt sülitamise läbi välja. Läheb jõud vähemaks, siis lõpetab surm selle viletsa elu ära.

Waerwab tiiskusehaiget palawik, siis peab weega selle wastu hakkama. Palawik tuleb enamiste kellu nelja ja wiie wahel pärastlõunat, tõuseb siis võimalikult kõrgesse ja jääb hommiku wara täieste järele. Selle palawiku wastu peab weega wõitkema. Kui haigus esimese esihakul weel suurt edu teinud pole, siis on kaunis palju kehaloolumujõudu olemas, ja kui palawik weel mitte liig kõrgesse tõusnud pole, siis wõiwad walamised ette wõetud saada. Siis hakatakse põlwe de peale walamisega peale ja sellejärele pestakse terve ülemine keha ühe minutiga üle; kolme päewa pärast wõib reite peale walada ja pealmist keha pesta, ja nimelt peab ülemise keha pesemine iga hommiku ja õhtu ette wõetud saama. Saab haige mõne päewa pärast paremaks, siis wõib reite peale walamise asemel selja peale walatud saada. Läheb haige olu paremaks, siis wõib poolwannitamisi, selja peale walamisi ehk kaa üle keha walamisi pruukida. Üle selja walamise asemele wõib pealmise keha pesemine wõetud saada, sest et haige oma nõdra kopsuga üle selja walamist wäljakannatada ei wõi, sest et kummardamine tal raske on. Wõib aga haige üle selja walamise juba wäljakannatada, siis wõib haige rahulise südamega tulewa aja sisse waadata; ta saab jälle terweks. Ma pean selle peale tähendama, et hea toidu kõrwas weepruukimist ialgi järele ei tohi jätta, et kehaloomus oma jõuu juure jääks ja mingi paha wimma ei korjaks, waid kõik ärafulund materjali nii ruttu kui võimalik wäljaajaks.

Üks üliõppija jäi haigeks, ja tohter tõestas, et ta tiiskuses olla. Ta sai siis weega arstimise alla wõetud ja on nüüd mõnda aastat oma ammetis tegew, ja wähe on neid, kes tema wastu-

hakata võivad. Ta pole mitte üksnes wett armastama hakand, waid ta on kaa seda uskuma hakand, et inimene ikka loodust tarka-aitama peab, kui ta seda karastab, heaste toidab ja ikka heas olus peab.

On tiiskus juba wanaks jäänud, palawik juba kaunis kange, nii et ta ju warakult pealetuleb, siis ei wõi parandamisest enam juttu olla. Siiski võib haigele weega palju kergitust saada. Peaasi on see, kui haige weel mitte üsna lahjaks läinud pole, et teda iga päew üle keha pestakse. Palawiku wastu olen ma leidnud, et see kõige parem on, iga päew üks neljakordne rätik sooja heinaõitewee sisse kastja ja alumise keha peale panna ehk, kui kehasoojus weel mitte wäga alanend pole, üks külmawe ja äädika sisse kastetud rätik. On aga haige juba kaunis nõdr, siis peab üksnes tema pealmine keha pestud saama; võib aga kaa hommiku tema pealmine keha ja õhtu alumine pestud saada ehk ümberpööratud. Sellejuures on hea, et wee sisse ikka pisut äädikat panna; see toob enam elu ja wärskust ja sünnitab rutemini soojust. Edaspidi hakkab haige õõseti higistama, aega mööda hakkab temal kõhust läbijooksma, ja siis läheb ta otsa poole. Niisuguse õõsise higistamise wastu soowitan ma esiteks head tugewat toitumist, teiseks head theed ja kolmandaks, enne kui higi peale tuleb, üht alumist ehk pealmist mahet, mis iga päew tehtud saada võib; see ei tohi aga ialgi kauemaks kui üheks pooleks tunniks pealejääda.

Tuleb higi iga õõse peale, siis on see kõige mõnusam, kui haige, pärast seda kui ta wiisteistkümmend kuni kakskümmend minutit higistanud on, nii ruttu kui võimalik keha külma wee ja pisut äädikaga ülepeleb, aga ilma ärakuivatamata woodisse läheb. Sellejärele on siis liig higistamine enamiste järelejäänud. Rohkem wett pruukida kui pesemine üksi ei ole soowitada, olgu siis poolwannitamine, aga üksnes woodist wälja ja silmapilk tagasi. Pesemine võib üks ehk kaks korda päewas ettewõetud saada; mõjusam on, kui wee sisse pisut äädikat panna.



Sell parajal ajal pean ma meeletuletama, et teiste haiguste ehk nende parandamise juures kaa higi ettetuleb, mis üks kaks nädalat tuurida võib. See tuleb siis kätte, kui mitu päewa otša wett pruugitud on. See higi on aga väga hea, sest kui see mööda on, siis on kõik haigusewimm wäljahigistatud. Niisugune higi ei tee mitte nõdraks, waid tergeks ja lõbusaks.

Sagedaste tuleb ette, et tiiskusega hirmus kõhatõdistus ettetuleb, mis mitte ärakaduda ei taha. Selle kõha wastu olen ma päewas kaks kummi neli korda kolm neli lusikatäit foenum graecum theed annud. Iseäranis mõnus on, kui theega kordamisi kaks korda üks lusikatäis salatieli sisewõtakse. Salbei- ja tee-lehetheed koirohuga sedasama wiisi pruukida on väga mõnus ja mõjub heaste; wiioletithee on kaa väga soowitaw. Nende rohtudel on see hea omadus, et nad ialgi kahju teha ei wõi, ja tuleb seda kurta, et haiged inimesed wahest rohtu saawad, mis terwid inimesi haigeks teha wõiwad.

Tiiskusehaigete juures tuleb sagedaste ette, et, kui nad ühe külle peal kaua maas on, sealt kõhast nahk punaseks läheb ja wiimaks paise tõuseb. Selle eest tuleb hoida ja see koht arnikatinkturiga pesta. Kes aga oma teha sagedaste peseb, sellel nahk punaseks ei lähe, waid aurab aegsaste wälja. Sellepärast peab neid kohte piisut äädikaga segatud weega pesema. Kui selle eest muret peetakse, et haigel ühetasane ase on, siis niisugust punetust ette ei tule. Rõige parem on, kui haige kaeraõle- ja sidega täidetud koti peal maas olla võib.

Wäga hea on, kui haige kambriise üks nõu iga õhtu puhta weega tuuakse. See kistub kõik paha õhu toast wälja. Kui ühes toas piipu põletatakse, siis jääb tubakahais senna. Pannakse aga üks ämbritäis wett senna, siis kaub tubakahais peagi ära. Wesi oma auramisega puhastab toaõhku ja mõjub kaa haige peale.

Du punaseks läinud külle peale muhk tõusnud, siis on kõige parem, üks pehme rätik heinaõitewee sisse kasta ja soojast päraft pealepanna. See kistub paha wimma wälja ja parandab ruttu. Kõrkufiskujad rohud on kaa wäga head; efimeses otšas seisab muidugi tammekoorethee; see kistub kofku ja parandab ruttu. Dsjathetee teeb sedasama.

Haigetele antakse enamiste teist toitu süüa kui terwetele. See ei ole aga mitte õige. Haige peab sedasama toitu sööma, mis terwed, aga weikeses jagudes. Isegi terwe inimestele ei ole see hea, kui nad oma toidust wahetawad; palju inimesi ei jõua seda wäljakannatada ja jääwad haigeks, kui nad weel seda pole; kui palju enam siis weel terwed. Kõige parem haigetoit on tangupudr ja tanguleem. Mõned targad soovitawad haigetele õige palju liha, mune, kanapraadi, joodawat wiina, õlut, konjakit ja sarnast kraami; see pole kellegi haigetoit. Munad on haigetel raskest teeta; kõht saab nendega waewatud ja ei saa mingi jõudu. Liha oleks hea kui haige seda ärasteeta jõuaks. Tema jõud on otšas. Seasink, würtsitud ja sarnased road toowad aina kahju; neil on wähe toidujõudu, ja mis neil on, seda ei suuda ta ärasteeta. Wiin ja õlut ja sarnased waimulised joogid, kui neid üle janu pruugitakse, rikuwad isegi terwe inimese ära; kuidas wõiwad need haiget inimest aidata? Sagedaste on kuulda: „Joo palju marjawiina, et sa palju werd saad!“ Wiin soendab kehaloomu, sellepäraft ei wõi seda põlata, kui aeg ajalt lonks marjawiina wõetakse. Pustari eest hoidku Jumal meid ja haigid! Õlut! See on imelik, kui õlejoojad haigeks jääwad, et nad siis õlut enam ei taha. Õlut sagedaste juua tuleb koguni põlata; see ei anna tiiskusehaigele mingisugust rammu. Sagedaste joowad haiged õhtu paar klaasi õlut, et nad siis walu ei tunne ja paremini magada wõiwad; mina pean seda üheks wiletsaks uinutamiserohuks; kui see ilmasüütam on kui unerohi, siiski on see üks kunstlik uni. Kui uni ei taha pealetulla, siis pese oma alumist keha pool wee ja äädikaga ehk pane üks neljakordne



rätik, mis pool wee ja äädika sisse kastetud, oma kõhu ümber; kõha jääb siis enamiste järele, hingamine saab kergitadud, ja uni tuleb peale.

Mis sugune toidus on kõige parem? Mitme katse järele, mis ma teinud olen, olen ma leidnud, et liht põlluwilja=toit kõige parem on. Kes aga liha sööma õppind, see söögu seda edasi; aga saagu see heaste väljavalitud ja heaste keedetud, et kõht seda hästi äraseeta jõuab. Lihaleem jahutoiduga annab haigele jõudu. Toiduse juures olgu mõistlik vahetus, sest keha pruugib mitmesugust materjali. Kaa keedetud ajawili annab head toitu. Iseärانىis soowitan ma niisuguse haigetele ja hu= ehk tanguleent. Wiljaleent tehakse nenda: Riisud, rukid, kaerad ja odrad kuivatatakse kangeste ära, ilma et neid kõrmetatakse, ja jahwatatakse kas kohwi= ehk käftiwi peal peeneks ja keedetakse siis kas lihaleeme, wee ehk kõige parem piimaga. Kaera= ehk odratangutum on haigetele kõige parem, ja mingi haigetoit ei käi sest üle, sest et kaerte ja odrade sees palju toidurammu on ja väga hõlpus äraseeta. Leima= leem on väga soowitaw, kui see mitte liig hapu ei ole ja heaste keedetud saab.

Smelik on, et haigele wähest iseärانىis himu mõne toidu ja joogi järele pealetuleb. Minu arwamine on see, et loodusel sellejärele, mis tal kõige rohkem tarwis on, kaa kõige rohkem himu on; mis ta aga ei taha, et ta seda siis ärapõlgab. On kaa seda ettetulnud, et, kui haige oma himurooga sai, ta siis paremaks ja ruttu terweks sai.

Ma tundsin üht talupoega, kes väga heameelega hapu kapsaid söi. Kui ta ükskord haigeks jäi, teeldi tale need ära. Kui nüüd haigus pitkale wenis, ja lootust elu peale enam ei olnud, siis tuli tale äkiste hapu kapsaste himu peale; muidugi ei täidetud tema palwet, kartes, et see tale kahju teeb. Dmmetigi tõusis tema isu suuremaks, ja wiimaks andsin ma nõuu, tale hästi keedetud kapsaid weikeses jagudes anda, selle eest aga sage=

damini. Haige oleks muidugi kahe võrra sõõnud. Kui ta nüüd igas tunnis ühe lusikataie kapsaid ärasõi, sai ta jälle peagi terveks.

