

478



~~392~~

4787
15-4

ms. 95-955



O

W O D Z I E

GOŹDZIKOWSKIÉY.

Biblioteka Towarz. Lekarsk
gub. Lubelskiej

Wolno Drukować
Radca Stanu, D. J. W. P.

J. K. SZANIAWSKI.

O własnościach, skutkach i sposobie użycia wody mineralnéj żelaznéj, znajdującéj się we wsi Goździkowie, Województwie Sandomierskiém, w Polsce.

przez

ADAMA RUDNICKIEGO.

Radcę, Referenta Lekarskiego przy Kommissyi Rządowéj Spraw Wewnętrznych i Policyi Królestwa Polskiego; Członka Rady Ogólnéj Lekarskiéj krajowéj, Dyrygującego Szkołą Król: Weterynaryi we względzie Naukowym; Członka Towarzystw Nauk w Krakowie, Królewskiego w Kopenhadze i Lekarskiego w Warszawie — Doktora Medycyny i Chirurgii, byłego publicznego zwyczajnego Professora chorób Oczów i Ust, iako też Weterynaryi, niemniéj Z. Professora Chirurgii teoryczno-praktycznéj w Uniwersytecie Krakowskim.

w WARSZAWIE

w DRUKARNI RAFAŁA JABŁOŃSKIEGO.

1827.



39918

Tales sunt aquae, qualis terra per quam fluunt.

Plinius.

Uniwersytet Medyczny w Lublinie

nr inw.: XX - 40102



BG 39918

Handwritten red mark

REJESTR MATERII.

Przemowa.

stron:

ROZDZIAŁ PIERWSZY.

Opisanie Goździkowa 1.

ROZDZIAŁ DRUGI.

Własności fizyczno-chemiczne wody mineralnéy Goździkowskiéy 5.

I. Własności fizyczne wody Goździkowskiéy 9.

II. Natura i ilość pierwiastków do składu wody mineralnéy Goździkowskiéy wchodzących 11.

ROZDZIAŁ TRZECI.

O własnościach, skutkach i używaniu wody Goździkowskiéy w powszechności 13.

I. Wskazania do użycia wody Goździkowskiéy 15.

II. Przeciw-wskazania do użycia wody Goździkowskiéy 18.

III. Najstosowniejsza pora do kuracyi wodnéy 19.

ROZDZIAŁ CZWARTY.

O wewnętrzném użyciu czyli picciu wody mineralnéy	22.
I. Co się dotycze pory dnia do picia wody mineralnéy	22.
II. Co się dotycze ilości wody jakąć należy i przerwy w téżże użyciu	24.
III. Co się dotycze miejsca i sposobu picia wody	29.
IV. Co się dotycze przeciągu czasu do użycia wody służyć mającego	31.
V. Co się dotycze przypadłości z użycia wody wynikłych	32.
VI. Co się dotycze zachowania się po zaprzestaniu użycia wody	32.

ROZDZIAŁ PIĄTY.

O zewnętrzném użyciu wody mineralnéy czyli o kąpielach.	
I. O kąpielach i tychże wartości w powszechności	34.
II. O różnaitości i skutkach kąpeli pod względem ich temperatury	35.
III. O wskazaniach do użycia kąpeli w powszechności	40.
IV. O wskazaniach i przeciw-wskazaniach do użycia kąpeli w szczególności	42.

a) Wskazania i przeciw-wskazania do u- życia gorący kąpeli	42.
b) Wskazania i przeciw-wskazania do u- życia ciepły kąpeli	43.
c) Wskazania i przeciw-wskazania do u- życia zimny kąpeli	44.
V. Pora dnia do użycia kąpeli	46.
VI. Przeciąg czasu do użycia kąpeli	47.
VII. O liczbie kąpeli użyć się mających i czasie powtarzania tychże	48.
VIII. O zachowaniu się przed kąpielą	49.
IX. O zachowaniu się w kąpeli, czyli sposobie użycia téyże	50.
X. O zachowaniu się po kąpeli	53.

ROZDZIAŁ SZÓSTY.

O kąpielach miejscowych	55.
a) O kąpeli kroplistey	55.
b) O kąpeli pryskaiący	56.
c) O kąpeli strumieniowey	58.

ROZDZIAŁ SIÓDMY.

Porządek życia	60.
I. O porządku życia w powszechności	60.
II. O pokarmach i napoiach	66.
a) Co się dotyczy ilości pokarmów	66.
b) Co się dotyczy własności pokarmów	67.
c) Co się dotyczy napoiów	69.

III. Reszta zachowania się w czasie kuracyi	
wodnéy	70.
a) Zatrudnienia umysłowe i namiętności	71.
b) Urządzenie ruchu ciała	72.
c) Urządzenie mieszkania i ubioru	73.
d) Urządzenie snu i czuwania	74.
e) Roskosze fizyczne	75.

ROZDZIAŁ OSMY.

Plan sytuacyjny, ze stosowném objaśnieniem.

PRZEMOWA.

Od lat dziesięciu w pismach publicznych kilkokrotnie ogłaszane zbawienne skutki Wody Goździkowskiéy, (*) pomyslné uleczenie wielu osób, którzy téy wody tak z moiéy iako i innych Lekarzy porady używali, upowszechniająca się iéy sława, tak po Woiewództwach iak w Stolicy i za granicą, sprowadzająca z każdą porą wiosenną coraz większą liczbę chorych do Goździkowa, nietylko z całego Królestwa ale nawet z ościennych kraiów, zaakceptowanie używania téy wody ze strony Wysokiéy Kommissyi Rządowéy Spraw Wewnętrznych i Policyi, którój troskliwości oycowskiéy nie uchodzi nic z tego wszystkiego, co się ściąga do dobra mieszkańców, (**) chlubne świadectwo o mocy Wody Goździkowskiéy umieszczone w Rocznikach Tow: Król: War: Prz: Nauk, (***)

(*) Nra 31 i 40 Gaz: Kor: Warsz: z dnia 15 Kwietnia 1818 i 12 Maia 1821, tudzież Ner 76 Gaz: Warszaw: z dnia 19 Maia 1818 i Nra 116 i 226 Kuryera Warszawskiego.

(**) Reskrypt z dnia 21 Stycznia 1824 r. Nro 4380 do Kommissyi Woiewództwa Sandomierskiego.

(***) Tom 15 z roku 1822.

życzenie zwrócenia więcéy uwagi Lekarzy na działanie i użycie téy wody, chęć przysłużenia się współziomkom, dotychczasowy brak stosownéy informacyi o skutkach i sposobie użycia *Wody Goździkowskiéy*, it. p. niemniej ze strony *W. Woyciecha Tarnawa Tarczewskiego* dziedzica *Goździkowa* i byłego *Sędziego Pokoju*, (który ożywiony miłością oyczyzny, przez zwrócenie uwagi na kolor czerwonawy ze zrzódeł sączących się po iego łąkach, odkrył na *Polskiéy* ziemi żelazną mineralną wodę) z prawdziwą hojności poczynione nakłady, dla zaradzenia niedogodnościom, na iakie użalać się mogły osoby, dawniey tę wodę odwiedzaiące, a mianowicie: zabudowanie więcéy domów do obięcia gości, stosowne zabezpieczenie zrzódeł, ustanowienie w *Goździkowie* w czasie używaiących się wód *Lekarza* i t. p. — te mówię okoliczności, stały się dla mnie powodem do napisania i oddania w ręce publiczności niniejszény informacyi.

Chociaż wody *Goździkowskie* stanowią prywatną własność *Dziedzica wsi tegoż nazwiska*, nie są one iednak płodem przemysłu dla prywatnéy korzyści, ale raczény iak każde miejsce lezenia przez *Rząd* zaakceptowane, publiczną lekarską instytucją.

W wypracowaniu niniejszego pisemka, zamierzyłem szczególnię przedstawić praktyczny obraz własności i skutków lecarskich, iako też sposobu używania wody Goździkowskiej, i dla tego iakkolwiek znaną mi iest wartość Chemii nietylko w teorycznym lecz poniekąd i w praktycznym względzie, iakkolwiek w wodzie mineralney górujące pierwiastki, pod względem teyże użycia na uwagę zasługują, wszelako nie mając sam czasu do uskutecznienia dokładnego rozbioru wody Goździkowskiej i będąc przekonanym, że ta woda inaczey na organizm skutkuje iak preparata żelazne i kwas węglowy zawierające, z Aptek brane; że przy iey użyciu zostaje także w ciało wprowadzoną większa ilość wody pospolitey, iak przy użyciu innych lekarstw mających w swym składzie żelazo i gaz kwas węglowy; że ta woda iest całością utworzoną według pewnych prawideł natury, to iest: w której istnące pierwiastki są z sobą połączone i zmieszane w sposobie właściwym; że tylko ta własność czyni każde ciało lekarstwem, za pomocą której ono chorobę leczy, i że o tey własności iedynie przez działanie na chorego, to iest leczenie przekonać się można; że zatém praktyczna znościomość skutków wody na żyjące ciało, różni się bardzo od naturalno-histeryczney znościomości wo-

dy; że ciało ludzkie iest czulszym ślednikiem od wszelkich innych; że wody mineralne sprawiają skutki takie, o iakich z rozbioru wnosić nie można; że według zdania sławnego *Westrumb*, śledztwo chemiczne ściaga się iedyynie do ilości wody, obranéy przez artystę za przedmiot iego działania; że to co źródło mineralne zawiera, żadnego dnia nie iest sobie zupełnie równem; że dotąd nie ma dowodu, aby to co rozbiór przedstawia, istniało rzeczywiście w wodzie mineralney przed rozkładem w tym samym stanie, wiakim to rozbiór w skutek wpływu zewnętrznych działaczy okazuje; że przy dalszym postępie Chemii, może przez wykrycie iednego nowego odczynnika, równie wiele nowego da się odkryć w wodach mineralnych; że według *Wichmana*, *Hufelanda*, *Wurzera*, *Grafa* i innych Lekarzy i Chemików nawet naydokładniejszy i do ilości wody ściśle zastosowany rozbiór, nie może wszelako dać poznać prawdziwych lekarskich własności teyże — poprzestałem na umieszczeniu w niniejszym pisemku rozbioru chemicznego, przez *Professora Kitajewskiego* uskutecznionego.

Udzielając publiczności niciaką wiadomość o wodzie *Goździkowskiej*, nie było myślą moją, aby chorzy stali się przez pismo niniejsze sami dla siebie doradcami, i przez niewyrozumienie rzeczy, wystawiali się na szkodę.

Przy opisie wód sądziłem również, że obowiązkiem iest moim obeznać osoby pragnące z tychże korzystać, z micyscowością, to iest zabudowaniem, wewnętrzném urządzeniem i t. p. i tym końcem załączyłem do niniejszego pi-semka, przez *W. Tarczewskiego* dobrotliwie udzieloną mi rycinę, przedstawiającą obraz zrzódeł i zabudowań, wraz ze stosowném objaśnieniem.

Znam to, iż pismo moje dalekiém iest od požądanej doskonałości, i takiém bydz nie mogło, gdyż względem wód dopiero od lat kilku odkrytych, rozwiązanie wszelkich kwestyi, zostawić trzeba czasowi, wszelako pochlebiam sobie, że to pi-semko zdoła posłużyć za tymczasowego przewodnika dla osób chcących korzystać z tego zródła, i spodziewam się, że ta szczupła praca, zawiera dostateczne materyały do gruntowniejszego rozwinięcia rzeczy, do wygotowania dokładniejszego pisma w tym przedmiocie, które *Lekarz wolniejszy* odemnie i mający większą sposobność uważania z bliska skutków tej wody, *Lekarz* który do iey odkrycia istotnie się przyłożył, który w pobliżu *Goździkowa* to iest: w Przysusze mieszka, i w miesiącach letnich przy zródle *Goździkowskiém* przebywa, a którym iest *Doktor Medycyny i Kaw: Ord: S. Stan: kl: 4. P. Walenty Ratay-*

ski, pożytecznie wypracować zdoła; że ów Lekarz, baczny na okoliczności, względnie chemicznego rozbioru wody przywiedzione, nie omisszka zwrócić szczególney uwagi, na skutkowanie teyże na organizm ożywiony, i postrzeżenia swoje w czasie publiczności udzieli. — Z powodu, iż dotąd niema pisma o obecnym stanie tego miejsca, spodziewam się dla mey pracy pobłażenia, a w uiszczeniu się tego, czego oczekuję, to iest żeby pomyślnie skutki tey wody, zdołały z czasem przewyciężyć uprzedzenie przeciwko płodom krajowym, znaydę dostateczną nagrodę za moią pracę.

Życzyc ieszcze pozostaie, aby w Goździkowie zaprowadzono aparata do kąpieli miejscowych, a mianowicie: kroplistey, pryskającej i strumieniowey.

ROZDZIAŁ I.

Opisanie Goździkowa.

GOŹDZIKÓW, wieś dość znaczna, w Obwodzie Opoczyńskim Województwie Sandomierskiem położona, o mil 16 od Warszawy odległa, spoczywa przy grzbiecie wzgórza dość szerokiego, spłaszczonego, miernie wysokiego, rozciągającego się o podal za wieś ku zachodowi, gdzie zwęża się nagle i jest zakończona sztucznie usypaną wyniosłością, którą mieszkańcy tameczni szańcem Szwedzkim zowią. Całe to wzgórze jest rolą kamienistą nieurodzayną, tu i owdzie pojedynczo stojącemi drzewami ozdobioną.