Niisama on lugu tubakasuitsetajatega. Jääb üks neist haigeks, siis ei ole tal himu suitsedada; hakkab ta aga suitsutama, siis on tal hädaoht mööda.

Jäädagu siis aga selle toidu juure, mis inimene õppind on; üksnes peab seda weikeses osades sööma ja nenda walmis keetma, et kõht seda äraseeta suudab.

Tiiskusehaigus hakkab sõlmedekaswanisega peale, mis arstid tuberkelideks hüüawad. See on seesama haigus, mis koduloomade juures sagedaste ettetuleb. Need sõlmed hakkawad enamiste kopsu sees peale ja lähewad siis aega mööda üle keha laiale, nii et see terve keha sisse mitte üht terwet kohta ei jätta; igale poole tulewad sõlmed. Hakkab see haigus alles peale, siis võib seda weel hõlpsaste terweks teha. On aga sõlmed juba suurema osa keha sisse asunud, mill korral weri ja kehamahl juba täieste ärarikutud on, siis on kehajõud juba nii üle käte läinud, ja siis ei wõi enam aidata. Kui lapsed kaa nõdralt ilmale tulewad, aga heaste süüa saawad, pealegi weel külma wee karastamist, siis ei wõi niisugused sõlmed mitte ülestõusta, sest et sell korral kõik äraprungitud materjal juba ihu sees wäljaheidetud.

Olgu nüüd tiiskus wanematest päritud, ehk olgu kehahoomus haiguse läbi kui nõdraks läinud, siiski võib weepruukimise läbi seda haigusewimma wäljakihutada. Sellepärast ei wõi igaihele mitte küllalt soowitada, lapsest saadik kunni wana hallini ennast külma weega karastada. Niisama tähtis on kaa tugew toit ilma mingi wirtsita, ja nimelt nii palju süüa, kui süda kutsub. Mina tõestan kindlaste, et sell wiisil tiiskusehaigus eemal hoitud ja äraaetakse; sest see tuleb üksnes sellepärast ette, et eluwis ja toidus nii väga looduseteest kõrwale läheb. Niisama on kaa weikesed elufortrid tiiskuse sünnitatajad, mispärast see haigus ißeäranis linnades möllab.



Et nüüd tiiskus üleüldsi tuttav ja laialelautadud on ja nii palju ohwriksi nõuab, siis tõuseb küsimine: Kas see haigus on päritav, või on kohte olemas, kus see haigus iseäranis asub? Et tiiskus mõnes kohas iseäranis möllab, selle kallal ei ole kahtlipidi mõelda. Ma tunnen üht linna, mis igapähe, kes senna tuleb, meelepärast on, ja just seal linnas surewad palju tiiskuse kätte ära. Minu arwamine on see: Selle linnal on õhtu pool, kust tuul just puhub, mägi warjuks ees; nii ei või majad mitte hoolega tuulutadud saada. Siis jookseb jõgi linnast läbi; et aga tuul seal ei puhu, siis ei või selle linna auramine mitte õhuliikumise läbi sealt arapühitud saada, ja tagajärg on see, et õht niiskeks ja kahjuliseks jääb. Naabruses tuleb tiiskus väga harwa ette. Need kohad, mis sest linnast eemal seisawad, on tuule käes, ja nii võib wäljaauramine maa ja wee poolt wäljapühitud saada. Ei ole siis tuule eest kaitsemine mingi õnneks nimetada; waid see võib weel termisele kahjuks olla. Wörrishofen kiidetakse oma hea õhu poolest enam, kui ma seda uskuda wõin. Kui wöõrad teistest maadest seiatulewad, siis kiidawad nad: Kui väga kaunis õht on siin! See tuleb sest, et õhtupoolne pool üsna lahti on ja sellepärast tuul hoonete sisse tungida võib. Ma tunnen üht kohta ühe mäe otjas, kus kõik tuuled puhuwad, olgu hommikust ehk õhtust, lõunast ehk põhjast; seal ei tea keegi tiiskusest nii palju kui midagi. Mida enam üks koht tuule käes on, seda termem on see. Kiidetakse kohte oma ilusa kaugelenägemise pärast, kaa, et need tuule eest kaitsetud on.

Seda ei tohi mitte unustada, et just tuuleliikumine väga hea on ja inimese kehloomust ärafarastab. Just see, kes alati tuule käes on ja õues tööd teeb, saab ärafarastadud. Tiiskuse eest ei ole keegi julgem kui see, kes hästi ärafarastadud on.

Ragu sõlme haigus kopsu sees tõuseb, nii võib see kaa soolikate sees tõusta, kus niisama weikesed sõlmed tõusewad ja lahtipuhkewad. Et see kihwtine wimm palju walu teeb, on muidugi mõista, ja kui see haigus kaua tuurib, siis võib, sest et

paised keha rikuvad, sest surm tulla. Seetmine jääb muibugi järele, ja sellepärast ei saa keha õiget mahla.

Kaa see haigus võib parandatud saada, kui veel õigel ajal pealehakatakse. Kusagil ei ole wec mõju nii selgeste näha kui siin. Hakkab siin kehajõud vähenema, siis võib wesi üksnes seda jälle tugewaks teha, et kõht jälle kõik toidu heaste ärase eta võib, mispärast alumise keha liikmete peale mõjuma peab.

Baha wimm, mis soolikate sees pesitab, peab wäljaaetud jaama. Sellejuures woiwad taimerohud imet teha. Kui nendega wälimised haawad ja muhud parandatakse, miks siis mitte isemised?

Misjugsid rohtusid peab siis pruukima? Kõige paremad on: angelikajuured, koirohi ja tedremadarajuured, mis soolikate sees paised ülesotjivad ja äraparandawad. On soolikad juba puruks minemas, siis on tammekoore-, osja- ja kadakamarjathee kõige parem; need rohud tegewad tugewaks, kisuwad kofku ja juhiwad paha wimma wälja. Kõiki neid rohtusi ei tohi mitte liig suurel mõõdul pruukida, sest et haige kõht kõiki neid ärapruutida ei jõua. Wõetakse angelikajuuri ja koirohtu, tehakse sest theed ja juuakse sest iga tunni takka üks hea lusikatäis, ja nimelt umbes kümme tunni kaksteistkümme päewa otsa. Koirohi puhastab kõhtu ja parandab kehamahla. Angelika on aga weel kangem ja parandab paised ära. Nenda parandatakse kehamahla ja kaa werd. On nenda kaksteistkümme päewa otsa seda theed joodud, siis võib tammekooretheed osjadega sedasama wiisi juua. Kolmandamaks võib tedremadara- ja salbeithed juua. Tedremadarad mõjuwad iseäranis heaste were peale, salbei parandab werd ja kehamahla; kaa seda theed võib kümme tunni kaksteistkümme päewa edasijuua. Wiisugune wahetus on wäga hea, sest et iga rohul oma enese mõju on; mis üks ei tee, seda teeb teine.



Weepruukimine peab tugewaks tegema, lahtileutama ja soojaks tegema; terve kehloomus peab suurema tegewusele pandud ja nenda haigusewimm wäljaaetud saama.

On haige veel jõuu sees, siis võib ta nädalas kaks kolm korda reite peale walamist ja üks ehk kaks korda poolwannisit pruukida; iseäranis mõjus on, kui iga päewa takka ehk kolmandamal päewal üks neljakordne rätik heinaõitewee sisse kastetakse ja üheks kunni poolteist tunniks alumise teha ümber seutakse. Just heinaõitewesi on see, mis paisjed kõige hõlpsamalt lahtileutab, puhastab ja parandab.

Weel olgu iseäranis tähendada, et liig palju weepruukimine kaa kahju teha võib, kui see kaua kestab ja inimene selle käesene ees ära külmatab.

### Küllepisted.

Kui sagedaste tuleb see ette, et inimesed kange pistete üle külle sees kaebawad! Enamiste tulewad pisted rohkem parema kui pahema külle sees ette, ja nimelt alumise küllekontide all. Sagedaste kaebawad need haiged, et neil raske hingata olla ja kõha pealekippuda, mis väga walu teha, iseäranis seda kohta puutuda, mis küllekontide all olla. Sest on näha, et küllekondinahk haigeks jäänud on. Nahk läheb punaseks, ja weikesed muhud tõusewad üles, kellest mitte ei teata, kas nad löömiseft wõi tõukamisest tulnud. Enamiste ei tuuri see walu mitte kaua ja kaub siis ära.

Sagedaste räägiwad inimesed, et nad üks tund pärast sööma- aega küllepisted saada. Enamiste hakata walu mõlemilt poolt küllekontide alt peale ja tungida rindade alla. Neil inimestel on palju tuulepuhetusi; kui seda ruttu wäljalastakse, siis jääb walu järele.

Wahest tõusewad kange käimise ehk tulise jooksmise järele küllepisted, siis on sell korral põrn haiguse asupaigaks. Selle

wastu on hea, kui inimesed wõõga oma niuded kinniseuvad, kui neil palju käia ehk midagi rasket landa on.

Seft ajast peale, kui meie naesterahwaste hulgas see nurjatu pruuk walitseb, korsetiga eneste teha kinninöörida, kuulutse palju kaebdusi küllepistete üle.

See on kõige suurem õnn, kui inimesel tugew teha on, ja õnnetumad on need, kes moodi tagaajades oma teha kruuwstüki wahele panewad. Korraline wereüंबरjooksmine saab takistatud, ja teha ei wõi mitte kasvata. Niuded jääwad nõdraks, alumine teha jääb lāngu, ja küllepisted ja walu pesitawad selle sees. Niisuguse inimestega ei maksa midagi rääkida. Kes moe orjaks olla tahab, peab kaa walu kannatama ehk enneaegu surema. Kuida wõiwad siis küllepisted parandatud saada?

On see asi küllekontidenaha sees, siis on seft küll, iga hommitu ja õhtu pealmist teha külma weega pesta, iga päewa takka ehk kolmandamal päewal põlwe de peale walada ja nädalas üks kord poolwannitamist wõtta. Walutawa koha peale pannakse üks wee ja äädika sisse kastetud rätik. Kahe kolme tunni pärast tehakse seda uueste. Peakse walu mitte järejääma, siis wõib seda weel kord teha.

Peakse puhetus mitte järelejääma, siis tuleb nädalas kaks kolm korda poolwannitamist wõtta, üks ehk kaks korda mērg rätik ümber alumise teha siduda ja üks kord terve teha ülepesta, et korralist wereüंबरjooksmist saada. Keedetud heinaõied ühe koti sees üsna soojalt peast pealepandud ja, kui tarwis, kolmweerand tunni pärast uuendatud, ajawad walu niisama ära. On see paha aga wana, siis on tarwis poolwannitamisega nii kaua edasiminna, kunni loomusejõud jälle täieste tagasitulnud on. Et seestpoolt kaa parandada, wõib üks tassitais fencheliga piima juua; kaa kadakamarjathee on wāga hea. Tammekõored kadakamarjadega keedetud teewad sifemised liikmed tugewaks; seda tohib aga



üksnes weikestes jagudes võtta, umbes hommiku ja õhtu kolm lusikatäit.

Bere poolest vaesed inimesed ei jaks midagi väljakannata; neil hakkab juba pisukeste töö juures, ehk kui neil mitte ühetasane aeg pole, kanged küllepisted peale, et nad ei istuda ega seista või. Need võivad üksnes siis abi saada, kui nad tugewa toiduga eneste keha karastavad. Muidugi teeb veesi siin suurt imet, kui nädalas kaks kolm poolwannitamist võetakse ja kaks kolm korda woodist välja terve keha ülepestakse.