Pod stopą wzgórza ku wschodowi jest rozległa nizina, przeplatana na przemian lasami i łąkami, i przedstawiająca w całym półkolu, od północy przez wschód do południa piękny widok rozsianych miast i włości, które zwłaszcza w dniu pogodnym dokładnie rozróżnić można, pomimo znacznej odległości niektórych, i tak: Gielniow, Klwów, Nowe miasto; dalej Smogorzew, Skrzyńsk, Skrzywno, i wiele innych, malują się w głębi tego rozległego obrazu.

Od strony zachodnio - południowéy iest to wzgórze w całej swoiéy długości otoczone lasem, który ku zachodowi iest młody liściowy, i ozdobiony wynoszącemi się kilkadziesiąt letniemi modrzewami, co sprawiaie widok wspaniały, i dziś w kraiu naszym rzadki. Część lasu ku południowi ciągnąca się, iest całkiem iglasta. Niektóre części tego lasu uważane w pewnych odległościach, przyjemne sprawiają wrażenie na oku przechodnia.

Pierwsza część tego lasu, to iest ku zachodowi położona, iest naybliższa wsi i przedzielną od niéy łąką, w chrapy i trzęsawiska obfitą. Łąka owa ciągnie się ku zachodowi i iest nizinną ścieśnioną, w około wzgórzami tak od strony wsi, iak od lasu. Tu znajduie się kilka źródeł wypływających z pod lasu, w kierunku od zachodu.

Wszystkie te źródła są żelazne, co iuż z obfitego rdzawego osadu z nich, i po wszystkich błotach łąki, iako też z ziemi téy błotnistéy, która całkiem z rdzy żelaznéy złożoną bydz zdacie się, wnosić można.

Pomimo téy obfitości żelaza, wiele roślin w tych błotach żyie, między innemi: *Bidens tripartita*, *Equisetum palustre*, *Scirpus aquaticus*, *Menyanthes trifoliata*, w samych błotach znajduie się.

Wzgórza lasu i wsi złożone są z kamienia piaskowego twardego, mającego drobne ziarno, lubo nie wszędzie iednacie.

Warstwy tego kamienia ciągną się daleko i w całym Obwodzie znajdują się stale, często-kroć w pokładach znaczny grubości, iak n. p. w Gielniowie, gdzie na osetki iest wyrabiany. Warstwy te leżą niekiedy na przemian z warstwami gliny rozmaitego gatunku, tudzież piasku. Tak w Smogorzewie glina zwyczajna pokrywa piasek biały, pod którym warstwa gruba gliny tłustey znajduje się.

Ta ostatnia iest znana z użyteczności na tygle do hut szklanych, dla swéy nietopliwości. W Kazanowie podobnie są warstwy gliny biały, lecz wcale innego rodzaju.

Nie należy przemilczeć, że w całej téy okolicy śladu nawet wapna dostrzedz nie można.

Namieniłem wyżéy, że na łące między wsią a laskiem położony, znajduje się kilka źródeł; woda tych wszystkich źródeł ma w sobie żelezo, i zdaie się mało od siebie różnić.

Naybliższe więc źródła przyległego nieco wywyższonego stanowiska zostały rowami tamże sprowadzone, a ich wody są dość obfite, wystarczają bowiem tak na ciągłą potrzebę licznych kąpeli, w budynkach na ten koniec przez właściciela umyślnie wystawionych iak i na ugasze-

nie pragnienia, skwapliwie koło zródła gromadzących się gości.

Według planu sytuacyjnego, do niniejszego dziełka załączonego, plac łązienek Goździkowskich z całym zabudowaniem, kanałem i spacerami, zawiera stosownie do wymiaru przez P. Zawadzkiego Jeometrę w roku 1824 zdziałanego, morgów 9 prętów 13 pręcików 5, czyli prętów 1813 i pręcików 5. — Na tymże placu znajdują się teraz w 7^{miu} domach pokoiów 56, a łązienek 25, tudzież w domu większym muryowanym salon do wspólny zabawy, mała restauracya i bufet, a w osobnym 8^{mym} domu mieszkanie dla Pisarza z trzema łązienkami dla ubogich. Trzy zdroie, ieden z tych do picia wody, studnia do gotowania, kępa, kanał, dwie altany, huśtawka i ulice ku lasowi drzewami wysadzone, niemniéy ogród właściciela obfity w wyborne owoce, lubo od łązienek nieco odległy, iest otwarty dla przechadzki gości.

Prócz tego wszystkiego, miejsce to pośród kniei położone, ułatwia polowanie.

ROZDZIAŁ II.

Własności fizyczno-chemiczne Wody Mineralnéy Goździkowskiéy.

Wody Mineralne Goździkowskie były pod powyżéy wymienionymi, a częścią i pod względem lekarskim uważane i probowane, tak na gruncie wsi Goździkowa, iak i w pracowni chemicznej Król: Warszaw: Uniwersytetu: naprzód w skutek rozporządzenia Prefektury Departamentu Radomskiego z dnia 17 Lipca 1816 roku Nro 8396 na dniu 25 Lipca tegoż roku, przez Doktora Medycyny i byłego Fizyka Departamentu Radomskiego, P. Wincentego Szczuckiego, wspólnie z Aptekarzem Burhardtem ówczasowym członkiem byłéy Rady Lekarskiéy Departamentowéy, iako też Delegowanym Kalkulatorem Podprefektury Powiatu Opoczyńskiego, P. Janem Gretz (*), następnie z mocy polecenia

(*) *Fizyk Departamentu Radomskiego.*

Z mocy Reskryptu Prefekturalnego de dato 17 Lipca r. b. Nro 8396 naoczne przeświadczenie o stanie źródła Wody Mineralnéy w Dobrach W. Tarczewskiego w Goździkowie w Powiecie Opo-

Władzy wyższey pod dniem 3 Października 1816
przez ś. p. Józefa Jaworskiego, Doktora Medycyny i Chirurgii, Fizyka Powiatowego (*), pó-

czyńskim sytuowanych odkrytego powziąwszy, i w skutek tego sporządzonym łącznie z współdelegowanemi, protokołem o gatunku tychże wód, mianowicie Niedokwas żelaza za pomocą kwasu węglkowego, w sobie zawierających, wyższey Władzy złożywszy rapport, niniejszym na żądanie właściciela wspomnionych dóbr Goździkowa W. Tarczewskiego, z urzędu mego świadczę: iako taż woda uważana pod względem pierwiastków powyższych, rzeczywiście skutki nader korzystne w słabościach, gdzie według zasad sztuki lekarskiéy podobne wody bywają wskazane, cierpiącym przynieść może, a przeto iak właściciel onych W. Tarczewski do udzielania ich żądającym nie ma przeszkody, tak też używanie tychże wód publiczności z wszelkiego względu poleca się. — Świadectwo niniejsze dla więkšzey wiary własnéy ręki podpisem przy wyciśnięciu pieczęci stwierdzam.

(L. S.) (podpisano) *Szczucki.*

(*) *Fizyk Powiatu Opoczyńskiego.*

Po uczynionych przezemnie doświadczeniach z wodą Goździkowską do W. Tarnawa Tarczewskiego Marszałka Powiatowego należący, w skutek zlecenia Władzy kraiovéy, pokazało się, iż w takowéy Niedokwas żelaza, połączony z gazem kwasu węglkowego znajduie się, a będąc Fizy-

źniéy to iest dnia 14 Października tegoż roku przez Doktora Medycyny Ratayskiego (*), a zaś

kiem, razem i Lekarzem w tym Powiecie, w którym rzeczona woda wynalezioną i za żelazną uznaną została, końcem przekonania się o skutkach téyże, iakie wywiera na organizacyą osłabioną ludzką, posłałem kilku pacyentów z chorobami z osłabienia pochodzącymi. Skutek odpowiedział iak naylepiéy zamiarowi, albowiem wszystkie individua mające sobie przezemnie wskazaną wodę mineralną we wsi Goździkowie odkrytą, powróciły do stanu normalnego zdrowia. Świadcetwo to tym końcem wydaię, aby osoby Wydziału Lekarskiego o naturze wody w celu administracyi téyże dla pacyentów zawiadomione zostały.

Goździków dnia 3 Października 1816 r.

(podpisano) *Józef Jaworski.*

(*) *Ś w i a d e c t w o.*

Podpisany przekonawszy się po nczynionych wszelkich próbach chemicznych z wodą wynalezioną we wsi Goździkowie dziedzicznéy W. Tarczewskiego, iż taż odpowiadaiąc odczynnikom chemicznym, zawieraiąc w sobie Niedokwas żelaza połączoney z częścią gazu węglowego, okazała się bydź wodą mineralną żelazną. Chcąc doświadczyć skutku téyże w zamiarze właściwym, iako to: w chorobach z osłabienia pochodzących, posłałem do Goździkowa kilkunastu chorych, którzy kąpiąc się w téy wodzie, w swoich słabościach zupełnie uleczonemi zostali. Z tych wy-

w Czerwcu 1817 roku przez Radę Ogólną Lekarską Królestwa Polskiego (*), nareszcie w ro-

mieniam Starozakonną Ickową Jowen, z miasta Przysuchy, która cierpiąc osłabienie całego ciała, i częściową niemoc rąk (*Paralysis incompleta*) najszcześliwiej po 14stu kąpielach do zupełnego powróciła zdrowia.

Zaświadczenie niniejsze podpisem ręki własnej stwierdzam.

W Przysusze dnia 14 Października 1816 r.

(podpisano) *Walenty Ratayski*

Medycyny Doktor.

(*)

Nro 10,857.

w Radomiu dnia 24 Mca Czerwca 1817 r.

Kommissya Województwa Sandomierskiego

Zawiadomia W. Tarczewskiego, iż Wysoka Kommissya Rządowa Spraw Wewnętrznych i Policji przesyłała Kommissyi Wojewódzkiej w kopii opinią Rady Ogólnej Lekarskiej o własnościach Wody Mineralnej w Goździkowie odkrytej uczynioną, Reskryptem swym z d. 17 Czerwca r. b. Nro $\frac{121}{108}$ z Kwietnia wydanym oświadczyła, iż używania Wód wspomnianych nie wzbrania.

Prezes

(podpisano) *Badeni.*

Zastępca Sekret: General:

Pfab.

Do

W. Tarczewskiego

Dziedzica Goździkowa;

ku 1821 przez Professora Chemii w Król: War: Uniwersytecie Pana Adama Kitajewskiego (*).

Tak pomienieni Mężowie, iako i Rada Ogólna Lekarska, w skutku uskuteczionych do świadczeń Chemicznych, przyznały zdroiom Goździkowskim je lnozgodnie, własność wody żelaznéj mineralnéj, i za tém przemawia również położenie miejsca, to jest o milę od Goździkowa będące kopalnie żelazne i kuźnice Drzewickie, o pół mili Przysuskie, z drugiéj strony Korytkowskie, nieco daléj Konieckie, które zdrowie w Goździkowie wytryskujące, żyłami swemi dostatecznie nasycić mogły.

I. Własności fizyczne wody Goździkowskiéj.

Woda Goździkowska u samego źródła wpodstawione naczynie zebrana, ma następujące własności.

Jest prawie zupełnie przezroczystą i bez koloru, lecz porównawszy ją zwodą dystylowaną, przekonać się można że ma kolor ledwie znaczny ciemny, i że jest nieco mętna; niema żadnego zapachu, smak zaś lubo jest słaby iednakże wyraźny słodkawy, ledwo cokolwiek ściągający i metaliczny. Osoby nawet smaku de-

(*) Tom 15 Roczników Towarzystwa Król: Warsz: Przyjaciół Nauk, w Warszawie 1822 stron: 87.

likatnego piia ią bez odrazy nawet z przyjemnością, i w bardzo krótkim czasie przyzwyczać się do niéy mogą.

Temperatura téy Wody iest mniéy więcéy ciągle iednaka; 6 do 9 stopni wyżéy zera R. ciepłomierza wynosi.

Zmiana zatém temperatury atmosferycznéy, nie wpływa znacznie na temperaturę téy wody, co dowodzi że źródło to wychodzi, z pod wybornego pokrycia naturalnego. Ciężkość Gatunkowa téy wody, nie różni się od wody czystéy dystylowanéy. Przez klucenie zdaie się z niéy wychodzić mała ilość pęcherzyków powietrznych, i przez długie klócenie staie się wyraźnie mętną.

Taż sama zmiana postrzegać się w niéy daie: gdy w otwartém naczyniu *np*: szklanném w spoczynku iest zostawiona przez pewny przeciąg czasu, ogrzewając się tym sposobem, uwalnia nieco powietrza z siebie, które w postaci małych kropelek do ścian wewnętrznych szklanki iest wodą przyciśnione, woda zaś mętnieie i pokrywa się iéy powierzchnia cienką błonką metaliczną. Przez wrzenie całkiem ogołaca się z powietrza, mętnieie, nabiera żółtego koloru i przeciw światłu uważana, pokazuje mnóstwo różnych żółtych blaszek, bardzo cienkich, i mających blask perłowéy macicy, które są w niéy

zawieszono i przez filtrowanie oddzielić się zupełnie od rozcieku dają.

II. Rozbior chemiczny, czyli natura i ilość pierwiastków, do składu wody mineralnej Goździkowskiéj wchodzących.

Z doświadczeń przez Profesora ^{Kitajewski} Kitajewskiego za pomocą rozdziałaczyw zrobionych wykazało się:

1° Żewody Goździkowskiéj ze źródła głównego 100,000 co do miary zawierają:
 4,520 — Gaz kwas: węglowego
 3,320 — Gazu saletrorod:
 410 — Gazu kwasorod:

W Ogóle 8,250 — istot powietrznych.