Need, kes endid äratõstnud on, peavad mõneks ajaks raske töö ja talumise järelejätma, kui nad mitte suuremat haigust ei taha saada. Nad võtku poolwannitamisi, sidugu märg rätik ümber keha ja pesku keha wee ja äädikaga üle. Sissevõtta võib ta koirohu-, kadakamarja-, osja- ja isearanis tedremadaratheed, mis wiinne isearanis soovitada tuleb.

### Kurgukõrvetused.

On palju inimesi olemas, kellel aeg ajalt südame all üks põlev, pistefarnane valu ja kange pigistus on. Kõrvetused käivad südame alt kunni kurguni ja tulevad nõrga inimeste juures õige jagedaste ette.

Kust need tulevad, ja mis põhjus neil on? Lastakse toit ühe nõuu sisse kauemaks ajaks, siis tõuseb senna hallitus peale, ja toit läheb hapuks. Niisama on lugu kõhuga, kui toit ärastetud ei saa. Siis tõusevad kõrvetused. On inimesi olemas, kellel pooltoore liha söömise järel kõrvetused tulevad.

Mau laiendamise juures võib mõnikord kõrwale jäänud toidust, mis mitte ärastetud pole, hapatus tõusta, mis kõrvetust sünnitab.

Kellel sagedaste kõrvetused on, selle kehaleumus on muidugi nõrk, mis toitu ära seeta ei jõua.

Mingi muu rohuga ei või siin aidata kui üksnes weega. Sagedaste on seft küll, kui kolm künni wiis päewa järestiku iga päew woodist wälja keha ühe minuti aja sees külma weega ülepestatkse ja silmapilk teki alla minnakse. Pesemise läbi saab soojus suurendadud, kehaleumus tugewaks tehtud ja suurema tegevusele sunnitud. Nädalas kaks kolm korda üks neljakordne rätik wee ja äädika ehk heinaõitewee sisse kastetud pärast alumise keha ümber siduda ja poolteist tundi peal olla lasta, on seetmise kihutamiseks väga hea. Pestakse weel terve keha üle, siis saab seda rutemini terweks. On ta tugewa kehaleumuga, siis võib ta kaa nädalas kaks kolm korda poolwannitamist wõtta.

Kaa sisepoole võib mõjuda, kui koirohutheed igas tunnis üks lusikatäis wõetakse. Weel rutemini saawad kõrvetused äraetud, kui koirohi osjade ja salbeiga ühtlasi keedetakse. Hommiku ja õhtu tuleb kolm lusikatäit angelikatheed sissewõtta.

Kui pesemisi ja wannitamisi ettewõtta ei wõi, siis peab kõigewähemalt iga hommiku ja õhtu alumist keha pool wee ja äädikaga heaste ärapesema.

Kõrvetuste wastu on kindel rohi kadakamarjad, mis esimesel kuus, teisel seitse ja kolmandamal päewal kahetja ja nenda edasi wiisteistkümmend tükki ärasüüakse. Seda wiisi minnakse tagaspidi künni wiie marjani.

### **Kõhnummistus.**

Magu inimesekeha werest sünnib ja tugewaks läheb, nii sünnib jälle weri toidust. Toidu tarwitus saab ühe looduseeaduse läbi, mis näljaks hüütakse, meile pealesunnitud, niisama kaa jooma tarwitus janu läbi. Nõik toit ja jook lähewad kõhtu, mis seal



pubruks muudab ja siis kõige soolikate sisse läheb, kus kõik pruugitaw toidusisu seetmiseajamata poolt wastuwõetakse ja mahla kujul were sisse wiitakse. Nagu seetmise juures wahest köht lahtiläheb, nii võib see ka ummusesse jääda. On kellegi kehahoomus nõdr, siis on tal ka nõdr köht. On nüüd inimene ettevaatamata ja sööb palju toitu, mis köht äraseeta ei jaks, siis on ummistus käes. Selle asemel, et toit wedelaks pubruks muudetud saaks, läheb ta pank, ja looduse jõud ei suuda seda enam edasi ajada. Kui nüüd seetmiseajamad ommetigi need pangad lahtiajada jõuawad, siis jääwad need liiaft tööst ikka nõdrmaks. See ummistus hakkab juba laste juures peale ja ulatab kunni surmani.

Kui nüüd kehahoomus toitu korraldaja äraseeta ei suuda, siis pruugitakse abinõu, aga ikka terwise kulu peale. Mida rohkem abi pruugitakse, seda laisemaks läheb kehahoomus. Wiimaks läheb asi nii kaugele, et mõni inimene ilma takkaaitamata midagi enam väljajehita ei suuda.

Tuleb niisugune lugu kätte, siis on köht ülespuhutud, söömaisu kadunud, keel walge ja pea tuska täis; sagedaste tuleb kange peawalu ja pahtusetuju, haigel pole enam sülgge juus, ja kehahoomusel pole enam ühetasast soojust.

Niisugune lugu ei tule maal nende inimeste juures mitte ette, kes liht toitu sööwad, palju liiguwad ja tööga oma keha tugewaks teewad, kuna alaline puhta õhu sissehingamine neid ikka kosutab. Ummistus on enamiste nende inimeste juureft leida, kes oma töö kallal palju istuwad, kes enam oma pea ja waimuga tööd teewad kui oma kätega, kes puhta õhu asemel toaõhtu sissehingawad ja kellel seda loomusesoojust ei ole, mis neil on, kes waba looduse sees liiguwad. Niisama on maarahwa toit palju lihtlabasem, ilma würtstita ja kõige loomulikumal wiisil walmistatud. Sellewastu sööwad istujad ja suurtsugu inimesed enamiste üksnes liha, mis palju enam palawust sün-

nitab ja ummistust edendab. Sennajuure tuleb veel würtjifraam, wiin, õlut, kohwi ja muud äritawad toidud.

Kui sagedaste kannab inimene oma keha sees paha ja ei tea sest ise midagi! Nii on tal werepakitused keha sees, ja kus need on, seal on palawus; kus palawus on, seal on niiskus juba ärapruugitud ja kuivus asemele tulnud. Ummistus tuleb kaa pärasoolehaigete juures ette, kelle weri juba palawaks läinud ja kelle kõhu sees paisjed on. Röht on siis palawas olus.

Delbud asjadest on näha, et ummistus üks haigus on. Nii on siis tarwis terve keha peale mõjuda, et üleüldine tegeruus ja tasadus wereümberjooksmise sisse tagasituleks ja terve masin korraldaja käima hakkaks. Sisjewõetud rohtudest ei saa mingi abi. Siin on jälle weji kõige parem arst, kelle sarnast kusagilt leida ei ole. Ükspuhas, kas inimene tugew ehk nõdr, pakš ehk lahja on, weji peab sedamööda pruugitud saama. Mida pehmem weepruukimisega seespool ümberkäiakse, seda julgem on parane mine. Just nii olen ma ise seda leidnud, et weepruukimine sisepool imet teha wõib, aga ikka kaa wälimise pruukimisega ühes kous. On ummistus käes, siis peab sagedaste pisut wett rüü pama, üks lonks korraga. See lonks teeb, et panka läinud toit lahtilentadud saab ja pehmemks lähneb. Nagu üle keha walamine wäljaspoolt, nenda mõjub üks lusikatäis wett oma äritamise läbi sisepoolt ilanaha peale ja sunnib seda suurema tegeruusele. Lonks wett paneb jellewastu, et toidu panka minemine ettetulla ei wõigi.

On üks lusikatäis wett igas tunnis sissewõetud nii wägew rohi, siis peab kaa seda wäljaspoolt pruugitud saama: nädalaks kaks reite peale walamist, kaks selja peale walamist, kaks põlwe peale walamist ja üks kord poolwannitamist, mis lühikese ajaga imet teewad. Umbes kahe nädala pärast wõiwad nädalaks kolm poolwannitamist, kaks reite peale walamist ja üks kord üle keha walamist pruukida, jelleläbi saab terve keha loomus palju tugewamaks.



Üks ammetnik, kellel priske nägu ja paks keha oli, rääkis mulle nenda: „Kuusteistkümmend aastat otša pole ma veel mitte üks kord ilma takkaaitamata väljas käinud; ma olen palju meneralivett joonud, olen palju tohtrirohtu allaneeland, olen enast triikida lastnud, aga mitte kõige vähemat abi saanud; minu keha on ikka ülespuhutud, mu pea ei suuda enam sugugi mõelda; söömaisu ei ole, ja uni ei tule peale, on rahutu ja lühikene.“ See haige sai nädal otša kaks korda reite peale walamist, kolm selja peale walamist, üks kord üle keha peale walamist ja üks kord poolwannitamist; pealeselle pidi ta iga päew neli minutit põlwiist saadik wee sees kõndima ja igas tunnis üks lusikatäis wett rüüpama. Tohtrirohtu ei tohtinud ta muidugi sissewõtta. Kolme päewa pärast pidi ta ilma takkaaitamata väljaminema, siis kahe päewa pärast, ja kaheteistkümmne päewa pärast iga päew. Ta jäi kolmeks nädalaks minu arstimise alla ja sai täieste terweks; ta ei jõudnud seda küllalt imeks panna, et nii mitme aasta järele täieste äravärsind kehaleumus nii lühikese aja sees terweks saada võis.

Üks proua kirjutas mulle: „Ma olen mitu aastat ummuses olnud ja ei teadnud enam, mis ma pruukima pidin, nii palju olen ma sissewõtnud. Siis juhtus Teie raamat minu kätte, ja ma otsisin kohe, kuidas ma abi saada võiksin; et üks lusikatäis wett igas tunnis sissewõetud saada pidi, see näitas mull kõige suurem jõledus olema. Küüd ma olen iga päew üks minut aega wett põlvede peale walanud, muidu aga mingi rohtu pruukinud. Nelja nädala pärast olin ma terve ja olen seda praegugi.“

Et ummistus sagedaste eluviisist tuleb, siis peab weega keha peale mõjuma, et puuduwa liikumise asemel elu liikmete sisse tuua. Neile, kes palju istuwad, annan ma nõuu, mitte üksnes jalutama minna, mis ühepoolne oleks, waid ta peab nädalas kaa kaks poolwannitamist, kaks reite ehk selja peale walamist ja üks kord üle keha walamist wõtma. On nenda terve keha karastatud ja korralise tööle pandud, siis on küll, kui nädalas üks

ehk kats korda poolwannitamist wõetakse ja üks kord üle selja ja teha walatakse. On märgata, et kõht kinnijääda tahab, siis wõta igas tunnis lonks wett, kunni kõi korda läheb. Tarwis on, et igauks oma kutsmise järel elama peab. Dinnainimesed ei wõi ialgi seda elu elada, mis maainimesed elawad; aga nad wõiwad ikka pisut teha, et wähegi nende sarnaseks saada, ja nende käest õppida, kuidas teha töö, liikumine ja liht toit nii wäga tarwis on. Kõige pealt muretsegu hea ja tugewa toidu eest; ma ei ole lihatoidu wastane, aga ma pean ütlemä: Kui inimene lõunaks liha saab, siis on seft päewas küllalt, hommiku ja õhtu on jahu ehk tanguleemest leiwaga küllalt. Toidul ei tohi mitte palju soola ega würtsi olla, mis kehloomule kahju teeb. Kõige pealt ei wõi mitte küllalt maenitseda, et head leiba sööma peab, mis hästi küps on. Reile, kes ummuses on, andsin ma nõuu, sööma wahel üks tükk ühe klaasitäie suhkruweega süüa; paremat rohthu ei ole, mis nii heaste korralist wäljaskäimist edendab kui see, ja kui seda korra pärast süüakse, siis annab see rohkestes werd. Riisjama hea on üks tükk leiba ühe õunaga tükkis ärasüüa; õunahapu läheb leiwaga segamisi, ja pittkamisi näritud on see üks mõnus abinõu weresünnitamise tarwis. Seda wõib kaa igas tunnis kord ettevõtta. Ma katsusin seda ja pidin seda mõju imeks panema. Kahe nädala pärast oliwad haiged terweks saanud. Mõne haigele andsin ma noatfatäis aloë weerand toobi wee ja kahe lusikatäie meega üleskeedetud pärast iga päew kats kolm lusikatäit sisse. Kui seda wiisi paar korda takkaaidatud sai, siis läts kõht korda. Mõõ asemel wõib kaa keedetud mett weega ükfi wõtta.