2° Ze téj wody 100,000 co do wagi mają istot stałych nierozpuszczalnych. { 6,5239 } 3,9240 węglanu żelaza
 { 2,4213 } krzem:
 { 0,1876 } węglan: wapna
 istot rozpuszczalnych w wodzie { 1,5351 } złożone z węglanu Sody i istoty organicznój
 istot rozpuszczalnych przez Wyskok { 0,3837 } Solanu Wapna wraz z trochę soli kuchennój.

Wogóle 84,427 istot stałych.

Z wszelkich powyższych fizycznych i chemicznych doświadczeń wypływa.

- 1° Że wody Goździkowskiéy naturalna temperatura iest bardzo ożywiaiącą;
 - 2° Że ta woda nie mieści w sobie żadnych szkodliwych zdrowiu istot;
 - 3° Że pomimo małej ilości pierwiastków obcych w niey się znajduiących, zbliża się czystością swoją do wody dystylowanéy;
 - 4° Że główne iéy pierwiastki są: żelazo w stopniu niskim ukwaszenia, rozpuszczone w gazie kwasu węglowego, tudzież alkali mineralne i Solan wapienny. — Zkąd wypada, że woda Goździkowska należy do klasy wód mineralnych żelaznych, iakie się znajduią w Branestadt, w Holsztyńskim Xięztwie, Leibwerda, iako to: Christians, Wilhelms — Stahl-brunen, i Josephinen quelle, w Czechach i t. p. iak to zporównania rozbiorów Pfafa, Suersen, Reuss i innych przekonać się można:
-

ROZDZIAŁ III.

O własnościach, skutkach i używaniu wody Goździkowskiej w powszechności.

Woda Goździkowska służy za napój i do kąpieli. Lecz między zewnętrznym a wewnętrznym użyciem téj wody, to jest pićm oneyże i kąpaniem się w niéy, i między skutkowaniem iéy w obu razach, zachodzi istotna różnica, która zależy od naturalnéy różnaitości organów na które woda działa, a iakiemi są: skóra i żołądek, których budowa organiczna i przeznaczenie iest bardzo różne.

Woda Goździkowska działa na organizm w sposobie ożywiającym, wzbudza ruch wężykowaty żołądka i kiszek, przez co wznieca apetyt, ułatwia trawienie i assymilacyą; przyspiesza ruchy naczyń i powiększa pęd krwi do głowy, iako też wypróżnienia i odchód stolca, a szczególniéy działa na płuca, zmieniając w tychże chemiczny stan krwi.

Woda mineralna sprawia zwyczajnie co dzień przynajmniéy iedne dostateczne wypróżnienie stolcem, iednakże chory może spokoj-

nym bydź, chociażby wciąż przez kilka tygodni, miał codziennie więcéy iak 3 lub 4 stolce, kiedy ekskrementa nie są zupełnie wodniste i zawierają niezwyčajne chorobne istoty, gdyż w ówczas wypróżnienia krytycznemi są i przywracają zdrowie: w ostatnim atoli razie ekskrementa i urynę codzién obzierać należy. Osoby skłonne do obstrukcyi, niech biorą na 4 tygodnie przed rozpoczęciem użycia wody, ekstrakta rozwalniającego z occianem sody (*Natrum aceticum*), zaś osoby bardzo drażliwych nerwów, środki nerwowe drażliwość zniżające; nareszcie osoby krwiste niech używają środki chłodzące i laxujące, albo niech sobie dadzą nieco krwi upuścić.

W powszechności podczas używania wody mineralnéy, równocześnie innych lekarstw brać nie należy, i to dla tego: że woda mineralna, ile doświadczenie nauczyło, znosi sama przez się choroby których inne środki uleczyć nie mogą, a zatém że ich pomocy nie potrzebuie, tudzież że woda, prócz drażnienia, sprawia ważne chemiczne odmiany w organizmie, dążące do przywrócenia zdrowia, a którym użycie innych lekarstw mogłoby przeszkodzić.

Przy wodach szczególniéy opium używać nie należy, z powodu, iż sprawia najmocniejszy popęd humorów do głowy, stolec zatrzymuje i trawienie utrudza. Jednakże przy używa-

niu wody mineralnéy, można brać środki służące do wsparcia trawienia, lub usunięcia uciążliwości symptomatycznych, z użycia wody nastąłych.

W pierwszym celu zasługuie na polecenie, Elixirium viscerale Hoffmani, z czwartą częścią Tinct: amara przed południem o 11 i po południu o 4tęy godzinie, za każdą razą w ilości 80 kropli. Również w chorobach bardzo uporczywych, w których woda mineralna sama przez się nie dość skuteczna iest, można téyże działanie wspierać przez inne stosowne środki, lecz takowe powinny się zbliżać ile możności do chemicznégó natury wody.

We względzie użycia wody mineralnéy, mają miejsce pewne powszechnie przyjęte prawidła, ściągające się do czasu i przeciągu używania téyże, tudzież ilości i sposobu w jakim pić ją należy, niemniéy brania kąpieli, urządzenia diety, i do reszty zachowania się; które prawidła iako przewodniki do postępowania w téy mierze, późniéy szczegółowo wyłożę.

I. *Wskazania do użycia wody Goździkowskiéy.*

Przeciąg czasu kuraeyi źródłowéy i ilość wody pić się mającéy, zależą iedynie od indywidualnego stanu chorego, tudzież od gatunku i

trwania choroby, a ponieważ takowe okoliczności tylko Lekarz obeznany ze wszystkimi szczegółami ocenić i rozróżnić iest w stanie, przeto chorzy niechcąc się narazić na zgubę, wody Goździkowskiéy nawet w chorobach w których wskazaną iest, bezwarunkowo pić ani się w niéy kąpać nie powinni, niech raczém zostawią rozstrzygnięcie domowemu lub źródłowemu Lekarzowi, czyli téy wody używać mają lub nie, i przy iakiém zachowaniu się.

Lubo Lekarz źródłowy iako mający największą sposobność uważania skutków wody Goździkowskiéy na chorych, może też wskazać naydokładniém przypadki, w których ona z pewnością zbawiennie działa, a w których przeciwnie szkodzi; może częstokroć oznaczyć bliżém istotę choroby, i przez uważanie wielkiéy liczby chorych nabywszy szczęśliwego praktycznego weyrzenia, może wskazać Lekarzowi domowemu, drogę do przyszłego traktowania chorego; lubo z skutecznego rozbiór téy wody wyjaśnia się, iż takowa z powodu w niéy górującego Niedokwasu żelaza i gazu kwasu węglowego, zajmując zaszczytne miejsce między środkami wzmacniającymi, z korzyścią użytą byđ może w chorobach, które pochodzą z osłabienia części stałych i zbytnej drażliwości systematu nerwowego, i ta okoliczność Lekarzom świa-

tłym, znającym działanie pojedynczych w skład wody wchodzących pierwiastków, poniekąd może już posłużyć do ustanowienia wskazań w względzie użycia téj wody, wszelako postanowiłem wymienić choroby, w których się woda Goździkowska według przekonania mego i niektórych Lekarzy, iako też wiadomości od chorych powziętęj, szczególniéj skuteczną okazała, a któremi chorobami i dolegliwościami są następujące:

1. Wyższe stopnie osłabienia nerwowego, to jest hypokondryia, hysteryia, kurcze, niemoc.
2. Płynienie krwi nieczynne, zwyjątkiem kaszlu krwistego.
3. Kurcz żołądka, osłabienie tegoż i trawienia.
4. Długotrwała biegunka.
5. Hemoroidy flegmiste.
6. Robaki.
7. Usposobienie do choroby szkrofulicznęj.
8. Choroba Angielska.
9. Osłabienie systematu płodnego i niepłodność, tudzież niemożność mężka.
10. Białe upławy.
11. Wszelkiego rodzaju womity, wyjąwszy pochodzące z zapalenia żołądka.
12. Suchoty płuc, zasadzające się iedynie na czystém osłabieniu i zaflegmieniu płuc, bez

podwyższonej drażliwości, lub skłonności do stanu zapalnego: skoro atoli nastaje ból w piersiach i trudny oddech, zaprzestać użycia wody.

13. Tworzenie się piasku w nerkach i tychże zaflegmienie.
14. Szkorbut.
15. Zgniłe, gangrenowe i rakowate wrzody, i t. p.

II. Przeciwwskazania do użycia wody Goździkowskiej.

Wody mineralnej Goździkowskiej nie należy używać:

1. W suchotach płuc zropienia nawet w pierwszym stopniu, i przy samym usposobieniu do tychże, zasadzającym się na skłonności do kaszlu krwią, i częstym kłóciu w piersiach.
2. W ropieniach wszelkich wewnętrznych trzewów, wyjąwszy ropienia dróg urynowych.
3. W wodnej puchlinie brzucha i piersi.
4. Wkrwistości i usposobieniu do zapaleń i apoplexyi.
5. W guzowatości płuc, i zatwardzeniu innych wnętrzności, a mianowicie wątroby.
6. W stwardnieniu zewnętrznych gruczołów.

7. Przy wielkiéy skłonności do czynnych krwio-
płynień.

8. W pierwszych miesiącach ciąży i w
pierwszych dniach miesięcznego czyszczenia
wody mineralnéy pić, a szczególniéy kąpać
się w niéy nie należy, tudzież naybezpie-
czniéy iest, iuż na dni kilka przed regular-
nością zaprzestać picia wody, lub pić onę
w połowie zwyczajnéy ilości i nieco ogrza-
ną, a kiedy regularność poprzedzią kolki
i kurcze, wody wcale nie pić; równieź ie-
szcze dni kilka po ukończoney regularno-
ści wodę w mniejszych ilościach pić nale-
ży, gdyż wiadomą iest rzeczą, że miesię-
czne czyszczenie iest iednym z nayważniey-
szych znaków i środków do utrzymania
zdrowia kobiet; że iest peryodyczną kryzą
organizmu, która bez uszkodzenia tegoż,
przerwaną bydź nie może; niemniéy, że
woda mineralna, Niedokwas żelaza i gaz
kwas węglowy zawieraiąca, drażniąc sy-
stemat maciczny, iest środkiem krew mo-
cno pędzącym.

III. *Naystosowniejsza pora do kuracyi wodnéy.*

Naystosowniejszą porą do zupełnego użycia
wody (gdyż takową w mały ilości w każdéy

porze roku używać można) iest lato, a mianowicie miesiące Czerwiec, Lipiec i Sierpień: raz dla tego, że ciepłem ożywiona natura i ruch na otwartych miejscach, kuracją wspierają; powtóre przeto: że ciało będąc w skutek kuracyi nierównie drażliwszém, podlega łatwiéy zaziębieniu; potrzebie dla tego: że przez ciepło otworzone pory w skórze, zapobiegają niektórym szkodliwym skutkom, z użyciem wody mineralnéy połączoney, a do których należą szczególnie napływ krwi do głowy i piersi.

W ogólności w użyciu wody mineralnéy należy się więcéy stosować do temperatury powietrza, a niżeli do pory roku; i z tego względu miesiące Kwiecień i Wrzesień odpowiadają częstokroć lepiéy zamiarowi, niżeli lato. Osoby osłabionych nerwów, dla których wielkie zgromadzenia są uciążliwemi, które z powodu gorąca, w salach iadalnych i bawialnych, przy znaczném zebraniu się gości w parnéy porze roku, doświadczają wzburzenia krwi, zawrotu i bolu głowy, tudzież kureczów i t. p. niechay się do wód udają nieco wcześniéy, to iest w Maiu, lub późniéy iako to we Wrześniu, kiedy powietrze tego dozwala.

Niektórzy sądzą, iż w zimie z powodu, że się łatwiéy zaziębić można, nie dobrze iest używać wód mineralnych, wszelako iestem prze-

ciwnego zdania, i doświadczenie nauczyło, że ludzie mając w lecie mniej powodu do obawy zaziębienia się, wśród największych upałów, podlegają reumatyzmom i innym chorobom z zaziębienia pochodzącym, a przeciwnie w zimie chroniąc się od zaziębienia dobrą odzieżą, ogrzaniem mieszkaniem i t. p. od podobnych przypadków wolni zostają. Ztąd wynika, iż użycie ciepłych wód i kąpeli w zimie nie jest połączone z większym niebezpieczeństwem, niżeli w lecie, gdyż skutkom zaziębienia przez niejaką przezorność zapobiedz można. — Osoby więc którym zatrudnienia w lecie wzbraniają użycia wody, dla których zgilek w czasie wielkiego zgromadzenia się gości jest przykrym, i których stan majątku nie dozwala im wystawiać się na znaczne wydatki, mogą i w zimie wody mineralnej używać.

ROZDZIAŁ IV.

O wewnętrzném użyciu, czyli picciu wody mineralnéy.

Ze względu na wewnętrzne użycie wody mineralnéy, mają miejsce pewne prawidła, które ściągają się do czasu i miejsca picia wody, teyże ilości i przeciągu użycia, tudzież zaradzenia przypadłościom z picia wody pochodzącym, iako też zachowania się po zaprzestaniu iéy użycia.

Naypowszechniejszemi z tych prawideł, które udzielone bydź mogą, i które do każdorazowych okoliczności zastosować należy, są następujące:

I. Co się dotyczy pory dnia do picia wody mineralnéy.

Według wielokrotnego doświadczenia, ustanowiono w poszechności za naystosowniejszą porę dnia do picia wody mineralnéy godziny ranne, kiedy żołądek jest ieszcze czczym.

Jednakże w naszych czasach w których wiele osób cierpi na osłabienie nerwów; w których

sen ludzi nie pokrzepia lecz osłabia, w których poranek jest czasem ociężałości ciała i duszy, południe orzeźwieniem, a dopiero wieczor czasem odzyskania czerstwości i sił, w naszych mówię czasach, w których dawszy ludziom zaraz z rana po przebudzeniu, napełnić żołądek wielką ilością zimny mineralny wody, żelazo i gaz kwas węglowy zawierającą, ta niewczesna gorliwość osłabia żołądek, sprawia niestrawność z iey skutkami, to jest przykrém odbiianiem się wiatrów, gniecieniem w żołądku, wzdęciem, obstrukcją, biegunką, brakiem apetytu, kurczem, bólem głowy; zgoła złym mieniem się; niechay osoby u których z powodu zbyt czyny drażliwości zdarzają się wyżey pomienione przypadłości, wstają w zwyczajnym czasie, pią zwyczajne śniadanie, a dopiero po strawieniu tego niechay się udaia do źródła; lub przynajmniej niech chory na pół godziny, albo kwadrans przed użyciem wody posili się napoiem nerwy żołądkowe lotno wzbudzającym *np.* filiżanką dobréj kawy, a gdy ta nie służy, naparem z liści pomarańczowych, Melissy, Mięty, Rumianku it. p. a dopiero w parę godzin po tém, niechay piie wodę mineralną.

Chorzy, ze słusznych powodów niemogący pić z rana potrzebny ilości wody, niechay piia

kilka kubków téż wieczorem, między 5. a 7 godziną.

Przycém należy zachować co następuje:

a) Pić naywyżey połowę téy liczby kubków wody, która na kuracyą ranną przeznaczoną iest.

b) Nie przystępować do źródła z mocno rozgrzanym ciałem, gdyż woda Mineralna w tym stanie iak każda inna, staie się szkodliwą.

c) Nie pić wcale wieczorem wody, kiedy po teyże użyciu:

1. Następuią wypróżnienia stolcowe;

2. Kiedy chory przez to, lub przez wzburzenie krwi, doznaie przeszkody we śnie;

3. Kiedy żołądek na obiad więcéy obciążonym został, a niżeli tenże do godziny 5 strawić może.

W tych przypadkach, w których użycie wody iest koniecznie potrzebnym, a chorzy potrzebnéy ilości zrana i wieczór wypić nie mogą, można im dozwolić użycia teyże i w innych godzinach dnia.

II. Co się do tycze ilości wody, iaką pić należy i przerwy w teyże użyciu.

Jakkolwiek przekonany iestem iż Lekarz zrzodłowy zdoła bydź naylepszym przewodnikiem dla pacjentów we względzie picia wody,

i że chorych do wód przybywających będzie mógł nayspewniéj uwolnić od szkodliwych skutków, na które się wystawiają przez zbytne picie wody, zawierającej znaczną ilość Niedokwasu żelaza i gazu kwasu węglowego, wszelako niektórych postrzeżeń w tym przedmiocie, w innych źródłach uczynionych przemilczeć nie mogę.

Co się dotycze dziennéj ilości wody, należy pospolicie zaczynać ze stosowną małą ilością i w dniach następnych powiększać takową stopniowo aż do téj liczby kubków, która odpowiada konstytucyi ciała, siłom trawienia i zamiarowi chorego, a znowu ku końcowi kuracyi ilość wody stopniowo zmniejszać.

Niepotrzebną jest rzeczą, aby chory iednego dnia pił tyle, ile drugiego, i właśnie w tym samym kwadransie. I owszem pożyteczną jest w tym względzie zmiana, w miarę chęci do picia, konstytucyi powietrza, ilości i własności wypróżnień. Jednakże nie należy takowéj zmiany czynić dowolnie bez dostatecznych powodów, iedynie dla swéj dogodności.

Im mniéj każdy kubek wody sprawia uczucia w żołądku, tém prędzéj następny i większy kubek wody wypić można.

Kiedy źródło mniéj działa na wypróżnienie kiszki niżeli potrzeba, i woda bardzo łatwo

strawioną zostaje, można zamiar osiągnąć, pijąc kilka razy po dwa kubki wody na raz, ieden za drugim.

Między wypiciem iednego a drugiego kubka wody, w powszechności 10—20 minut upłynąć powinny.

Naylepiéy atoli iest po wypiciu każdego kubka wody wstrzymać się z użyciem drugiego, dopóki nie zfolgują w żołądku czucie pełności i gniecienia; trzeba bowiem wpierwéy strawić ieden kubek wody, nim żołądkowi drugi narzucić można.

Każdy kubek ma obeymować 5—6 uncyi wody.

Z ilości wody na dzień do wypicia przeznaczonéy, połowę lub trzecią część, wypić ku wieczorowi, we 3—4 godziny po obiedzie.

Dla zapobieżenia wszelkim wypadkom utrudzającym ciągłe użycie wody, pić zwolna, mało na raz, i w dłuższych przerwach.

We względzie ilości wody pić się mającéy, zachodzi wielka różnica, i z tego widoku można użycie wody podzielić:

- a) Na kuracyą pełną, kiedy się tyle wody piie, ile żołądek obiąć może.
- b) Na kuracyą średnią, kiedy się tyle wody piie, aby nie czuć ztąd naymnieyszéy uciążliwości.

c) Na kuracyą małą, kiedy się szóstą lub 8 część tego piie, coby wypić można.

Żadnego z tych sposobów używania wody, wprost polecać i zarzucać nie można, i każdy pod pewnemi okolicznościami ma swoją wartość.

Kuracyi mocny bezpośrednim skutkiem, jest gwałtowne wydęcie żołądka i kiszek, drażnienie tych organów, a niemniéj systematu naczyń odosobniających i systematu nerwowego, przyczém nie należy spuścić z uwagi, że w tym razie, niektóre pierwiastki wody, wprost w masę humorów wprowadzone zostają, a zatém iż użycie wody w tak wielkiéj ilości może być skuteczném w chorobach nerwowych zastarzanych i głęboko wkorzenionych, tudzież przy wielkiéj Atonii (wątłości) i nieczułości, osobliwie kiedy Subjekt poddający się téj kuracyi jest wątły i flegmatyczny konstytucyi. Ten sposób picia wody jest szkodliwym:

a) Gdy Systemat trawienia jest osłabiony, tudzież w stanie podwyższonej drażliwości, w tym bowiem razie, przepełnienie żołądka wodą, sprawia odęcie, ckliwości, gniecenie w żołądku i kurcze.

b) Gdy ma miejsce krwistość i kiedy systemat krwisty jest w stanie podwyższonej drażliwości, w tym bowiem razie, powstanie napływ krwi do głowy, zapalenia, krwo-

toki, tudzież przypadłości suffokacyjne, (zaduszające) a przy osłabionych i rozdrażnionych Nerwach, oraz przypadłości kurczowe.

Kuracja średnia jest bez wątpienia nayo-
wszechniejszą.

W tym razie piie się 2. 4. 6. kubków wody, i to w przerwach od 8 do 15 minut wynoszących, a połączonych z miernym ruchem ciała.

Kuracja mała zasada się na tém, ażeby przez kilka miesięcy a nawet lat, co dzień zrana, wypić ieden do dwóch kubków wody.

Ta kuracja ściągą się szczególniéy do użycia wody, kwas węglowy zawieraiącéy.

Ten sposób picia wody jest bardzo użytecznym u osób, u których zbyteczna drażliwość naczyń krwistych, lub nerwów, albo poiedynczych szlachetnych organów n. p. płuc, i hektyczne usposobienie, nie dozwala mocniejszego użycia wody; daléy przy bardzo wkorzenionych chorobach, w których iedynie przez długotrwałe użycie, zaród złego gruntownie zniszczyć można; w reszcie dla ustalenia skutków, po użyciu zupełnéy kuracyi.

III. Co się dotycze miejsca i sposobu picia wody.

Woda mineralna jest tak obfitą w znane i nieznanne istoty lotne, że ich najmniejsze rozdzielanie od całości, sam nawet przechód z podziemny pracowni i zetknięcie ze światłem i powietrzem atmosferycznym musi już sprawiać rozkład w tych subtelných istotach; zkąd wypływa iż dla otrzymania wody mineralnéj w iéy właściwéj temperaturze i mieszaninie czyli mocy, w powszechności byłoby najskuteczniéj pić takową bezpośrednio z rąk natury, to jest ustami ze zródła.

Gdy to jednak wykonać się nie daie, należy przynajmniéj kubek, po nabraniu wody, prowadzić z największym pośpiechem do ust. Wszelako niektórzy chorzy pod pewnymi okolicznościami, muszą pić wodę nieco ogrzaną, lub z przydatkiem mleka albo serwatki, albo dopiero wtedy, kiedy z wody przez niejaki czas w otwartém naczemiu zostawionéj, część gazu kwasu węglowego ulotniła się.

Do picia ogrzewa się woda trojakiem sposobem:

- a) Kamionkę jeszcze zatkaną, wstawia się na kilka minut w gorącą wodę, lub

- b) Rozgrzewa się w gorącej wodzie kubek, z którego się pić ma, przed nabraniem wody mineralnej; albo
- c) Dodaie się do każdego kubka świeżo naczepanej zimnej mineralnej wody, czwartą lub piątą część gorącego mleka, albo kilka łyżek gorącej wody mineralnej.

Kto piie wodę na czczy żołądek, może w pół godziny po ostatnim kubku zjeść lekkie śniadanie, a najlepiej napić się kawy z sucharkiem.

Przez trzy lub cztery godziny przed południem po użyciu wody, nie należy spać i trzeba spokojnie się zachować. Spoczynek jest potrzebnym, aby ułatwić assimilację wody i zostawić czas do zebrania sił u osób słabowitych przez ranną przechadzkę wyczerpanych; bezsenność zaś jako drażnienie, jest potrzebną do umiarkowanego wzbudzenia czynności wewnętrznych organów, kiedy przeciwnie sen powiększa popęd humorów do głowy, który w skutku działania wody miejsce ma, sprawując zawrot i ból głowy, a u osób usposobionych nawet apoplexyą.

Najstosowniej jest czytać w tym czasie jaką zabawną książkę, lub prowadzić wesołą rozmowę, albo przeiechać się wygodnym powozem. W dniach chłodnych przy użyciu wody ubierać się ciepło, pić wodę później jak zwyczajnie,

nie pić wcale u źródła, albo przynajmniej nieco ogrzaną, i to aby nie przytłumić transpiracyi, i nie dać powodu do większego złego, niżeli jest to, którego chory pozbyć się zamierza.

Chorzy u których w skutek kuracyi następują zbawienne ranne poty, powinni do ustania tychże pozostać w łóżku, i w témże pić ogrzaną wodę, lub dopiero późniéj, i nie pić tyle iak zwyczajnie, ażeby przez zbyteczne parowanie skórne, nie przeszkodzić naturze w iéj dobroczynném krytyczném działaniu.

IV. Co się dotycze przeciągu czasu do użycia wody służyc mającego.

Do kuracyi przez picie wody mineralnéj, stanowią pospolicie cztery do sześciu tygodni czasu, i to słusznie, gdyż wszelkie operacye natury wymagają do swéj dojrzałości nietylko siły lecz i czasu.

W chorobach uporczywych oznaczony przeciąg kuracyi nietylko przedłużyć można, lecz i potrzeba, a w chorobach wkorzenionych, kuracją w następnych latach powtarzać należy.

Wszelako po upłynieniu czterech tygodni, dobrze jest przerwać picie wody na dni kilka.

V. Co się dotyczy przypadłości z użycia wody wynikłych.

We względzie ulżywiającego traktowania przypadłości z wody nastątych, w powszechności nie pewnego ustanowić nie można.

Wszczególności zaś, kiedy użycie wody zatrzymuje stolec, dać choremu codziennie na wieczór dziesięć pigułek dwugranowych, złożonych: zmieszany żółci wołowej zagęszczonej, mydła, Extr: wołowych oczu i rabarbarowego, lub w miejsce tego, niechay chory wsypie do pierwszego kubka wody zrana, iednę do dwóch łyżeczek winianu potażu zoboiętnionego (Kali tartaricum) i to niechay dotąd kontynuie, dopokąd czynność kanału kiszkowego nie zostanie przywróconą.

VI. Co się dotyczy zachowania się po zaprzestaniu użycia wody.

Według stwierdzonych doświadczeń, skutkowanie wody czyli proces leczenia w organizmie, nawet po zaprzestaniu użycia wody, trwa ieszcze 6 do 8 tygodni, i częstokroć dopiero wtedy właściwa kryza następuje, to iest chorzy, którzy z powodu nieprzyjemnych przypadłości, towarzyszących kuracyi, opuścili wodę z nie-

chęcią i wstrętem po kilku miesiącach, wstecz wszelkiego oczekiwania odzyskują zdrowie.

Wypada ztąd, że i w tym peryodzie mają zachować stosowną dyetę i wystrzegać się tego wszystkiego, coby im szkodzić mogło, a oczem będzie mowa w Rozdziale o porządku życia.

ROZDZIAŁ V.

O zewnętrzném użyciu wody mineralnój, czyli o Kąpielach.

1. O Kąpielach i tychże wartości w powszechności.

Zaledwie znajduie się środek, któryby we względzie dietetycznym i medycznym, miał tak powszechną i wielostronną użyteczność iak kąpiele.

Od naydawniejszych wieków znano i ceniiono kąpiele, i może nie masz zwyczajui, któryby po wszystkie czasy, między ludźmi wszelkich stanów tak rozszerzył się, i tak powszechnie za ważny a nawet za święty uważanym był, iak użycie kąpieli.