Kõige muu tohtrirohtude eest peab ennast hoidma.

---

### Kurtus.

Waata kõrwahaigus.

---



## Weelaskmise raskused.

Kui wesi mitte parajal wiisil wälja ei jookse, siis teeb see palju ja suurt valu. Korralise wäljajooksmise takistuseks wõivad kivid põie sees olla, mis weetoru ette lähewad.

Weejooksmine wõib ka ühe põletiku läbi takistatud saada, mis paistetamisest tuleb; weetoru on siis ülespaistetatud, kui wesi wäljajooksta ei saa. Teine põhjus wõib külmetamine olla, mis kokkufisub ja krampsi teeb, misläbi wesi korra pärast wäljajooksta ei wõi; see juhtub iseäranis sell korral, kui liig külma ehk wärsket õlut rohkestes juuakse.

Nagu iga kehaliikme kallal nõdrastus pealetulla wõib, nii wõib ka põis halwatud saada. Kui wesi alati weikeses tilkades ehk wäga pitkamsi jookseb, siis on tunnistus kääs, et rahudid ülespaistetand on. On kivihaigus põhjuseks, siis peab neid katkipigistama, et nad tükiäupa wäljatulewad.

Wäga hea abi selletarwis on nädalas kaks kolm poolwannitamist, mis kaerajafidest keedetakse ja sisseistudes 28 kuni 30 gradi soe peab olema, kelle sees haige 20—25 minutit istuma peab. Iga päew joogu ta kaks kolm tassitait kaerajafidest ehk kaertest keedetud theed.

Keigast sööma peab see inimene, kellel kivihaigus on.

Kaerajafidest thee asemel wõib ka osja- ja kadaka-marjatheed jua.

Nagu põletiku järele alati paistetust tuleb, kuna rohkestes werd senna tungib, nii sünnib see ka põiepõletiku juures.

Kui niisugune põletik tõuseb, siis paistewad ilanahad üles, misläbi korraline wäljajooksmine takistatud saab. Kui aga õige arstimise läbi paistetust wähendatud saab, siis jookseb wesi korra pärast.

Õige parem abi on: iga päew üks kord, pärast päewas kaks korda terwe keha ülepesta; selleläbi saab palawus ära-

aetud, kui kaa veri igalepoole ühetasa jautadud. Pealeselle võib veel iga päew kaks kolm korda külma wee sisse kastetud märg rätik põletiku peale pandud saada; siiski peab, nagu iga põletiku juures ülepea, see rätik iga poole tunni takka uuendadud saama, et palawus liig kaua pealseisumise läbi suurendadud ja veel enam werd ja kehamahtla haige koha peale juhitud ei saaks. On haige tugewa jõuga, siis võib ta iga päew poolwannitamist kaks silmapilku aega wõtta.

Sfeeranis mõjub reite peale walamine, mis kaa iga päew wõtetud saada võib.

Jakob oli wa wiks mees ja üsna terve. Ommetigi kui ta külma õlut joonud oli, ei saanud ta wett lasta, ehk see küfl ise- enesest mõne aja pärast ärakadus. Üks kord läks walu nii kangeks, et ta seda wäljakannatada ei jõudnud. Ma lasksin tale tooli alla auru teha. Üks peutäis osje sai patta pandud, siis keema aetud ja koha auruga istme alla pandud. Selle peale pidi haige ka- hekskümneks minutiks istuma, nii et aur alumise keha peale mõ- juda wõis. Muidugi mõista, et üks rätik ümber tooli pandud saama peab. Mõne minuti pärast läks ta higisise, ja juba istu- mise ajal hakkas wesi jooksuma. Järgmisel päewal sai veel kord auru tehtud, ja siis sai ta täieste terweks.

Bernhardil oli seesama haigus, ilma et ta külma ehk wärsket õlut joonud oleks. Ta priukis kaa auru, aga takistused tuliwad jälle ette. Ta pidi nüüd ristluudekohaga ühe rätiku peale heitma, mis kaerajaidewe sisse kastetud; ühtlasi sai tale kaa veel üks neljakordne, niisama sellesama wee sisse kastetud rätik kõhu peale põie kohta pandud.

Kolmweerandtunni pärast saiwad need rätikud uuendadud ja jäiwad veel üheks tunniks peale. Ta pidi siis ühe tassitäie ki- b u n a - ja o s j a t h e e d kolm korda päewas jooma, ja kolme nelja päewa pärast oli see haigus kadunud. Need rätikud saiwad pärast poolteist tunni asemel paljast kolmweerand tundi pealpee- tud. Et aga kehaloomuist tugewaks teha, ja et wana paha mitte



jälle tagasi ei tuleks, pidi ta nädalas faks kolm poolwanni-  
tamißt wõtma, ja selleläbi sai ta täieste terweks.

Oma terwise kulu peale ei tohi inimene häbeneda: häda ei  
häbene. Üks õpetaja oli kooli katsudes üsna terve. Koju minnes  
kutsus üks ammetnik teda enese juure, kes oma prouaga jenna  
läks ja ühe tõlla sees sõitsiwad. Teekond wältas faks tundi. Tee  
peal tuli tale kange häda kätte, aga ta häbenes ammetniku proua  
pärast, tõllast wäljaastuda. Nii kannatas ta hirmuist walu. Koju  
jõudes ei jooksnud mitte tilkagi enam wälja. Kohe sai tohter  
kutsutud; aga ennegu see sennajõudis, läks põis lõhti ja wesi  
jooksis suure waluga reie seest läbi säremarja kohast põlweõõn-  
last wälja. Iga päew pidi õpetaja kätetriga wett lastma, et see  
mitte haawast üksi läbi ei jookseks.

Nii kannatas see õpetaja wiisteistkümmend aastat suurt  
walu.

Aastal 1853 tuli ta minu juurest abi otsima, ja ma katsusin  
weega tema walu wähenkada, mis kaa jault kordaläks. Ta nägu  
läks priiskemaks, ja walu kadus ära. Ommetigi oli tema keha  
walu kannatanud ja ta pidi enneagu surema.

Seft on näha, et selle eest muret kandma peab, et wesi õigel  
ajal wäljalastud saama peab, seft et muidu põis nõdraks jääb  
ehk halwatud saaks.

Kui wana ja nõdra inimeste juures wesi tilga kaupa ära-  
jookseb, siis on nõdrus enamiste põhjuseks.

Kõige parem abi sellewastu on, iga päew üks ehk faks korda  
üks külma wee ja äädika sisse kastetud rätik weerand tunniks  
alumise keha ümber siduda.

Iseäranis heaste mõjub põiekohhta faks korda päewas ar-  
nikatinkuri ehk lahjemaks tehtud kamferipiritusega  
pesemine.

On inimesi olemas, kellel wesi ehmatuse järel kohe ära-  
jookseb. Neile tuleb nõuu anda, nädalas faks poolwanni-  
mift, üks kord reitepeale walamift ja üks kord selja-

peale walamiist wõtta; kaa peawad nad woodist wäljatulles neli nädalat otša terve keha üle pesema, pärast seda peawad nad weel nädalas kaks poolwannitamiist wõtma.

Mõni inimene ei saa wett lasta, kui keegi teine inimene ligidal on.

Kui niisugused inimesed sagedaste wee sees ehk palja jalu käiwad ehk põlwele peale walada lasewad, siis weel nädalas kaks poolwannitamiist, kaks seljapeale walamiist ehk kaks ülekehawalamisti wõtawad, siis on see hea. Sisewõetagu tammekooretheed pisut koirohku ehk osjadesga, mis seda paha rutemini parandab.

### Wetõbi.

Kui haigused surmaohtuotsuse täitjad on, siis maksab see wetõwe kohta iseäranis.

Wetõbi on neljasugune: esiteks kõhuwetõbi, teiseks ihunahawetõbi, kolmandaks rinnawetõbi ja neljandaks südamewetõbi.

Kõhuwetõwe juures hakkawad jalad paistetama; aega mööda paistetawad reied üles, ja wiimaks on alumine keha nii wett täis, et terve keha pingule läheb ja waene inimene paksume pärast enam käia ei wõi. Kui wesi ülemale tõuseb, siis kipub haigele kange janu peale; uni läheb rahutumaks ja wähemaks; weelaskmine jääb wähemaks ja jääb wiimaks üsna järele; wahest on kõht lahti, wahest ummuses.

Selle haiguse eelkäijad on wäsimus ja laiskus terve keha sees; pärast kaub uni ära; weelkogumise läbi läheb kõht pingule ja rõhub südant ja kopsu. Hingetõmbamine läheb ifka enam rassemaks, südametegewus saab takistatud, ja mida nõdremaks weretõsumine läheb, seda ligem on surm.



Mis peakjivad küll niisuguse haiguse esimesed põhjused olema? Need võivad mitmesugused olla. Peaasi on korraldada vereümberjooksmine, iseäranis kui palju verd kaduma läheb.

### Kõhuweetöbi.

Nagu teada, on neerudel see ülesanne, äraprungitud vedelast wett wäljaimeda; selle töö juures võib sagedaste ja hõlpsaste pakitus ettetulla ehk kaa neerude eneste sees põletik tõusta. Palju werd ja wett koguvad kokku ja ei wõi wäljajooksta. Kui wesi wäljajuhitud ei saa, siis läheb wesi liig wesiiseks, mis ihu sisse läheb. Raskuseeaduse järele wajub see jalgade sisse. Nagu neerud, nenda kannatawad kaa kõik teised alumise keha jaud. See on siis kõhuweetöbi, mis neerudest wäljaläheb.

Nagu neerud, nii võivad kaa maks ja süda põhjuseks olla, et weetöbi peale hakkab. Igalpool võivad pakitused tõusta, mis werd rikkuda võivad. On weetöbi neerude sees, siis peab nende peale mõjuma, on ta terve keha sees, siis peab terve keha peale mõjuma.

Kõige hõrnem hakatus terve keha peale on terve keha pesemine; see ülendab soojust, mis just weetöbistel enamiste puudub, ehk neil küll palju janu on. Neil puudub higistamine, nende ihunahk on kuiv ja higiaugud kinni. Just pesemise läbi saab higistamine äratadud, mis haigetel kõige suuremaks õnneks on. Mis peaks küll keha tugewasttegemise tarwis parem olema kui külm wesi, iseäranis kui selle sees veel pisut äädikat on?

Nagu pesemiste ja pealewalamistega weetöwe wastu wõitlema hakatakse, nii võib seda mähkimistega kangeste takkaaidata. Sellejärele wõetagu Hispania mantel selga, mis higiaugud lahtiteeb ja üheks tunniks ümberjääda võib. On seda wiisi kaks kolm korda tehtud, siis hakkab haige hõlpsaste higistama. Niisama nagu Hispania mantel, mõjub kaa ümber niuete teutud m ä r g r ä t i k, mis kõik neerude seest tõusnud gasid

ja puhetused äraajab. Nagu väljaspoolt terve keha peale weega mõjutakse, niisama võib ka sisepoolt selle kohta peale mõjuda, kust weetöbi pealehakkand on. Hakkab weetöbi neerude seest, siis võib poolwannitamisi ja reitepealewalamisi võtta. Tõuseb weetöbi maksa seest, siis võib ka siin jälle märja rätiku pealepanemisega iseäranis heaste mõjuda. On weetövel teised põhjused, näituseks palawik, werepuudus, üleüldine haiguse järele tulnud nõdrus, siis on üleüldisest weepuufimisest terve keha peale küllalt.

Tuleb weetöbi südameweast, siis peab muidugi südamewigade pärast iseäranis hõrnaste ümberkäidama ja esiotsa südameaabruse peale mõjuma.

Nagu väljapoolt, nenda võib ka sisepoolt haige kohta peale mõjuda. Kõige parem on kadakamarja- ja koirohutsee ja iseäranis weel tedremadarajuured ja rosmarin. Kõik need rohud ajavad haigusewimma lahti, juhivad wälja, puhastawad ja kosutawad kehaloost ja sisemisi jagusid. On weetöbi maksa seest tõusnud, siis on tedremadarajuured, koirohi ja rosmarin eesotsas.

### Ihunahaweetöbi.

Nagu kõhuweetöbi jalgade ja alumise keha paistetamisest äratunda, nii võib ihunahaweetöbe sest äratunda, kui naha ja liha wahel alusnahakude ülespaistetab.

Nii tundsin ma üht seitsmeteistkümnepäevast poisikest, kellel üksthord käed, käsiwarred ja jalad ja wiimaks terve keha ülespaistetasiwad; pea läks suureks, kael paksuks ja lühikesteks. Seda ei wõi paraku uskuda, kuidas sell poisikestel nii lühikese ajaga terve keha ülespaistetatas, jõud täieste ära kadus, uni pealt äraläks, söömaisu ära kadus, ja hingetõmbamine ikka raskemaks läks. Selle juures oli haigel alati kange janu; weelastmine ja wäljaskäimine läks ikka wähemaks. Imeks panna tuleb, et selle weetöwe juures



alumine keha üksnes wähe ülespaistetab ja higi peale ei tule. See oli nii madal, et käed ja jalad nii külmad olivad, nagu poleks neil werd sees olnudki. Siin on wäga hõlpus abi anda, kui süda, neerud, maks ja teised kehajaud weel hea olu sees on. Esimene asi, mis siin teha tuleb, on, higiangud lahtiajada ja weepakitused wäljajuhtida; ja et haige üleüldsi nõbr on, peab selle eest muretsetud saama, et jälle uus elu ja uus tegewus keha sisse tagajituleks.

Ma laschin seda poissi esimesel ja teisel päewal neli korda ja siis iga päew kaks korda üle keha pesta ja ilma kuivatamata kohe woodisse panna ja hoolega, aga mitte wäga tugewaste kinnikatta. Neljandamal korral läks ta higisje. Peale igapäewase pesemise sai ta päewa ehk kahe takka üks heinaõitewee sisse kastetud särk selga. Dige ruttu kahanes paistetus ära, filmnägu läks priskemaks ja kehloomusesoojus suuremaks. Sisseeandsin ma tale iga päew kaks tassitait kahest lusikatäiest tõugatud kanepiseemnetega keedetud piima. See wähendas palawust, ajas röga lahti ja juhtis selle wälja. Nenda sai kaksteistkümmend päewa tehtud. Siis sai haige iga päew ühe poolwanni tamise ja üks kord pealmise keha pesemist, pealeselle iga päew üks nootsatäis angelikajuurepulbrit. Süüa sai ta wilja, jahu ja lihaleent. See arstimine tuuris kolm nädalat, ja haige sai täieste terweks.

Üks õpetaja, enam kui kuuskümmend aastat wana, tuli minu juure ja kaebas, et ta terve keha ülespaistetada; paistetus minna ruttu suuremaks, ja niisama ruttu minna jöud keha ja waimu poolest wähemaks; kui see weel nenda edasiminna, siis saada ta selle ohwriks, nagu tema arst jeda tale juba öelnud, sest et tema sugukonnas weetõbe sagedaste ettetulla. Et see õpetaja lihtlabast elu elas, siis wõis arwata, et ta keha weel terwes olus oli. Ma andsin tale nõuu, iga päewa ehk kahe takka üht lühikest mähēt ümberfiduda, iga hommiku ja õhtu terwet keha wee ja äädika ga pesta ja kaks klaasitait rosmarini =

viina juua, sest et ta viina rüüpama õppind oli. Rosmarini-  
 wiin sai nenda tehtud: Mõned rosmarinioksjad (rohilised ehk  
 kuivad) saiwad puruks leigatud, pudelisse pandud ja marjawiina  
 pealewalatud; paari päewa pärast wõis juba rüübata. Kui pudel  
 tühjaks sai, sai weel kord wiina pealewalatud. See wiin ajas kõik  
 wesise wimma wälja. Opetaja sai terweks. Arstimine tuuris  
 neliteistkümmend näbalat. Ta elas weel üheksateistkümmend aast-  
 tat ja suri wanudusenõrkuse kätte; ta jäi ikka wee sõbraks.

### Südameweetõb.

Muidugi on suurema hulga inimestel teada, et süda oma  
 kaitsemise pärast ühe koti sees on. Nagu kõht, nenda wõib ka  
 see kott weega täide minna, mis siis südamekotiweetõweks hüü-  
 takse.

Nagu nohu juures nina jookseb, niisama korjab südamenaha-  
 põletiku juures wesi südamekoti sisse. See wõib wiimaks nii  
 kaugele minna, et süda wee sees ujuma peab.

Südameweetõbi hakkab ühe nõdrema ehk kangema põletikuga,  
 misjärel südamekott aega mööda wett täis läheb. See weetõbi  
 wõib lühemat ehk kauemat aega tuurida, seda mööda kuidas wee-  
 jooksmine nõdrem ehk kangem on. See tõbi tuleb wähem ette  
 kui kõhuweetõbi ja ei ole, kui aegsaste abi otsitakse, mitte raske  
 arstida. Kui see aga kauaks jääb, siis ei ole abi loota. Üle-  
 ülbine mädanemine tuleb kätte ja, et süda enam kogund wee sees  
 wabalt liikuda ei saa, eluots ilma armuta.

Nagu juba nimetadud weetõwed parandadud saada wõiwad,  
 nii wõib ka südameweetõbi üleülbise kehahoomuse tugewakstege-  
 mise ja wesise wimma wäljaajamise läbi parandadud saada. Ja  
 seda wõib jälle weega tehtud saada. On haige juba kaunis nõdr  
 ja elatand, siis wõib teda iga wõse woodist wälja wee ja äädi-  
 kaga ülepesta, teda wõib ka hommiku ja õhtu ülepesta ja  
 päewa üks kord põlwele ehk reite peale walada, mis keha karas-



tab. On haige seda wiisi juba kaunis hästi edenenu, siis võib ta ühel päewal reite peale walamist, teisel päewal selja peale walamist wõtta. Jõuab haige selja peale walamist wäljakannatada, siis jaksab ta kaa poolwannitamist wäljakannatada, enamiste weel kergemini kui selja peale walamist; ta võib siis wahetades ühel päewal selja ja reite peale walamist, teisel päewal aga jälle poolwannitamist wõtta ja sellekõrwas pealmist keha pesta. Sisewõtta võib ta holundriõite, saksakana persi- ja kadakamarjat heed. Need, üheteisega keedetud, panewad inimese kangeste higistama ja juhivad haigusewimma wälja.

### **Minnaweeetõbi.**

Nagu süda ühe nahkoti sees seisab, nii seisawad kaa kopsud rinnaluude wahel nagu korwi sees, mis nagu kindla tekiga ületõmmatud on. Nagu südamekoti sees põletik tõusta võib, kelle järel südameweeetõbi tõuseb, nii võib kaa rinnaluude wahel suurem ehk vähem põletik tõusta, mispeale wegi senna kofkukogub ja teed wälja ei leia. Muga mööda lähew wegi suuremaks ja tõuseb nii kõrgesse, et kopsud selle sees täieste ujuwad. Tõuseb wegi kõrgemaks, siis ei wõi kops ennast enam wäljavenitada, waid saab halwatud, mispeale surm kättetuleb.

Üks niifugune haige kõhib küll palju, aga enamiste ilma rögata; on aga röga olemas, siis on lootust elu peale; hingetõmbamine on raske ja lühikene, sest et kops wabaste liikuda ei wõi. Haigel on enamiste tujaline meel, ta ei wõi enam rahul maas seista, waid weel waewalt istuda, uni on enamiste rikutud, jõomaisu jääb järele; pisted tulewad külle sisse, sagedaste kipub oksje peale; silmnägu on ülespundund ja nina norus, heal on ära, ühe sõnaga, kõik näitab sellepeale, et keha sees suur ärarikkumine walitsseb.

Siin võib üksnes sifemise ja wälimise wäljaajamise läbi abi saada. Nii ruttu kui wõimalik peab sisseforjatud wedelat

wäljaaetama. Kuida peab see sündima? Selleläbi, et terve kehaloomus suurema tegevuse sisse panna ja sagedama materialivahetuse eest muretsetakse. Niisuguse inimestel puudub väljaaramine, nad ei jaksu paha wimma väljaajada. Kui keha iga päew kaks kolm korda ülepeestakse, siis tuleb kange higistamine peale, wana wimm aetakse ruttu välja. Waewalt on haige kolm korda ülepeestud, kui tal rohkem wett arajookseb, kelle sees palju haiguswimma palja silmaga näha on.

Kui nüüd selge on, et kellegil rinnaweeetõbi on, siis peab ta neli korda päewas ülepeestud saama, ja nimelt üsna külma wee ja pijut aädilaga; enamiste teise ehk kolmandama pesemise järele läheb haige higistama, ja siis on haiguse laialelagunemine juba tahtstadud. On haige juba higistama hakand, siis pole enam tarwis nii sagedaste pesta; kehaloomus näitab ise oma jõudu ja tegevust, haiguswimma väljaajades, ja siis on sest küll, kui kaks korda päewas, tugewaid inimesi aga kolm korda ülepeestakse. Kes wee arstimisewõimu ei tunne, ehmatub, kui niisugust haiget külma weega arstida tahetakse; ehk on kaa haigel enesel hirm külma wee eest, kui ta selle mõnu veel tundma õppind pole; niipea kui ta aga mõned korrad ülepeestud on, läheb see talle lõbusaks, et ta, kui tal palawik pealetulema peaks, mitte ei wiibi, külma weega seda väljaajada. Palju haigetel on wee järele suur igatsus. On haige veel kaunis jõukas, siis võib pesemiste asemel kaa poolwannitamised wõetud saada, ja nimelt iga päew kaks korda. Et aga poolwannitamine üle terve keha ei ulata, siis peab päewas kaks kolm korda pealmist keha pestama. Haige tunneb iga pesemise järele kergitust. Nagu pesemised ja wannitamised terve keha peale mõjuwad, nii võib kaa selle koha peale, kus põletiku näha peaks olema, iseäranis mõjuda. Nagu iga põletiku juures potijuuft (ahjus hapnend pakts piim) esimene abi on, kui seda haige koha peale panna ja rätikuga kinniseutakse, nii on see kaa siin waluwõtjaks, kui see rindade peale panna. Külma wee sisse kastetud rätik võib



ka pealepandud saada, aga seda peab sagedaste uuendama; kui see kauaks pealejääb, siis ajab see palawuse suuremaks, aga mitte vähemaks. Jäakottisi ma ei salli; need on liig waljud ja külmad. Potijuustu asemel pruugitakse foenum graecum keedetud mee sisse kastetud rätik. Ennemuiste pruugiti sinepiplaastrit; see on muidugi kangem kui wesi. Kui aga potijuustu pealepannakse, siis peab seda, nii pea kui see kuivaks saanud on, jälle uuendama; niisama tuleb seda foenum graecum ka teha. Sissewõtta võib kadakamarja = ja osjatheed ehk rosmarini = ja koirohutheed. Kaa raudnõgestejuurtest keedetud thee on iga niisuguse haiguse wastu väga hea. Argu unustagu seda mitte, neid rohtusi weikeses jagudes sissewõtta.