Zapewnie tylko wielokrotne przekonanie się o użyteczności kąpieli, stało się powodem dla starożytnych prawodawców, (którzy dobre mienie się ciała ludzkiego uważali za nierozdzielne od duszy, i z tak wielką mądrością umieli nadać dietyce równą ważność z obrzędami

religijnemi) że oni mówię przedstawili kąpiele za przedmiot naywiększey wagi.

Z tych powodów sądzićby należało, że zasady do pojęcia łatwe i w różnych pismach zawarte, względnie sposobu użycia i korzyści z kąpieli, powinnyby między lekarzami tak bydź upowszechnione, iak nazwiska Autorów tych pism.

Lecz inaczeý rzecz się ma: widzimy że kąpieli nie dość często i nie wszędzie należycie używają.

W przedmiocie użycia kąpieli mineralnych trzeba zachować pewne przepisy, które ściągają się do różnaitości i skutków wody pod względem iey temperatury, tudzież wskazań do użycia kąpieli w ogólności, iako też wskazań i przeciwwskazań w szczególności, niemniéy do pory dnia, przeciagu czasu, powtarzania i liczby kąpieli, iako też zachowania się przed, podczas téyże i po kąpieli.

I o tém wszystkiém pomówię, a naprzód

II. *O różnaitości i skutkach kąpieli pod względem ich temperatury.*

Różnaitość temperatury wody iest pod względem iey użycia bardzo ważną, gdyż częstokroć cała różnica powodów, wskazujących i

przeciw-wskazujących użycie wody, więcéy zależy od rozmaitości iéy temperatury, a niżeli od kilku granów żelaza, gazu i t. p. w niéy górujących.

Według stopnia temperatury wody, dzielą kąpiele: na gorące, ciepłe, chłodne i zimne.

I pod względem temperatury zasługuje woda Goździkowska na zaletę, gdyż iéy temperatura naturalna wynosi 6 do 9 stopni wyżej zera Reaumurowego, niemniéy że wpada z rur od źródła idących wprost do wanien w łazienkach, i przeto nie potrzebuje wystudzana być, a zatem, że choć się przylewa gorący wody do wanny, kiedy chory wstępuje natychmiast do kąpeli, otrzymuje tenże wodę mineralną nierozłożoną.

I. Kąpiel gorąca (nad stopień 29 R. lub 96 F.) zadrażnia i zaczerwienia skórę, powiększa wewnętrzne ciepło, rozszerza widocznie naczynia krwiste, przyspiesza oddech i puls, a ostatni czyni oraz pełniejszy.

Na całym ciele występuje mocny pot, twarz czerwienieje i brzmieje, pulsa biją, głowa ciężka, następuje zawrot, ckliwość i ciężkość w piersiach, a przy nadużyciu i istnącym usposobieniu, powstają niekiedy krwotoki i apoplexya.

Te wszystkie pod zmysły podpadające zjawiska, wzniesają nietylko ważne antagonistyczne skutki między skórą i wewnętrznemi or-

ganami, lecz sprawiają wielkie ogólne wzbudzenie procesu żywotnego w całym organizmie.

Pierwsze wrażenie sprawia wyrzut skórny, a drugie czyli podwyższony proces żywotny, powiększa bóle reumatyczne i podagryczne.

Im gorętszą jest kąpiel, im drażliwszym, krwistszym i skłonnijszym jest chory do napływu humorów ku szlachetnym częściom, tém prędzay zjawia się stan osłabienia i przedrażnienia — czyli fałszywe osłabienie, przytłumienie sił, a gdy ten stan już wpiervéy mieysce miał, i kąpiel długo kontynuowaną zostaje, a chory mocno się poci, nastaje prawdziwe osłabienie.

Że zaś nie może być obojętną rzeczą, czyli chory we wszystkich czynnościach swego ciała iedynie wzbudzony lub przedrażniony zostaje, czyli prawdziwie lub pozornie osłabionym będzie, wypływa ztąd ważność praktycznego względu, na trwanie gorący kąpieli.

2. Kąpiel ciepła (między 29 a 23 stop: R. lub 96 i 85 F.) sprawia stopniowe zmniejszenie naturalnéy temperatury w obwodzie ciała iako też wewnętrznego ciepła, i od tegoż zawisłego żywotnego procesu wewnątrz ciała i w skórze. Ostatnia blednieie i marszczy się wyraźnie na rękach i na nogach. Puls i oddech znacznie się opóźniają, i częstokroć zjawia się skłonność do snu.

Z powyższych na doświadczeniu opartych faktów wykazuje się, że ciepłe kąpiele są środkiem łagodnie osłabiającym, a to w miarę stopnia ciepła i trwania tegoż użycia.

3. Kąpiel zimna, (od 23 stop: R. lub 85 Stop: F. i chłodna od 23 do 13 Stop. R. lub 65 Stop: F.) działa w powszechności według tych samych prawideł, z tą różnicą, iż im wyższy jest stopień zimna, tém więcéy uprowadza kąpiel ciepłika ze skóry, i dla tego dążenie do wynadgrozdzenia uiętego ciepłika i przywrócenia normalnéy czynności skóry, iako też przyptywu soków do teyże, w równym stosunku powiększoném zostaje, i tak odwrótnie, im zimniejszy jest kąpiel, tém więcéy drażni i ożywia.

Po wejściu do zimnéy kąpeli, powstaie u osób do takowéy nienawykłych prócz właściwego nieprzyjemnego uczucia zimna, nadto jeszcze dreszcz, oddech staie się nieporządnym i przytłumionym, odosobnienie uryny powiększa się, skóra czerwienieie a częstokroć sinieie, żyły krwiste widocznie znikaią. — I dla tego też przy dłuższey kontynuacyi zimnéy kąpeli, daie się widzieć zmniejszenie objętości ciała, występuią brodaweczki, przedstawiające gęsią skórę, która późniéy blednieie.

Człowiek czuie się ociężałym i znużonym, wszystkie czynności słabieią, i daią się spostrzeżać poruszenia podobne do gorączkowych.

Kąpiel zimna, tylko kilka chwil lub minut używana i częściej kolejno powtarzana, jest środkiem względnie wzbudzającym i wściśłym rozumieniu wzmacniającym, a dłużey kontynuowana w prost osłabia.

To samo co o wzbudzeniu lub przedrażnieniu ciała przez kąpiel gorącą, z powodu przeciągu teyże użycia powiedziałem, ściąga się również i do zimney kąpieli, z tą tylko różnicą, że kąpiel zimna tam użytą bydź nie może, gdzie idzie rzecz o wsiąknienie wody i teyże pierwiastków do pewnych zamiarów.

W tym bowiem razie, kiedy kąpiel zimna krótko się używa, woda wsiąkniętą bydź nie może, a przy dłuższey kontynuacyi, wsiąknienie tylko dotąd ma miejsce, dopókad nie nastąpi skutek następny zimna, to jest niemoc i osłabienie czynności skóry, co w większey liczbie przypadków zdarza się już po 10. 12 minutach.

Z powodu gwałtownego wstrząśnienia ciała, połączonego z użyciem zimney kąpieli, w stosunku do teyże temperatury i konstytucyi chorego, staie się pierwsze wrażenie zimney kąpieli daleko silnieyszém, a niżeli przy kąpieli gorący.

Te właściwe pierwiastkowe wrażenie zimney kąpieli, jest właśnie tém którego użyć potrzeba, jeżeli idzie o wzmocnienie ciała, lub

przeistoczenie wewnątrz antagonistycznie czynności przez gwałtowne zadrażnienie skóry, i dla tego też radzą sławni postrzegacze dowiadczaniem nauczeni, iżby kąpiel zimną naydłużey 6. 8. minut bez przerwy używano, i w miarę potrzeby, częściej powtarzano. Niezważając na rozmaite następstwa, pochodzące od zbyt długiego, krótkiego, lub przerwanego użycia zimnéy kąpeli, łatwo organ przedrażnić, przypływ humorów do tegoż powiększyć, i takowy zaognić można, w razie, w którym przeciwny skutek osiągnąć chciano.

III. O wskazaniach do użycia kąpeli w powszechności.

Prawidła działania właściwe każdéy pospolitéy wodnéy kąpeli, i sprawujące, że kąpiele żelazne osłabiaią, a woda rzeczna wzmacnia i drażni, i nawet w podagrze i wielu innych chorobach skuteczniéy działać może, niżeli kąpiele morskie, siarczane i inne mineralne; tudzież ogólne sposoby działania, i różnice [kąpeli według ich temperatury, czerpane z naypewniejszych postrzeżeń, stanowią główną zasadę do rozsądnego wskazania, względnie użycia wszelkich kąpeli. Pierwiastki chemiczne wody, modyfikuią ogólne działanie kąpeli tylko we

względnie ilości i własności, to jest: sprawują że kąpiele mineralne według teoryi i doświadczenia, przez pierwiastki swoje stałe i lotne wzbudzają organ skórny do większej czynności, tudzież iż na wsiąknienie i wydzielenie, a niemniéj współczucie i antogonizm działają silniéj, a niżeli zwyczajne wodne kąpiele.

A ponieważ siła absorbeyina skóry i rzeczywistość przechodu w krew pierwiastków w wodzie rozpuszczonych nie ulega wątpliwości, można zatém przy używaniu kąpeli mineralnéj, mieć rozsądny wzgląd, na ten lub ów w wodzie rozpuszczony pierwiastek.

Do osiągnięcia z kąpeli zamierzonego skutku, potrzeba prócz form chorobnych, w których doświadczenie okazało takowe bydz użytecznemi, znać ieszcze indywidualną własność chorego, to jest ogólny stan sił, wiek i własność pojedynczych organów, tudzież usposobień chorobnych i t. p. gdyż bez téj znajomości i zastosowania do niéj kąpeli, iedna i ta sama kąpiel, iednakim sposobem i w téj saméj formie chorobnéj użyta, u iednego subiekta przywraca zdrowie, u innego stan pogorsza, a w pewnych przypadkach nawet śmierć zrządza.

Stopień ciepła kąpeli dla chorego, winien Lekarz oznaczyć za pomocą dobrego termome-

tru, gdyż uczucie w ręku posługacza łazienek i ciała chorego, w tym przedmiocie nie mogą być pewnymi przewodnikami.

IV. O wskazaniach i przeciw-wskazaniach do użycia kąpeli w szczególności.

a) *Wskazania i przeciw-wskazania do użycia gorącej kąpeli.*

Kąpiel gorąca jest wskazaną: u subiektów flegmistycznych i flegmatycznych, gdzie idzie rzecz o podwyższenie procesu żywotnego w skórze i całym organizmie, lub tylko w pojedynczych organach albo systematach, a mianowicie w chorobach pochodzących z przytłumionéj transpiracyi, iako to: podagrze, reumatyzmie; tudzież w tumorach zimnych, zatkaniach w systemacie limfatycznym i w tkance komorkowatéj; w otętwiałościach i w ogólności w tych razach, w których środki lotno wzbudzające, wewnątrznie i zewnątrznie wskazane są.

Szkodliwą zaś jest kąpiel gorąca:

1. W osłabieniu względném czyli przytłumieniu sił, towarzyszącém chorobom zapalnym, tudzież przy ogólnej krwistości, niemniéj w nagromadzeniach krwi i infarktach w brzuchu; nareszcie w hypokondryi i hysterii.

2. W stanie chorobliwym organów oddychalnych, gdyż nappierwsze działanie gorący kąpieli objawia się w płucach, a nie masz choroby piersiowéy, w którejby napływ krwi do płuc mógł bydź pożądanym.
3. Przy istnący skłonności do apoplexyi.
4. Kiedy mają miejsce znaczne przeszkody w obiegu krwi, z powodu rozszerzeń w sercu lub naczyniach, tudzież zatkań i stwardnień iakiego krwistego trzewu.
5. W ropieniach płuc, wątroby, nerek i t. p.
6. W usposobieniu i skłonności do krwio-płynień.

b) *Wskazania i przeciw-wskazania do użycia ciepłéy kąpieli.*

Kąpiel ciepła jest wskazaną:

1. W chorobliwie podwyższoney czynności żywotnéy iakiego systematu np. naczyń krwistych, (wyjąwszy gorączkę niszczącą) lub systematu nerwowego, iako to: kurczach, konwulsyach, hypokondryi i hysteryi; albo systematu lymfatycznego, to iest: klassie chorób szkrofulicznych, które się odznaczają nienaturalną żywością władz umysłowych i czynnością ciała.
2. W chorobliwie podwyższoney czynności żywotnéy pojedynczych organów, do których należą wszelkie wewnętrzne i zewnętrzne,

długotrwałe i prędko przebiegające zapalenia, tudzież cierpienia chroniczne, bolesne, miejscowe, pochodzące od obcego ciała, lub krwi w brzuchu zebraney np. boleści z kamieni żółciowych i urynowych, niepołączone z zapaleniem, tudzież zatkania w wątrobie i śledzionie, z wiatrów i nagromadzenia stolca.

3. Kiedy przy istnącym przeciw-wskazaniu do użycia gorącej kąpieli, wypada potrzeba przywrócenia wyziewu skórniego przytłumionego, i wsparcia kuracyi, mającej na celu rozrzedzenie, iako też wzbudzenie wewnątrz ciała czynności wydzielania i odosobnienia, za pomocą wsiąknięcia wody z kąpieli.

Kąpieli ciepłych w powszechności w tych razach używać nie należy, w których od użycia gorącej lub zimnej kąpieli można się spodziewać większego użytku.

c) *Wskazania i przeciw-wskazania do użycia zimnej kąpieli.*

Kąpiel zimna jest wskazaną:

1. We wszystkich stanach prawdziwego osłabienia, np. w cierpieniach nerwowych, kurczach, hypokondryi, hysteryi, paralizu, białych upławach, tudzież w długotrwałym tryprze, skłonności do krwioptynień z ma-

cicy, niepłodności, niedołążności męzkiéy; (wszędzie z użyciem miejscowém) w wielkiéy wåtłości skóry, i ztąd pochodzącéy ustawicznéy skłonności do potów, wyiąwszy poty towarzyszące gorączce niszczącéy, i poty długotrwałe ulżywaiące i krytyczne, u osób reumatycznych i podagrycznych; nareszcie w wielkiéy skłonności do zaziębienia.

2. Gdzie idzie o sprawienie ciągtégo i gwałtownego wstrząśnienia ciała, dla zrządzenia zmiany w wewnętrzny chorobliwéy czynności, lub sprawienia antagonistycznéy zmiany albo derywacyi, iako téż w obłąkaniu, (mania) wielkiéy chorobie, (Epilepsia) i t. p.

Szkodliwym iest używanie zimnéy kąpieli:

1. W wysokim stopniu powszechnego osłabienia, co ma się tak rozumieć, że stopień zimna powinién byđ w prostym stosunku z ogólnym stanem sił ciała, z ilością wewnętrznego odczynu, i dla tego im mniejszym iest odczyn żywotny, tym niższym powinién byđ stopień zimna, i tym króciéy kąpieli takowéy używać należy.
2. W wielkiéy krwistości i usposobieniu do napływu humorów ku szlachetnym częściom, n. p. do głowy i piersi — w ważnych przeszkodach krążenia krwi z powodu polypów

i rozszerzeń w sercu i większych naczyniach, i t. p. w zatkaniach i stwardnieniach wnętrzości brzucha, iako też w usposobieniu do czynnych krwiopłynięń.

3. W wewnętrznych ropieniach.
4. W podeszłym wieku.
5. W uciążliwościach podagrycznych i reumatycznych, gdyż staie się powodem do złożenia się na żołądek materyi podagrycznéj, i ztąd wynikających bardzo niebezpiecznych przypadłości.

V. Pora dnia do użycia kąpeli.

Wyiąwszy godziny trawienia, w każdym czasie dnia można się z korzyścią kąpać. Jednakże należy w tym względzie zachować co następuje:

Kto przy kąpielach piie zarazem wodę mineralną, niechay po wypiciu teyże ostatniego kubka, nie idzie bezpośrednio do kąpeli, i mianowicie:

- a) Kiedy przez to potrzebne krytyczne wypróżnienia stolcem zatrzymanemi lub przytłumionemi zostaią;
- b) Kiedy go picie wody i potrzebny ruch, rozpalaią lub znużaią.

Zrana przed pićm wody tylko wówczas kąpać się można, kiedy temperatura powietrza i ubior zapewniają możność zabezpieczenia się od zaziębnienia.

Kto przy użyciu śniadania, przestąpił rozsądne prawidło umiarkowania, i czuie się bydy przesyconym, niechay dopiero we dwie godziny po śniadaniu, udaie się do kąpieli.

Ktoby się chciał kąpać przed południem, niechay to czyni na godzinę przed obiadem.

Wcześnie z wieczora można się kąpać i pić zaraz potóm kilka kubków wody. Późno wieczór tylko w tedy kąpać się można, kiedy to nie przeszkadza do snu:

VI. Przeciąg czasu do użycia kąpieli.

Ustanowić ogólne prawidło we względzie przeciagu czasu do używania kąpieli iest rzeczą bardzo trudną, która zależy od temperatury i pierwiastków wody, tudzież indywidualnego stanu chorego, formy chorobny i t. p.

Według naylepszych doświadczeń radzą w powszechności, aby osoby mocny konstytucyi, w zimny wodzie nie siedziały nad 10. a w gorący nad 20 minut, zaś w ciepły naydłużey godzinę; przeciwnie zaś osoba słaby konstytucyi niech siedzi w zimny kąpieli chwilę,

w gorący kilka minut, a w ciepły kwadrans.

W ogólności najlepiej jest siedzieć krócej w pierwszych, a coraz dłużej w następnych kąpielach.

Do przeciagu czasu na użycie każdej kąpieli wyżey w ogólności przepisanego należy się ściśle stosować, gdyż w przeciwnym razie, iedna i ta sama kąpiel, teyże samey temperatury, u iednego i tego samego chorego, lub w iednymże czasie u różnych chorych, sprawia zupełnie przeciwny skutki: szczególnięy ściaga się to do kąpieli gorących i zimnych.

*VII. O liczbie kąpieli użyc się mających
i czasie powtarzania tychże.*

Jle kąpieli ma chory wziąć dla odniesienia pożądanego skutku zależy to od stopnia, gatunku i trwania choroby, tudzież od stanu ciała chorego, i ta okoliczność, nawet przy dostatecznym doświadczeniu, przed kuracją zródłową nie zawsze z pewnością oznaczoną być może.

W ogólności uznano dla więkšzey liczby chorych 25. do 35 kąpieli za dostateczne.

W powszechności należy się co dzień tylko raz kąpać, gdyż woda w kąpieli w siąknięta, potrzebuie czasu do iey strawienia; iednakże oso-

by mocnéj konstytucyi, i których forma chorobna tego dozwala, mogą się i dwa razy dniem z korzyścią kąpać.

VIII. O zachowaniu się przed kąpielą.

Dopiero po poprzedniém kilkodniowém pićciu wody mineralnéj, do użycia kąpeli przystępować należy.

Tego wszystkiego, co pociąga za sobą rozpalenie ciała, mocny pot i znużenie, a szczególniéj zaziębnienia wystrzegać się potrzeba, gdyż skóra iest organem, na który i przez który kąpiel na ciało skutować ma, i z tego powodu nie należy zaniedbywać troskliwości o ogrzanie izby do kąpeli przeznaczonej, iako też bielizny do osuszenia ciała. Ostatniéj nie ogrzewać nad węglami lecz przy rozpalonych żelaznych kulach lub baniach. Po gwałtowném uniesieniu umysłu np. rozgniewaniu, przelęknieniu i t. p. nie należy się zaraz kąpać.

W powszechności niechay chory udaie się do kąpeli dopiero po mierném lekkim śniadaniu; szczególniéj osoby słabowite, drażliwe, do mdłości i kurczów skłonne, tudzież osoby chorobami brzucha obarczone, które przy każdédy w żołądku następującéj próżności, właśnie

koło południa doświadczaią złego mienia, mają się ściśle stosować do tego przepisu.

Osoby ulegające wielkiej chorobie, tudzież skłonni do apoplexyi, do mdłości, do konwulsyi i tym podobnych chorób, połączonych z utratą przytomności, niechay udaią się do kąpieli w towarzystwie rozsądnego człowieka.

IX. O zachowaniu się w kąpieli, czyli sposobie użycia téż.

W powszechności może chory siedzieć w kąpieli aż po szyję w wodzie, iednakże osoby słabowite i ulegające cierpieniom w narzędziach oddychalnych, tudzież serca i większych naczyń, mają siedzieć w wodzie tylko po piersi; przytém iednak część ciała z wody wystającą należy okryć koszulą, prześcieradłem, lub umyślnie na to sporządzonym flanelowym kołnierzem.

Osoby skłonne do napływu krwi ku pierśm i głowie, po weyściu do kąpieli mają czoło, kark i piersi wodą zmaczać, i do usadowienia się w takowéy, spuszczać się z wolna i stopniowo.

Kiedy zaś podczas kąpieli, mocny przypływ krwi do głowy staie się groźnym, niechay choroby często a zwolna, polewa głowę zimną wodą,

lub okłada takową ciągle mokrą chustą albo gęb-
ką, lub niech włoży na głowę pęcherz, do połowy
zimną wodą napełniony.

Gdzieby zbyt długie i gęste włosy nie po-
zwalały działać tym sposobem na pokrycie gło-
wy, przykładac na czoło i około szyi gąbkę w
zimnój wodzie umaczaną, lub obwinac szyję
chustą w zimnój wodzie zmoczoną.

Kiedy chory przepisany mu stopień kąpieli
w pierwszych chwilach po wejściu do wanny
znaydzie byc za chłodnym, niechay tempera-
tury wody bez przeczekania kilku minut nie
odmienia, gdyż właściwy wzbudzający skutek
kąpieli na organ skórny, i przy niższych sto-
pniach ciepła, sprawia częstokroć coraz wzra-
stające uczucie ciepła na ciało.

W tym zaś razie, kiedy po upłynieniu 5 do
8 minut, uczucie chłodu nie znika, można o-
strożnie, przy ustawiczném mieszaniu wody, aż
do zrównania téżże temperatury ze stopniem
ciepła skóry, dolewać nieco gorącój wody; i
tak odwrotnie znowu, kiedy przy zaordynowa-
niu kąpieli stosownego ciepła, bardzo czuły lub
krwisty chory niespodzianie po krótkim poby-
cie w kąpieli czuje się zbyt mocno rozgrzanym,
należy znowu, aż do potrzebnego ochłodzenia
ciała na 1 do 2 stopni przylewać z wolna nieco

zimn \acute{e} y wody. Kiedy czuły i drażliwy chory, w kąpieli ciepł \acute{e} y a nawet gorąc \acute{e} y doświadcza wewnętrznego ziębienia, niechay takow \acute{a} jako przedrażniając \acute{a} go natychmiast opuszcza; chory bowiem powinien się starać o wyjście z kąpieli z przyjemn \acute{e} m uczuciem rozgrzania, znacznie powiększon \acute{a} transpiracy \acute{a} skór \acute{n} ą, a nie z uczuciem dreszczu.

Osoby podlegaiące zawrotowi głowy, wielki \acute{e} y chorobie, apoplexyi i krwiopełnieniom, niechay przy pierwszym napadzie sw \acute{e} y choroby, kąpiel opuszczaią.

Zasypianie w kąpieli bywa dla niektórych osób bardzo niebezpieczn \acute{e} m. Środkiem takowemu nappewni \acute{e} y zapobiegaiącym iest, ciągł \acute{e} i mierne poruszanie ci \acute{a} ła, a mianowicie r \acute{a} k i n \acute{o} g.

Bardzo przyiaźnem do poparcia zbawiennych skutków kąpieli, iest równoczesne nacieranie ci \acute{a} ła, które niech chory sam wykonywa, a gdy go utrudza, niech tego dopełni druga osoba. Do tego zamiaru służy szczoteczka średni \acute{e} y mi \acute{e} kkości, tudzież kawał grubego sukna, lub flaneli, albo g \acute{a} bka, ocieraiąc takowe rzeczy kilkokrotnie o szare mydł \acute{o} .

X. *O zachowaniu się po kąpielu.*

Wychodząc z kąpielu należy całe ciało szybko osuszyć ogrzaną bielizną, co daie się najstosownięy wykonać przez zarzucenie wielkiego prześcieradła, lub obszernego płóciennego albo wełnianego, do tego zamiaru umyślnie sporządzonego płaszcza.

Kiedy tym sposobem ciało od razu osuszyć nie można, należy to dopełnić przez ocieranie go ręcznikiem lub serwetą, pod wzmiankowanym okryciem.

Osoby chorobami głowy obarczone, niechay osuszają włosy przez lekkie naciskanie, i tak przy tém, iak przy ubieraniu się, niechay unikają mocnego schylania głowy.

Kto po kąpielu czuie się bydź bardzo znużonym, niechay w przyległey izbie należycie wypocznie, a kiedy spostrzega szczególną skłonność do potów, i Lekarz polecił mu wzbudzanie i utrzymywanie transpiracyi, ten niech się po kąpielu do łóżka położy, lecz niechay niezasypia, gdyż sen w tym razie sprawia u większey części chorych wielorakie złe skutki.

Po kąpielu troskliwie unikać należy przytłumienia transpiracyi skórnéy, i dla tego potrzeba się należycie odziać i nie wychodzić z wilgotną głową na otwarte chłodne powietrze.

Kiedy zaś powietrze jest przyiaźne i chory po kąpieli nie jest znużonym, może się przejść.

Dopiero w godzinę po kąpieli do stołu siadać można.

ROZDZIAŁ VI.

O kąpielach miejscowych.

Takowe dzielą: na kąpiel kroplistą, (Tropfbad) pryskająca, (Spritzbad) i strumieniową (Sturzbad).

Kąpiele pomienione są środkami, za pośrednictwem których choroby miejscowe, żadnemu innemu lekarstwu niedające się pokonać gruntownie uleczonymi bywają, a do których należą: długotrwały kurcz żołądka, kolki, biegunki, białe upławy, Rumatyzm biodrowy, tudzież osłabienie pęcherza moczowego i części rodnych.

Przez kąpiele miejscowe można tak przedrażnić, iak i przez kąpiele powszechnie, a dla tego przy ustanowieniu stopnia i trwałości tych kąpeli przezornie postępować należy.

a) *O kąpeli kroplistey (Tropfbad).*

Przez kąpiel kroplistą rozumie się spuszczenie wody kroplami i w pewnych przerwach, na część chorą.

Kąpiel kroplista z powodu przerw we wstrząśnieniu, zostawując chwile wolne do ze-

brania się drażliwości, skutkuje w różnych stanach i organach, jeszcze przenikliwiej, od kąpieli pryskającej.

Takowa kąpiel (kroplista) używa się według przepisu Lekarskiego, ciepło lub zimno, i wprowadzie w dwojakim sposobie.

1. Woda spuszcza się na część chorą, najdogodnięj ułożoną, przy ciele obnażoném, i mnięj więcéj głęboko w ciepłéj kąpieli umieszczoném, lub,

2. Woda spuszcza się na część chorą stosownie ułożoną, obnażoną, i przez otwór okrycia wystawioną, tak, aby spadająca woda na takąową należycie działała.