### **Hambawalu.**

Nagu ühtitud jaud inimeseteha sees üheteisega kous on ja ommetigi jälle igauks ise oma ette liige on, nii võib igauks liige katkiminna ja walu teha, ja just nenda on lugu hammastega. Inimesel on 28 kunni 32 hammasi, ja peaks küll uskuma, et need pisikesed konditükikesed mitte palju tüli ei tee; aga siiski võib hambawalu inimesele sagedaste suureks piinaks saada. Kes jõuaks kõik neid rohtusi üleslugeda, mis selle walu wastu pruugitakse, et seda vähendada. Hambad lähewad puruks, kui bakteriad, weikesed usjid, mis palja silmaga näha ei wõi, hammaste sisse pöewad ja oma ärarikkumisetööd pealehakkawad. Neid bakteriaid võib ära surmata, kui aptekist ostetaw kali hypermanganicum üks pool nõõpnõõlapeasuurune terakene ühe klaasitäie leige mee sisse pannakse, mis selle lillaks teeb, ja sellega iga päew suud loputatakse. Väga hea hambapulber on tõugatud sõed, selle sisse pisut soola pannakse. On kellegil auk hamba sees, siis mingi ta hambaarsti juure, kes augu sees bakteriad wäljapuuri ja selle plombiga kinni paneb. Kui seda ei tehta, siis sigiwad bakteriad ehk bazillused

tuhandete kaupa hamba sees ja lähewad weel teiste hammaste kallale. Haige hamba wäljatõmbamisega peab ka ettevaatlik olema. Wõib hammas plombitud saada, siis on hea, kui mitte, siis jäetagu juurikas sisse, see on ka hea küll, kui hambaarst seda bakteriatest puhtaks teinud on. Selle eest peab muret kantama, et lõualuu sees põletiku ei tõuse, siis peab juurikas niisama wastu kui terve hammas.

Mull enesel oli üks kord hambawalu ja küjisin ka ühe hambaarsti käest nõuu. See isand oli warsti walmis ja tõmbas mull hamba wälja. Waewalt oliwad kahaksa nädalat mööda, siis sain ma jälle hambawalu; arst tõmbas mulle teise hamba wälja. Ühe aasta pärast tuli järg kolmandama kätte, ja nenda, arwan ma, oleks üks hammas teise järel wäljatõmmatud saanud. Edaspidi tegin ma aga ühe talusulase nõuu järele; sest mull ei olnud sell ajal weeparandamisjõuust mitte aimugi. See liht mehikene õpetas mind: Pista pea paariks minutiks weetoru alla, küll siis ju hambawalu ära kaub! Ma tegin nenda, ja mull jäi hammas järele, ja walu kadus ära.

Kahelümne aasta eest sain ma jälle hambawalu, aga nüüd juurika sees; ma tahtsin selle juurika wäljatõmmata lasta ja saatnin hambaarsti järele. Ma sain wastuseks, et ta wäsimuse pärast mitte tulla wõida, ta olla ühe klaasi üle janu rüüband. Teisel õhtul läks walu suuremaks, ja hambaarst oli jälle ühe klaasi rohkem joonud. Oli kaunis külm päew, ja wihma sadas kaunis waljuste. Kuna wesi teede peal laenetas, läksin ma selle waluga pooleks tunniks palja jalu wee sisse jalutama. Sest ajast saadik pole mull enam ühte minutit hambawalu olnud. Wastuwaidlemata ei olnud aga walu põhjus mitte hambajuurika sees, waid werepakitus oli lõualuu sees. Paljajalu käimise läbi wee sees sai weri hammaste seest wäljatõmmatud ja nenda walu äraaetud.

Seda peab küll uskuma, et kawa tuurim werewoolamine, olgu see hamba ehk selle juurika peale, igemete sees põletiku



sünnitab, mis suurt valu teeb. Tahetakse hambavalu arstida, siis peab kõigeesite põletiku katsuma äraajada. Kõige kergem on see wereärajahimise läbi. On põletik kadund, on kaa valu kadund.

Sagedaste tuleb ette, et werepakituste läbi hammaste kallal kaa joonte sees peas veri pakile lähleb, et siis ühe peapoole ehk kaa terve pea sees veri pakile lähleb. Siis ei aita hamba väljatõmbamine midagi.

Nii tuli üks preilen minu juure ja kaebas oma häda. Ta rääkis, et tal juba üheksa hammast väljatõmmatud olla, ilma et tal hambavalu ära kadund oleks, ja nüüd olla tal ühe hamba juures paise tõusnud, mis mis mitte paraneda ei tahta. Selle hamba ligi oli suur werepakitus tõusnud, mis juba mädanema läinud oli ja väljajooksis. Kui ta nüüd mitte abi otsind poleks, oleks tema lõualuu täieste ärarikutud saanud. Et see inimene palju waewa näinud ja kulu kannud, on muidugi mõista, ja ommetigi pole see midagi aidanud. Paised mitmes kohas keha peal võivad kõige hõlpsamini weega parandadud saada; miks ei või üks igemepaise mitte weega parandadud saada. Ja nenda sai see preilen nelja nädala pärast terveks tehtud.

Kus üks igemepaise tõuseb, seal on werepakitus olnud. Kehaloomus ei jaksa haiget wimma iseenesest mitte väljaajada, mis läbi paranemine takistadud saab. Metakse aga weega kõik paha wimm nii ruttu kui võimalik välja, siis saavad kõik ligiseiswad kehajaud tugewaks tehtud, et uut pakitust enam ei tule.

Minu peapõhjus on ikka: Et haigust äraajada, peab terve keha peale mõjuma, et veri täieste korras on ja kaa ühetasane loodussoojus walitseb. Iseäranis peab haige koha peale mõjuma. See preilen, kellel igemepaise oli, sai iga päew üks kord üle selja ja pea, ja siis üks kord põlwele ehk reite peale walamise. Põlwele ja reite peale walamise läbi sai veri ülewalt allajuhitud ja terve kehaloomus tugewaks tehtud. Üle pea ja üle keha walamise läbi sai terve pealmine keha nii tugewaks

tehtud, et paha wimm wäljaaetud ja ühetasane higistamine ase-  
mele pandud sai. Nüüd sai weel iseäranis weel haige koha peale  
mõjutud. Iga päew sai üks ehk kaks korda tema terve pea ehk  
mõlema pale peale walatud. Kui pale peale walatakse, jääb walu  
filmapiik järele. Tuleb walu jälle tagasi, siis võib jälle pale  
peale walada, mis kaks ehk neli korda tarwis on, sest siis kaub  
walu wist ära. Võib ka terve keha peale poolwalamise,  
üle keha walamise, reite peale walamise ja selja  
peale walamisega mõjuda, misläbi terve keha tugevama  
ja parema olu sisse pannaakse. Märja kitwipõranda peal käimine  
ehk paljajalu õues kõndimine juhib were pea sees wälja, wähen-  
dadud ehk ajab selle üsna ära.

Mõne inimesel aitab wärskte teelehejuur, mis haige koha  
peale igemete wastu pannaakse. Et see sagedaste aitab, on tõsi;  
põhjus on see, et juur wedelat wäljatub, misläbi patitus wähen-  
dadud saab ja walu järe jääb.





Wiies jagu.

**Thee, pulbri ja tinkturide  
walmistamine.**

~~~~~  
J. Roosa.



Thee, pulbri ja tinkturide walmistamine.

Thee.

Et mõni inimene theed walmistada ei oska, siis olgu siin järgmine juhatus.

Ühe tassi thee tarwis wõetakse enamiste niipalju, kui kolme näpuotsa wahese mahub, ehk waetud pärast üheksa grammi; peawad mitu liiki üheteisega segatud saama, siis wõetakse ühe tassitäie thee jaoks kahesja kunni kümme tõugatud kadamarja, üks gramm koirohtu ja kolm grammi osje. Koirohtu ei tohi mitte palju wõtta, sest et thee muidu liig kibedaks läheb.

Tahetakse mitu tassitäit ühe korraga teeta, siis peab nii palju rohkem rohtusi wõetama.

Juured, koored, marjad ja kõwad rohuwarred peawad kaua keedetud saama, kuna lehed ja õied, kui need kuiwatadud on, keewa weega üle kallatakse ja nii kaua seista lastakse, kunni seda juua võib, muidugi mõista, kurnatud pärast.

Marjad ja terad tõugatakse enne peeneks. Võib ka rohtusi ja pulbrit theeks teha, mis theekannu sisse pannaakse ja keewa weega üle kallatakse. On koori, õisi ja lehti ühes kous pruukida, siis keedetakse enne ja pannaakse lehed ja õied juure, wõetakse siis pada tulet maha, pannaakse kaas peale ja lastakse thee wiisteistkümmend minutit seista, mispeale see siis läbiturnatakse.

Mõned näitused olgu siin:

Tammekoored keedetakse wiis minutit, siis pannaakse hoolundriõied ja maasikalehed sisse ja lastakse weerand tund

seista. Tõugatud kadakamarjad ja osjad keedetakse ühtlasi viis minutit, siis pannakse koirohud juure ja lastakse jälle viiskümmend minutit tõmmata.

Mitmesuguse arstirohtudel on kaa mitmesugune mõju, nii et iga haigusel oma rohi on. Nii on neeruhaiguse vastu järgmised theeliigid: warsakabjalehed, kadakamarjad, teelehed, osjad, kaerad; weetõwe vastu: rosmarin ja kadakamarjad; kõhualu vastu: koirohi, angelikajuured, kadakamarjad ehk tammekoored ja osjad.

Pulbrid.

Rohtudest ja juurtest võib pulbrit teha, sest et mõni haige theed juua ei taha; neile võib pulbrit toidu sisse segada. Pulbrite tegemine on tüütam, sest et tööriistad puuduvad. Neid võib kaa aptekist saada.

Tinktuurid.

Hõlpsamini võivad tinktuurid tehtud saada; fenna pole aega ega tööriistu palju tarwis. Tahetakse koirohutinktuuri teha, siis võetakse üks pudel miljast põletadud wiina, kelle sisse mõned lehed kuiva koirohtu pannakse ja kork peale. Nüüd lastakse see ühes parajas soojas kohas kuus päeva seista; siis võib seda tinktuuri ühe teise puhta pudeli sisse valada ja veel mõni leht juurelisada.

Eli.

Eli, mis ma soovitan, võib igast aptekist saada.

Koduapteek.

Kõik, mis mina soovitan, ei ole maese rahval raske saada, sest et need rohud Jumala wabas looduses kaswawad, hõlpsaste

korjatud, kuivatatud ja theeks tehtud saada võivad. Niisugune toduapteel peab igalhel olema. Kaa linane riie mähtmete tarwis olgu käepärast, sest häda ajal on pea enamiste segane ja oib kadund.

Minu arstirohud.

Ei see pole tõeste mitte nii raske töö, kõik korras pidada. Minu arstirohud ei ole raskeid tunda.

Mõned rohud võivad väga hästi toahteks toas kasvatatud saada. On kellegil jalatais maad käepärast, siis tehku ta seda seal. Seemet võib kärnerite käest saada.

Järgmised rohud on oma labina- ja saksakeele nimebega ühtlasi siin üleval, et seemneostmise juures segadust ei tule:

Koirohi (*artemisia absinthium*, *Bermut*) kasvatatakse rohuaedades, õitseb juli- ja augustikuus.

Aloë (*aloë* = *agave americana*) kasvab Meikos ja Itaalias, meie maal triiphoonetes, kus ta mitme aasta järel juni kuus alles õitsetama hakkab.

Liht aloë (*aloë vulgaris*, *Moë*) kasvab Lõuna-Europas ja meie maal tubades ja õitseb juni kuus.

Angelika (*angelica officinalis*, *Angelika*) kasvab niiske heinamaade peal, jõgede ja ojade, tiikide ja kraavide ääres ja õitseb juli-, augusti- ja septembrikuus.

Sanerohi (*anserina*, *Gänsefraut*) kasvab sõnnikuhunnikate, teede ja hoonete taga, kus sõnnikut palju weetakse, ja õitseb mai-, juni- ja juulikuus.

Arnikad (*arnica montana*, *Arnika*) kasvavad heinamaade peal, mis metsa ligi on, mägise ja niiske kohtade peal ja õitsevad juni- ja juulikuus. Lehed pruugitakse theeks maksatõve vastu. Suurtest tehakse arnikatinkture.

Attikõijured (*sambucus ebulus*, Attich) kasvavad niistes kalsukuristitudes, niistes metsades, varemetses ja põldude peal ja õitsevad juuli- ja augustikuus.

Silmarõhi (*euphrasia*, Nugentrost) kasvab heinamaade peal, metsades, karjasmaadel ja soodes ja õitseb juuni- ja julkikuus.

Õlekõijarõhi, rubanduserõhi (*valeriana*, Valdrian) kasvab harvas metsas, ojade ääres, niistes kohtades, vahelst kaa kuuva mäeweeru peal ja õitseb juuni- ja julkikuus.

Ribe risthein ehk sooristhein (*menyanthes trifoliata*, Bitterklee, auch Sumpfklee) kasvab soodes ja rabades, märja heinamaade peal ja kraavide ääres ja õitseb aprili- ja maikuus.

Pukasarweristhein (*trigonella foenum graecum*, Bockshornklee) kasvab igalpool ja õitseb juuni- ja julkikuus. Selle seemned pulbriks tõugatud hüütakse aptekis foenum graecum. Verepaifete ja kõvenduste pehmestegemise vastu on see väga hea.

Kressid (*sisymbrium nasturtium*, Brunnentresse) kasvavad mitmes kohas, kasvavad kaa hallikate ja ojade ääres. Seda taime pruugitakse kaa salatiks.

Ribuviitsõis (*prunos spinosa*, Dornschele, Schwarzdorn) on igalhel tuttav; õitsemiseaeg aprili- ja maikuus.

Smakajuur ehk südameemajuur (*gentiana lutea*, Enzian, Gentian, Bitterwurz) kasvab enamiste mägede peal, armastab lubjast maad ja õitseb juuli- ja augustikuus.

Maasikas (*fragaria*, f. *vesca*, Erdbeere) kasvab metsas ja rohuajas ja õitseb aprili-, mai- ja julkikuus; õied forjatakse aga aprili- ja maikuus.

Fenõhel (*anethum foeniculum*, Fenchel) kasvavadakse rohu-aedades, kasvab aga kaa kaljude ääres ja õitseb juuli-, augusti- ja septembrikuus.

Ginst ehk ginster (genista, Ginster) kasvab kuiwa, rammusa mulla sees metsa ääres. Seda pruugitakse kivihaiguse vastu theeks.

Koostirohi (glechoma hederacea, Gundelrebe) kasvab varjuldas kohas, niiste muru peal, metsades ja padrikutes, kaa niiste põlbude peal ja aedades; õitsemiseaeg on aprili- ja maikuus, wahest kurni sügiseni.

Ribuwitsamari (rosa canina, Heckenrose, Hagebutte) kasvab metsas ja aja ääres ja õitseb juni kuus. Selle marju võib alles oktoobrikuus korjata.

Mustikas (vaccinium myrtillus, Heidelbeere, Schwarzbeere) kasvab liivase maa peal niihästi lehtpuu- kui okaspuumetsas, nõmmes, kaa soos ja rabas ja õitseb mai- ja juni kuus.

Luuwaluhein, põletisrohi, worstirohi (thlaspi bursa pastoris, Hirtentäschelkraut, Täschelkraut, Hirtentasche) kasvab igalpool umbrohuna ja õitseb peaaegu sume otja.

Holundripuu, must (sambucus nigra, schwarzer Holunder) kasvab terwes Saksamaal ja meie maal rohuaeades ja õitseb juni- ja juli kuus. Selle õitest keedetud thee ajab higistama.

Warsakabjad (tussilago farfara, Huflattich) kasvavad niistes paikades, kivi sees maas ja saumaal ja õitsevad aprili kuus. Väga hea terwiserohi.

Jaanipunad (hypericum, Johanniskraut, Hartheu) kasvavad kuiwa nõmmemaa peal, rohulagedal, harwas metsas ja õitsevad juli- ja augusti kuus.

Saksakanapersed (matricaria chamomilla, echte Kamille, Mutterkraut) kasvavad liivase maa peal ja igasugu haritud maal ja õitsevad mai-, juni- ja juli kuus.

Pärnapuu (tilia, Linde). Pärnapuu ehk lõhmuseõied korjatakse juni- ja juli kuus.

Kopsutõweroõhi (pulmonaria, Lungentraut) kaswab warjulises lehtpuumetsas ja õitseb aprili- ja mailuus.

Linnu- ehk rägaleheõisi (malva, Malve) korjatakse julkuis. Seda kaswatatakse rohuaedades.

Mistel (viscum album, Mistel) on üks söödiktaim wana puude peal; pruugiti enne arstirohuks.

Piparmünt (mentha piperita, Pfefferminze) kaswatatakse üksnes rohuaedades ja õitseb julkuisst oktobrini. Tema lehed pruugitakse theeks.

Nabajuur (pimpinella saxifraga, Bibernelle, Biberwurz) kaswatatakse rohuaedades ja õitseb juli- ja augustikuis; nabajuur mõjub nagu fenchel.

Tamm (quercus, Eiche). Tammeõored kooritakse noore tamme ehk selle oksa pealt. Tammeõorethee paneb werejooksmise finni.

Koldsed ajaõied, rõngaskill ehk surrukill (calendula officinalis, Ringelblume, Totenblume) kaswab Lõuna-Europas, meie maal aga rohuaedades ja kirikuaedade peal ja õitseb julkuisst septembrini. Kärnade, nahahaiguse ja rinnarahubidekõwanduse wastu on sest tehtud salw väga hea; taa sest lillest thee on väga hea.

Rosmarin (rosmarinus officinalis, Rosmarin), kaswab Italias, lõunapoolses Schweizimaal ja Tirolis, kaswatatakse meie maal pottide sees ja rohuaedades ja õitseb aprili- ja mailuus.

Salbei (salvia officinalis, Salbei) kaswatatakse rohuaedades ja õitseb juni- ja julkuis.

Raudreiarõhi (achillea, Schafgarbe) kaswab igalpool heinamaade ja muru peal kraawide ääres ja umbrohuna põldude peal ja õitseb julkuisst oktobrini.

Koldsed wiinalilled (primula veris, Schlüsselblume) kaswab kuiwa heinamaade peal ja metsas ja õitsewad aprili- ja mailuus.

Lavendel (lavandula, Lavendel, Spife) kasvab kuiva, figimata mäejala all ja võib ka rohuaeada külwatus saada; sest walmistatakse lavendlieli, mis kõhualu ja langetõwe wastu wõetakse.

Lambakeeled ehk kitsad teeled (plantago lanceolata, spizblätteriger Wegerich, Spizwegerich, Wegetritt) kasvab kuiva heinamaade peal ja tee ääres ja õitseb aprillikuust oktobrikuuni. Selle wäljapigistatud mahl parandab haamu.

Põõshumalad, sõõthumalad (centaurea centaurium, Taufendgüldenkraut) kasvavad päewa käes, harwas metsas liiwase ja kerge lubjase maa peal, põllu ääres ja heinamaade peal ja õitseb juli- ja augustikuus.

Tedremadarad (tormentilla erecta, Rotwurz, Blutwurz, Tormentillwurz) kasvavad niiskes kohtades ja metsas. Neid pruugitakse wene finnipanemise tarwis, ja selle tinktur on wene poolt wäese inimestele kosutuseks.