W przerwach od spuszczenia wody wolnych, nacierać część chorą, flanelą.

b) *O kąpieli pryskającej.*

(Spritzbad).

Przez kąpiel pryskającą, rozumie się strzykanie wody na część chorą, w dłuższych lub krótszych przerwach, w promieniach różnej grubości, przy ciele obnażoném, i w kąpieli ciepłéj umieszczonem.

Kąpiel pryskająca używa się następującym sposobem:

Chory w kąpieli umieszczony unosi się z tęże ile potrzeba, a druga osoba prowadzi z siłkawką drzącém poruszeniem promień wody na

część chorą i po teyże obwodzie bez przerwy, przez 1. do 6. 8. minut: następnie daie się cho-remu kilka minut spoczynku, i gdy usiądzie w wannie, rozciera się ciało flanelą lub szczotką.

To działanie powtarza się z początku raz do dwóch razy, a późniéy 5 do 6 razy. Kiedy zaś ten środek i lekko aplikowany, działa ie-szcze za gwałtownie, można go złagodzić sposo-bem następującym:

a) Część na którą woda pryskaną bydź ma, umieszcza się pod wodą, a promień téyże puszcza się przez wodę do części; lub

b) W pewnéy odległości kładzie się przed częścią chorą deszczułka, na tę prowa-dzi się promień wodny, a dopiero tam zła-many i podzielony promień, puszcza się pod kątem na ciało;

c) Albo część chorą nie obnaża się zupełnie; lub

d) Nadaie się części choréy takie położenie, aby promień wodny nie w prostym, lecz w ukośnym kierunku iéy się dotykał.

W dniach chłodnych przy użyciu téy kąpie-li, temperatura w izbie ma bydź tak ogrznaną, ażeby zapobiedz zaziębieniu.

Stopień ciepła wody w wannie zależy od o-koliczności, które wymieniłem mówiąc o tem-peraturze wody na kąpiel służyć mającéy.

Temperatura promienia wodnego powinna być między 28. a 30. R.

Siła nacisku i średnica promienia wodnego mają być zastosowane do czułości całego ciała i części pojedynczój, na którą pryskanie ma być zaaplikowaném.

Im mniejszą jest czułość, tém większy może być otwór w rurce sikawki, i tym silniejszy nacisk na wodę.

W chorobach części zewnętrznych, można z taką siłą wodę przyskać, jaką chory znieść może; lecz działając na piersi, brzuch i t. p. należy zaczynać cieńszym promieniem i z mniejszym naciskiem wody.

Kiedy w ciągu używania téj kąpieli nastaje trwale powiększona czułość, nabrzmienie i czerwoność części, należy tak w tym razie, jak i przy wewnętrznych stwardnieniach, ostrożnie postępować.

Aby się chory nie natężył bez potrzeby, niechay obierze naydogodniejsze położenie.

Od wody rozpryskującej się, należy twarz zasłonić ręcznym wachlarzem.

c) *O kąpieli strumieniowój, deszczowój, lub dreszczowój.*

(Regen oder Sturtzbad.)

Ta kąpiel używa się dwoiakim sposobem:

a) Chory siada w ciepłej kąpieli, i według zaordynowania podnosi się z nięj raz lub więcéj razy, dla zniesienia przez kilka chwil na całe ciało spadającego zimnego deszczu: siada znowu w kąpieli i każe się nacierać; lub

b) Chory stawa przez kilka sekund nago w izbie należycie ogrzaney raz lub więcéj razy ieden po drugiem, pod maszyną, na ciało iego deszcz spuszczaiącą, i po każdym takim wstrząśnieniu, daie sobie rozcierać ciało, aż do tegoż rozgrzania.

Kąpiel strumieniowa działa w chorobach głowy, nerwowych i umysłowych, bardzo skutecznie.

ROZDZIAŁ VII.

Porządek życia.

Przepisy w tym względzie ściągają się do diety czyli pokarmów i napoiów, iako też reszty zachowania się w ciągu używania wód, i czas nieiaki po zaprzestaniu kuracyi zródłowéy.

1. O porządku życia w powszechności.

Nayczynniejsze działanie natury i naystosowniejsze wsparcie téż ze strony Lekarza, zostają częstokroć bez skutku, kiedy chory nie dopełnia ściśle przepisów lekarskich.

Celniejszy z tych przepisów na tém się zasadza, aby chory unikał ile możności tego wszystkiego, co chorobę zrządziło i takową utrzymuje.

Smutném atoli iest wspomnienie, że w wykonaniu tak ważnego przepisu stawa częstokroć na przeszkodzie ta okoliczność, iż niektóre z pomienionych przyczyn będąc przez chorych ulubione i w nałóg obrócone, nie pozwalają im nigdy od nich się uwolnić.

Lecz czyli nie iest politowania godną słabość tego, który okolicznościom od iego woli zawisłym, poświęca naywyższe dobro człowieka, to iest własne zdrowie.

Błędy które przy użyciu wód mineralnych częstokroć popełniane bywają, niszczą cały zamiar kuracyi, wystawiają chorych na marną stratę pieniędzy i czasu, i pozbawiają ich niekiedy iedynéj nadziei i ostatniéj pomocy.

Porządek życia iest w nayściślejszym związku z dobrymi lub złemi skutkami kuracyi.

Ten to porządek może działanie wody i innych środków leczących wesprzeć i przyspieszyć, tudzież takowe działanie odmienić, a nawet zupełnie znieść i szkodliwém uczynić. Któż bowiem niezna wpływu na ciało zdrowych i chorych ludzi, pobytu w czasie lata na wsi, ruchu ciała w czystém ciepłym powietrzu, przebywania w wiedzнім przyjemnym i zdrowém mieszkaniu, obcowania z wesołemi przyjaciółmi, trafnego wyboru i miernego użycia pokarmów i napoiów.

Do chorób maiących bydź uleczonemi za pomocą wody, należą długotrwałe, które zawiązują się ze zбочeń w sposobie życia; choroby, których naypospolitszemi przyczynami są: zamknięte powietrze, względny nadmiar tłustych drażniących i do trawienia trudnych pokarmów

i napoiów, brak ruchu ciała, przytłumiające namiętności i t. p. choroby które się zwolna i stopniowo wykształcają, w których ukryty nieprzyjaciel działa na zdrowie nieznacznie w długim przeciągu czasu, częstokroć niedając się choremu nawet czuć, lecz wyiawiając znawcy obecność swoją przez własność wypróżnień i i powierzchnią chorego. Takimi stanami są *n. p.* pierwsza peryoda szkrofuł, usposobienie do wodnój puchliny, tudzież nagromadzeń krwi i zatkań we wnętrznościach brzucha.

Jedyną i nayspewniejszą drogą do leczenia chorób tego rodzaju, jest bez wątpienia, prócz usunięcia wiadomych i takowe utrzymujących przyczyn, działanie na trawienie jako pierwszy akt odżywienia, i wzbudzenie tego, co choroby właściwie leczy, a co zowią siłą żywotną, dzielnością natury, siłą leczącą natury i t. p. Nayswięksi Lekarze wszystkich czasów przekonali się o istnieniu siły leczącój natury, którój różne dali nazwiska, to jest: *Vis medicatrix naturae*, *Autocratia naturae*, *enormon*, *archaeus* i t. p. i jasną jest rzeczą, iż oni trwałość swojój prawdziwój wielkości winni iedynie szczęśliwemu zastosowaniu pomienionego przekonania, do swego lekarskiego sposobu postępowania.

Oni nas nauczyli, że natura leczy choroby, oni postępowali prosto iak tamta, i oni starali się poznać co natura dobrze lub źle zrobiła, szli za iéy przewodnictwem i czynili to, co ona żądała, a nie to, co iedno lub dwustronny system, iako dzieło ludzkiéy spekulacyi, iéy gwałtem narzucać przepisywały.

Kuracye sposobem Homöopatycznym rzeczywiście dokonane, przekonywaią o dwóch nayeźściéy przepomnianych prawdach, to iest: o ważności sił leczących natury, i o tymże sprzyiającej diecie.

Sztuka homöopatyczna przedstawia swym kandydatom za nieodzowne warunki do udania się kuracyi, dietę mięsną umiarkowaną, prostą i do trawienia łatwą; unikanie wszelkich napoiów rozpalających; używanie ile możności otwartego powietrza. Ona stara się im okazać iż milionowa część grana, iż pyłek cynamonu lub pieprzu, kropla wina lub herbaty, chorobę właściwą zrządzić mogą.

Prócz tego łatwiéy i przyjemniéy iest dla pacyenta, bydz powolnym lekarzowi homöopatycznemu niżeli innemu; gdyż pierwszy za to co choremu odeymuie, udziela mu dostateczne wynagrodzenie w tym, iż nie zniewala go do brania z Apteki za drogą cenę, codziennie flaszki przykrego lekarstwa.

Przekonany iestem, iż dostatecznie poznane i na użytek obrócone wnioski z Hanemańskiéy praktyki, (a nie z iego teoryi) odniesione należyście do tego, co prawdziwe zasady staréy Allopatycznéy na doświadczeniu opartéy medycyny przepisuią, iako teź przez P. D^{ra} Hanemann mimowolnie podany stwierdzaiący dowód o rzeczywistości sił leczących natury, wartości dietyki i prostego lekarskiego postępowania, przyniosą dla medycyny i całej ludzkości większą korzyść, a niżeli wszystkie lekarskie systemata ostatnich czasów. Lekarskie wiadomości Egipcyan były iedynie Empirycznemi. Oni mieli naysciślejsze dietetyczne przepisy nietylko dla chorych lecz i dla zdrowych. Nawet dla samych Królów i Xięży były przepisane pokarmy, których używać mieli, a których nie.

Przy Egipskich ucztach posunięto rzecz do tego stopnia, iż wystawiano trupa, aby Biesiadnicy maiąc ustawicznie przed oczami obraz śmierci, nie wykraczali przeciw prawidłom umiarkowania.

Z religijnemi obrzędami starozakonnych tak ściśle połączone i bardzo chwalebne dietetyczne przepisy, przedstawiaią nam ieszcze dziś żywy dowód tego lekarskiego dziedzictwa naywcześniejszych wieków.

Jak dalece opiera się ściśła dieta i proste traktowanie chorób na postrzeganiu i prawdzie,

okazuię jeszcze iaśniey historia medycyny u Rzymian.

Znayduiemy bowiem w pismach Hippokratesa, iako rezultacie w owych wiekach osiągniętego wydoskonalenia sztuki lekarskię, udowodnioną ważność sił leczących natury, i wpływu prostego zachowania się do utrzymania życia.

Hippokrates rzadko dawał dzielnie skutkujące środki, lecz szedł za wskazaniem natury, i pierwszy ustanowił stałe dietetyczne przepisy.

Wszyscy późnięsi Lekarze, których pamięć zachowała nam historia iako czci godną; okazali się zwolennikami ducha i zasad Hippokratesa.

Wszędzie znajduiemy w ich lekarskiem działaniu na pierwszém miejscu upuszczenia krwi, środki wypróżniające, kąpiele, nacierania ciała, nakadzenia i ruch w świeżem powietrzu.

Dobrzy Lekarze uznali, iż w wielu chorobach charakteru czynnego, tak prędko przebiegających iako i długotrwałych, naywiększa wstrzeźliwość, stanowi główny warunek uleczenia, co więcéy, iż takowa sama przez się dostateczną jest do zniesienia wielu chorób.

Korzyści z kuracyi przez morzenie głodem, przywiedzione w dziełach dietetycznych Frede-ryka Hoffmana, są tego dowodem.

Nie rzadko zdarza się, iż już w czasie przygotowania chorego do kuracyi, kilka kąpeli, przelaxowanie i ścisła dieta z rosołu, sprawiają widoczne polepszenie nayuporczywszych dolegliwości, niekiedy nawet leczą wrzody weneryczne, przed użyciem Merkuryuszu.

Z tego co dotąd powiedziałem okazuje się oczywiście iak wielkim iest wpływ dietetycznego zachowania się na kuracyą, iak prawdziwą iest rzeczą, iż wielu chorych przez popełnione uchybienia w dyecie, niszczą rozmyślnie zba-
wienne skutki kuracyi.

II. *O pokarmach i napoiach.*

Pokarmy stają się szkodliwemi, ze względu swoiég ilości, tudzież własności, i czasu ich użycia.

Nie ulega wątpliwości, iż uchybienia dietetyczne których się chorzy dopuszczają, stają się dla nich powodem do zwałania niepomyślnego skutku kuracyi, na bezskuteczność zródła mineralnego.

a) Co się dotycze ilości pokarmów.

Umiarkowanie w iedzeniu iest głównym przepisem, gdyż przeładowanie żołądka i ztąd powstająca niestrawność, czyni potrzebném użycie środków laxujących, które osłabiając, niszczą działanie wody.

Bez ścisłego wykonania tego przepisu, każdy ulegający długotrwałej chorobie, na próżno oczekiwałby pomocy od najlepszego środka i swojej natury.

Nawet z pokarmów najniewinniejszych, szczególniej wieczorem, nie pożywać więcéj iak można bez sprawienia uczucia pełności, odcęcia i gnienienia w żołądku, tudzież odbiiania, i tym podobnych dolegliwości.

Na wieczerzą niech zatém chory poprzestaje na rosolę, kilku miękkich iaiach, lub małej ilości do trawienia łatwéj potrawy mięsnej, roślinnej albo mlecznej.