Wiola (viola odorata, Veilchen), magusa haisuga lill, õitseb aprillikuus. Lehed ja õied pruugitakse theeks.

Linnurohi (polygonum aviculare, Vogelknöterich) kasvab teede ääres, karjasmaadel ja murumaa peal ja õitseb julkkuust sügiseni. Selle thee on neeru- ja põiehaiguse wastu.

Kadakamarjad (juniperus, Wachholder) on kõhualu ja weetõwe wastu, kadakas õitseb aprili- ja mailkuus.

Wilthein (eriphorum, Wiesenwolle, Wollkraut) sigib igasuguse maa peal ja õitseb juli- ja augustikuus. Selle õitesti keedetasse theed, mis higistama ajab ja kurguloputamise tarwis pruugitakse.

Õsi (equisetum arvense, Zinnkraut, Schachtelhalm) ehk paljusel osjad kasvavad igasuguse maa peal ja õitsewad aprillikuus.

Tee tegemise õpetus.

Tammefoori	3 grammi	}	werewaigistamisets ja werefõhi-	
Tedremadarajuuri	3 "		mise wastu.	
Luumaluheina	3 "			
Kadakamarju 10 tükki tõugatud pärast		}	fõhu- ja kopsuhaiguse	
Dsje	3 grammi			wastu.
Koirohtu	3 "			
Attichijuuri	3 grammi	}	weetõwe wastu.	
Rosmarini	3 "			
Dsje	3 "			
Holundriõisi	3 grammi	}	weetõwe wastu.	
Attichijuuri	3 "			
Kadakamarju 10 tükki tõugatud pärast				
Ginsteri	3 grammi	}	fiwihaiiguse wastu.	
Teelehti	4 "			
Dsje	3 "			
Bõldhumalaid	3 grammi	}	fõhumalu wastu.	
Sooristheina	3 "			
Kadakamarju 12 tükki tõugatud pärast				
Teelehti	3 grammi	}	kopsutõwe wastu.	
Warsakabju	3 "			
Kopsurohtu	4 "			

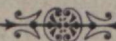
Raudnõgesid	3 grammi	} kopsutõve vastu.
Piimnõgesid	3 "	
Linnulehedisi	3 "	
Violalehti	3 grammi	} kopsutõve vastu.
Zaanipunasid	3 "	
Kressisi	4 "	
Angelikajuuri	3 grammi	} kõhuvalu vastu.
Fenchel	2 "	
Silmarohtu	4 "	
Emakajuuri	1 gramm	} neeruhaiguse vastu.
Ribuvitsamarju	3 "	
Kaerasasi	7 "	
Raute	3 grammi	} südamehaiguse vastu.
Sooristheinajuuri	3 "	
Hanerohtu	3 "	
Willheinaõisi	3 grammi	} higistamise tarvis.
Holundriõisi	3 "	
Pärnaõisi	3 "	
Ribuvitsaõisi	7 grammi	} ummuse vastu.
Silmarohtu	3 "	
Zaanirohtu	4 grammi	} südamepöörituse ja peapöörituse vastu.
Ülekäijarohtu	3 "	
Piparmünti	2 grammi	} kõhuvalu ja külmetamise vastu.
Willheina	4 "	
Pärnaõisi	3 "	
Sandlipuud	3 grammi	} kopsu, kõhu ja ema seest verejooksmise vastu.
Misteli	7 "	
Fenchelit	3 grammi	} krampide ja pöörituse vastu
Hanerohtu	3 "	
Raute	3 "	

Koldfid wiinalillesi		} peawalu ja werepuhastamise tarwis paisete wastu.
Koirohtu		
Salbeid	1 gramm	
Rosmarini	1 "	
Raudreiarohtu	2 "	
Osje	2 "	
Kadaamarju	3 "	
Teelehti	2 "	
Raubnõgesid	2 "	
Jaanipuna	2 "	
Koirohtu	1 "	} paelusfi wastu.
Põldhumalaid	2 "	
Kõrwitsaseemnid 25 tükki tõugatud pärast . .		} kopsutõwe wastu.
Koirohtu	1 gramm	
Butasarweristheina ehk foenum graecum	3 grammi	
Teelehti	3 "	
Fenchel	3 "	

Foenum graecum pruugitakse kurguturistamise tarwis, niisama ka salbei ja osje. Neid kolme võib ka kous ehk igauks enese ette teeta.

Mustikad teedetakse hästi läbi ja pannakse pudelisse, mis linase nartsuga kinniseutakse. Siis on neid aasta otsa võtta; kui kõht lahtiläheb, sööbaga mustikaleent.

Arnika pruugitakse haawade peale.



Sisujuhataja.

Tulgi eestõne 5

Esimene jagu. Üleüldine waade.

Kuidas haigused tõusewad 9
 Misjugas olus peab oldama, et weepruukimist ettevõtta? 22

Teine jagu. Karastamine.

Paljajalutäimine 29
 Paskittekandmine 36
 Wee sees kõndimine, märja rohu sees ehk märja kiwide peal kõndimine.
 Lume sees kõndimine 37

Kolmas jagu. Weega arstimised.

Pesemised	41	Kõrwapealewalamine	76
Pesemiste mõjumised	43	Kindadepealewalamine	77
Kui sageaste ja millal pesemine paras on	44	Käsiwartepealewalamine	78
Wannitamised ehk suplemised	48	Pihapealewalamine	80
Silmadewannitamine	48	Neitepealewalamine	82
Käsiwarrewannitamine	51	Põlwepealewalamine	85
Jalawannitamine	52	Seljapealewalamine	87
Istumisewannitamine	56	Täiswalamine	91
Poolwannitamine	59	Wälguwalamine	96
Külm täiswannitamine	63	Mähkimised	100
Soe täiswannitamine. Taimeroh- tudewannitamised. Wahetuse- wannitamised	66	Peamähkimine	100
Pealewalamised	70	Kaelamähkimine	102
Peapealewalamine	73	Lühikene mähkimine	105
Silmnäupealewalamine	75	Muismähkimine	111
		Jalamähkimine	114
		Terwe teha mähe	117
		Hispania mantel	117

Märg särk	120	Peaaurutegemine	129
Altehamähe	121	Rina- ja kõrvaaurutegemine	131
Seljamähe	124	Räsiwarraaurutegemine	132
Rindademähe	125	Salaaurutegemine	133
Kaelarätik	126	Toolialune aurutegemine	135
Räe- ja räsiwarremähe	127	Täis aurutegemine	137
Nur ja leil	129		

Me l j a s j a g u. Haigused.

Haigused	143	Roetanael	227
Silmahaigused	148	Krambisooned	228
Rae	152	Krambisoonte parandamine	231
Hall kae	152	Pärafoolepatituste parandamine	234
Muist kae	153	Popsupõletik	236
Kõhiline kae	153	Rõhutõbi	239
Kärnad	155	Rinast werejooksmine	242
Sänginiisutamine	156	Rõrwadest mädajooksmine	245
Põiepõletik	158	Rõrwahaigused ja kurtus	248
Pleektõbi	163	Rabandus	250
Difttheritis ja kaelapõletik	167	Rohu	252
Rõhulahtiõlemine	171	Tiiskufehaigus	255
Paistetand jalad	175	Rüülepisted	267
Rüümad jalad	182	Kurgufõrwetused	269
Lahtised haavad jalgade peal	184	Rõhuummistus	270
Rõhupuhetus	192	Kurtus	274
Peaajurabandus	196	Weelastmise raskused	275
Zooksjatõbi	202	Weetõbi	278
Riivahaigus	208	Rõhutõbi	279
Zuustetadumine	212	Thunahaveetõbi	280
Healekähifemine	216	Südameweetõbi	282
Südamehaigus	218	Rinnaweetõbi	283
Südamerabandus	225	Hambarwalu	285
Ranafilmad	226		

W i e s j a g u. Thee, pulbri ja tinkturide walmistamine.

Thee, pulbri ja tinkturide wal-		Roduapter	292
mistamine	291	Minu arstirohub	293
Pulbriid	292	Roirohi (artemisia absinthium,	
Tinkturid	292	Wermut)	293
Est	292	Aloë (aloë = agave americana)	293

Viht aloë (aloë vulgaris, Aloë) 293
 Angelika (angelica officinalis,
 Angelika) 293
 Hanerohi (anserina, Wänjekraut) 293
 Arnikad (arnica montana, Arnika) 293
 Attichijuured (sambucus ebulus,
 Attich) 294
 Silmarohi (euphrasia, Augentrost) 294
 Ülekäijarohi, rabanduserohi (va-
 leriana, Baldrian) 294
 Kibe risthein ehk vooristhein (me-
 nyanthes trifoliata, Bitter-
 fleck, auch Sumpffleck) 294
 Pufasarweristhein (trigonella
 foenum graecum, Bodts-
 hornfleck) 294
 Kressid (sisymbrium nastur-
 tium, Brunnentresse) 294
 Ribuwitsavõis (pranos spinosa,
 Dornschlehe, Schwarzdorn) 294
 Emajajuur ehk südameemajuur
 (gentiana lutea, Enzian, Gen-
 tian, Bitterwurz) 294
 Maafitas (fragaria, f. vesca,
 Erdbeere) 294
 Fenchel (anethum foeniculum,
 Fenchel) 294
 Ginste ehk ginster (genista, Ginster) 295
 Kooströhi (glechoma hederacea,
 Gundelrebe) 295
 Ribuwitsamari (rosa canina,
 Hedenrose, Hagebutte) 295
 Mustitas (vaccinium myrtillus
 Heidelbeere, Schwarzbeere) 295
 Luuwaluhein, põletisröhi, worsti-
 rohi (thlaspi bursa pastoris,
 Hirtentäschelkraut, Täschelkraut,
 Hirtentäschel) 295
 Holundripuu, must (sambucus
 nigra, schwarzer Holunder) 295

Warsakabjad (tussilago farfara,
 Huslattich) 295
 Jaanipunad (hypericum, Jo-
 hanniskraut, Hartheu) 295
 Sakafanaperjed (matricaria cha-
 momilla, echte Kamille, Mutter-
 kraut) 295
 Pärnapuu (tilia, Linde) 295
 Kopsutõwerohi (pulmonaria,
 Lungenkraut) 296
 Linnu- ehk rägalehedied (malva,
 Malbe) 296
 Mistel (viscum album, Mistel) 296
 Piparmünt (mentha piperita,
 Pfefferminze) 296
 Rabajuur (pimpinella saxifraga,
 Bibernelle, Biberwurz) 296
 Tamm (quercus, Eiche) 296
 Koldjed ajaõied, rõngaskill ehk
 furnulill (calendula officinalis,
 Ringelblume, Totenblume) 296
 Rosmarin (rosmarinus offic-
 nalis, Rosmarin) 296
 Salbei (salvia officinalis, Sal-
 bei) 296
 Raudreiarohi (achillea, Schaf-
 garbe) 296
 Koldjed wiinalilled (primula ve-
 ris, Schlüsselblume) 296
 Lavendel (lavandula, Lavendel) 297
 Lambakeeled ehk kitsad teelehed
 (plantago lanceolata, spitz-
 blättriger Wegerich, Spitzwe-
 gerich, Wegetritt) 297
 Põldhumalad, pööthumalad (cen-
 taurea centaurium, Tausend-
 güldenkraut) 297
 Tedremadarad (tormentilla
 erecta, Rotwurz, Blutwurz,
 Tormentillwurz) 297

Viola (viola odorata, Veilchen) 297	Willein (eriophorum, Wiesen-
Linurahi (polygonum aviculare,	wolle, Wollkraut) 297
Vogelknöterich) 297	Ofi (equisetum arvense, Zinn-
Kadafamarjad (juniperus, Wach-	kraut, Schachtelhalm) 297
holder) 297	Thee tegemise öpetus 298



1951:671

Kõigist raamatukauplustest on järgmine soovitatav raamat saada:

J. A. Frey,

Maa, kus Jesus elas

ja teised ümberkaudsed maad.

Reisijutustused Egiptuse-, Siria-, Väike-Asia-,
Grek- ja Italiamaalt.

Eesti keele tõlkinud G. Einer, koostajataja Walgas.

Eestkõne Peterburgi Eesti õpetaja Dr. J. Hurti poolt.

Sinde kergeste köidetud 1 rbl. Ilustõites 2 rbl.

Raamat, kus 464 lehekülge, on ligi 200 pildi, väävapildi ja joonestusega kaunistatud. Mitu sada Bibli salmi on enam ehk vähem kirjeldatud. Raamat teeb lugijat tuttavaks inimese Egiptuse ja tema elanikega kõige vanemast ajast pealehakatuse kuni olewikuni; ta seab meie silmade ette Egiptlaste hiiglatööd ja ehitused, nende isewärsti kombes ja pruugis ja näitab, millal ja kuidas wiisi Egiptuse elu ja olnu Bibliaga kokku puudub. Peale selle saadab raamat lugijat läbi Kanaanimaa, tutvustab teda maa ja rahwaga, nende elu ja kombetega. Linnad Jerusaleem, Betlehem, Naatšaret, Damaskus ja teised tähtsamad kohad tuuakse kõnes ja pildis lugija silma ette. Lugija on pea Jordani kaldal, pea Surnumere rannas, pea istub e Siloa tiigi ääres, pea Jordani kaldal, pea sõidob ta paadiga Genetsareti järvel. Ühe sõnaga: ta elab ja liigub seal „Maa, kus Jesus elas“. Lõpeteks tutvustab lugija ennast Euroopa hariduse hälli Athenaga Grekamaal ja sõidab läbi luule- ja helirikka Italia. Ilupais nägus Neapel, igawene raudne Roma ja muinasjutuline weie walitseja Venetsia sunnivad lugijat reisi peal peatama ja näitawad talle, mis neis nägusamat näha ja kaunistat sulda.

Tellimised tulewad saata: Въ Книжный магазинъ I. A. Фрей въ г. Ригѣ, бл. Королевская ул. № 28.