Kto w zwyczajnej godzinie iedzenia nie ma żadnego apetytu, niech nie ie, lub poprzestanie na talerzu rosolu, gdyż co się naturze w brew potrzeby i iey woli narzuca nie zostaje strawioném, nie idzie na pożywienie, ale staje się szkodliwém.

b) Co się dotyczyé własności pokarmów.

Należy unikać potraw do trawienia trudnych i gatunkowéj własności wody przeciwnych, to jest takową rozkładających.

Potrawami do trawienia trudnemi są:

Potrawy tłuste, korzenne i wzdymające, iako to: wieprzowina, słonina, wędzonki, marynaty, ciężkie leguminy, pieczywo z drożdżami, migdałami i tłuszczem, masło, ser, iarzyiny, a

mianowicie groch suszony i soczewica, tudzież chleb świeży kwaśny z masłem, kartofle pieczone i tłuste, niemniéy węgorz, karp na kwaśno przyrządzony lub w maśle smażony, nareszcie dla niektórych żołądków trudne są do trawienia zbyt tęgie rosoly.

Pokarmami przeciwnemi gatunkowéy własności wody są: kwasy, sałaty i świeże owoce; nawet pieczonych i gotowanych używać tylko tyle, aby nie sprawiały wiatrów i kwasu w żołądku.

Niektórzy mogą wprawdzie owoce w małej ilości wieczorem ieść, lecz u większój części chorych sprawiają one odęcie, kolki, kurcz żołądka, biegunki i t. p. z kąd wynika, iż płeć piękna, troskliwa o zachowanie swoiég kibici, przy używaniu wód mineralnych nie omieszka zapewne unikać owoców i iarzyń, iako sprawiających wiatry.

Pokarmami w powszechności przydatnemi są: pokarmy mięsne i iarzyny, kiedy nie sprawiają wiatrów lub kwasu w żołądku, a mianowicie: *np.* dobrze miękko ugotowane lub pieczone mięso wołowe, cielęce i baranie, tudzież dziczyzna, drób, (wyjąwszy gęsi i kaczki) szczipaki, miękko gotowana świeża marchew, śpinak, szparagi, młode strączki, karczochy i mle-

czne potrawy, lecz wszystko bez tłuszczu i mocno korzennych sosów.

Prócz tego można używać kompotów z suszonych owoców, to jest: ze śliwek, jabłek, gruszek, świeżych wiśni, tudzież lekkie nie tłuste leguminy z kaszy, bułki, ryżu i jabłek, niemniéj chleb lekki biały i nieco czerstwy.

Z resztą każdy uważny chory czuje sam dość wyraźnie co mu jest użyteczném, a co szkodliwym; winien zatém unikać troskliwie pokarmów w czasie kuracyi wodnéj, które iuż w pierwéj tylko z trudnością trawił.

Między śniadaniem a obiadem, tudzież ostatnim a kolacją, iść nie należy, chociażby był apetyt.

c) Co się dotyczy napoiów.

Kawa jest szkodliwą, dla chorych cierpiących na krwistość w brzuchu. — Im wyższym jest stopień tego stanu, im większą skłonność do zapaleń we wnętrzościach brzucha i do kurczów, im więcéj chorzy po użyciu kawy doświadczają w zburzenia krwi, ckliwości, bicia serca, drzenia rąk, pulsacyi w brzuchu i t. p. tym bardziéj wystrzegać się powinni używania kawy. — Z resztą, wyjąwszy chorych tego rodzaju, kawa przy użyciu wód na śniadanie, dość łatwo strawioną zostaje. Prócz tego można u-

żywać czekulady bez korzeni, na wodzie lub mleku gotowaney.

Kto kawy i czekulady znieść nie może, niech piie bulion z żółtkami. Herbata iest bez wyjątku szkodliwą dla wszystkich osób cierpiących na osłabienie Nerwowe, i tym szkodliwszą, im mniéy do niéy nawykłemi są, im mocniejszą iest, i im więcéy takowéy choroby piia.

Naystosowniejszemi napoiami są: woda lub Piwo lekkie, dobrze wyrobione, albo woda z lekkim nie kwaśnym winem.

Osoby do wina nawykłe, mogą lekkie nie kwaśne wino miernie używać, kiedy ich takowe nie rozpala. I pod temi warunkami służy też czasami szklaneczka wina lunel, malagi lub szampańskiego.

Wszelkie inne rozpalające trunki, iako to: likiery, poncz, mocne wina, i t. p. szkodliwemi są.

III. Reszta zachowania się w czasie kuracyi wodnέy.

W chorobach których głównym źródłem iest przewrotny sposób życia, prócz stosowney diety, trzeba do odzyskania i utrzymania zdrowia zachować ieszcze następujące przepisy, ściągające się do urządzenia: zatrudnień umysł-

wych i namiętności, ruchu ciała, mieszkania i ubioru, snu i czuwania, nareszcie rokoszy fizycznych.

a) Zatrudnienia umysłowe i namiętności.

Nic bardziéy i prędzéy nie zniwecza zdrowia ludzkiego iak smutne uczucia, zbyteczne uniesienia i namiętności, i dla tego teź nie masz nic przeciwniejszego kuracyi zródłowéy od tychże; zatém osoby piujące wodę mineralną mają się starać o zachowanie swobodnego umysłu, szczególniéy zaś dwóch rzeczy wystrzegać się winni: to iest natężenia umysłu i namiętności, gdyż te oboie powiększaią pęd humorów do głowy, zrządzaią szkodliwe a nawet niebezpieczne przypadłości.

Lecz żadne prawidło dietetyczne nie iest trudnieyszém do wykonania nad to: bądź wesołym i próżny.

Ale z obawy aby się nie znudzić, nie należy wystawiać się rozmyślnie na morderstwo.

Osobom do rozmyślenia nawykłym chcieć wzbraniać myśleć, byłoby niedorzecznością i niepodobieństwem: niechay oni więc myślą, lecz nie w samotnéy izbie nauki, lecz swobodnie i z odmianą przedmiotów — w rozmowach ze światłymi przyjaciółmi; niechay ich myśli nie stanowią pracy; zupełna beczynność paralizuje siły moralne wraz z fizycznymi.

Osoby z gnębione długo trwałą zgryzotą i dręczone czarną melancholią, niechay ile możności odwodzą się od ich smutnych uczuć, od nieprzyjemnych wspomnień, tako też od podwyższenia fantazyi przez smutne obrazy, romanse, tragedye, i t. p. a to za pośrednictwem towarzystwa, rozrywek, przez cichą wiejską zabawę, muzykę i poezyą.

Bardzo ważnym ożywiającym i rozrywiającym środkiem iest muzyka. Naybardziéy wystrzegać się należy natężenia oczu czytaniem, pisaniem i rysowaniem: doświadczenie bowiem nauczyło, że wody mineralne podwyższając drażliwość tego Organu, sprawiają łatwo trwałe osłabienie wzroku.

Prócz szkodliwych skutków długiego siedzenia okazują rozpalone twarze graców, że krew do głowy pędzoną zostaje i w płucach się nagromadza.

b) Urządzenie ruchu ciała.

Ruch ciała umiarkowany, to iest do stanu sił zastosowany, codzien 2 do 5 godzin trwać mający, podczas picia wody i potém, to iest: przejazdka wierzchem, lub wygodném powozem, albo przechadzka pieszo, wspiera zbawienne działanie wody. Lecz wczasie upałów, należy się wystrzegać zbytecznego ruchu iako połączonego z mocném rozgrzaniem ciała i trans-

spiracją, która niszczy w lecie skutek wody, i staie się powodem do zaziębnienia; niemniéj bez względu na porę roku, nie posuwać ruchu aż do wyczerpania sił i znużenia.

Wyiąwszy dnie chłodne i dżdżyste, naylépiéj iest przechadzać się na otwartém miejscu.

Taniec, o ile staie się powodem do rozgrzania i zaziębnienia, iest w powszechności szkodliwym, a ieszcze szkodliwszym tańczenie późne w noc, ile przeszkadzaiące do snu, i daiące powód do pożywania łakotek, trudnych do trawienia.

Jednakże w niektórych chorobach brzucha umiarkowany taniec, raz lub dwa razy na tydzień, przy zachowaniu potrzebnéj przezorności, nie tylko nie iest szkodliwym, ale nawet zbawiennym, rozweselaiącym środkiem.

Z powodu napływu krwi do płuc, który przy używaniu wody mineralnéj miejsce ma, nie należy tychże natężyć spiewaniem.

c) Urządzenie mieszkania i ubioru.

Dla zapobieżenia szkodliwym skutkom zaziębnienia się, szczegolniéj z rana i wieczorem, w chłodnych dżdżystych letnich dniach: niech chorzy noszą na gołém ciele, koszule lub przynajmniéj kaftanik i gatki wełniane, tudzież prócz cieplejszego ubierania się, należy opalać

mięszkania, przynajmniej o tyle, o ile tego potrzeba aby nie czuć ciepła ani zimna, to jest: około 14 do 16 stóp: R. Szczególniey wystrzeżać się należy przemoczenia nóg.

d) Urządzenie snu i czuwania.

Odpowiednie urządzenie czasu do snu ma ważny wpływ na kuracyą: tym końcem niechay chory idzie spać przed północą, niechay się o godzinie 10 wieczór kładzie, a między 5. i 6. zrana wstaie, albowiem 6. do 8 godzin snu, w powszechności do spoczynku dostateczne są.

Zbyt długie sypianie ciało niemal tak osłabia, iak niedosypianie.

Kto w brew tych przepisów postępował przed użyciem wody, niechay przynajmniej w czasie kuracyi, idzie w tym względzie za głosem natury.

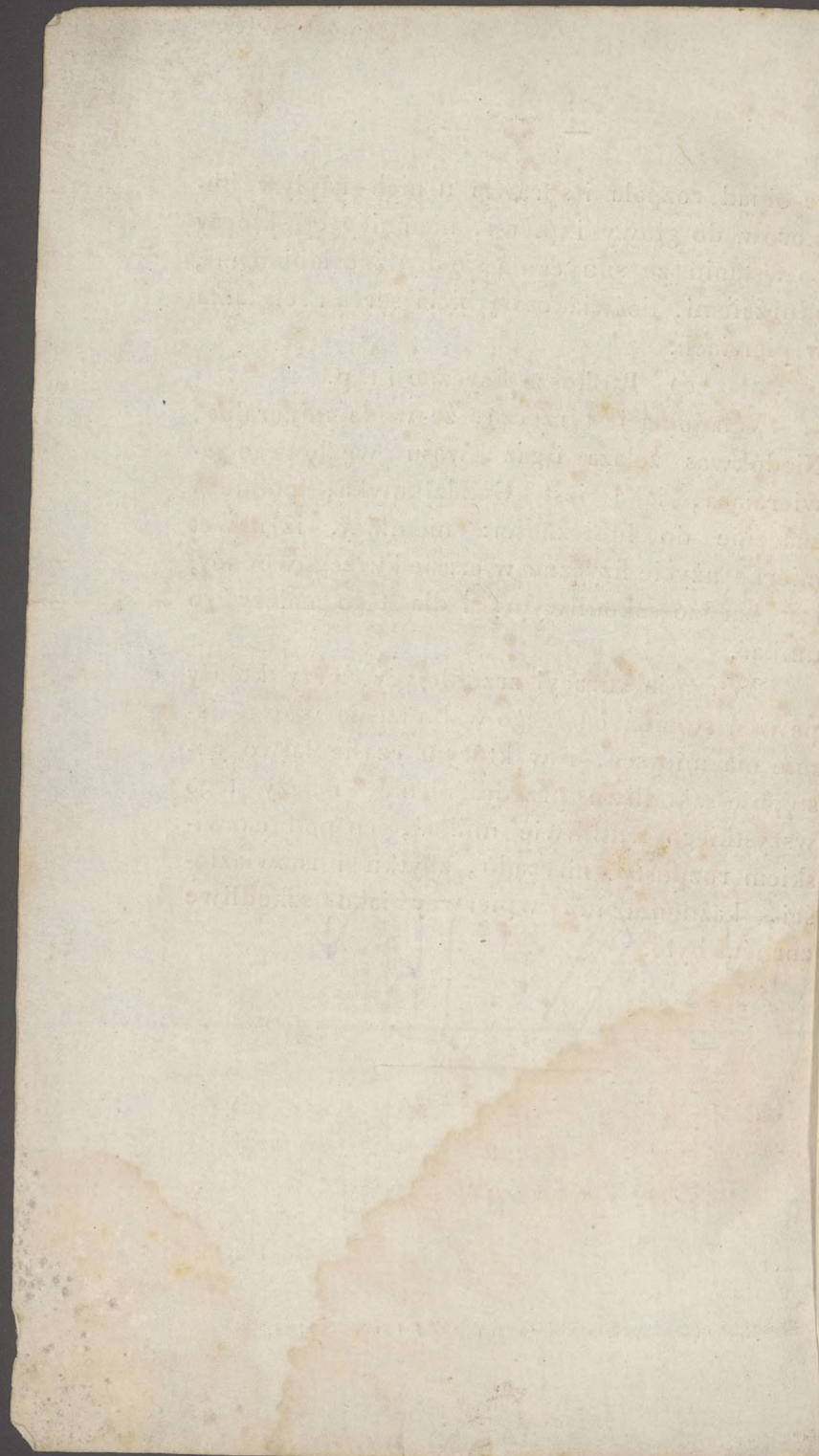
Osoby osłabionych Nerwów, niechay spią w nocy $\frac{2}{3}$ a po południu $\frac{1}{3}$ część czasu do snu przeznaczonego, gdyż i do wytrzymania tegoż potrzeba sił. — Sypianie po obiedzie, według doświadczenia wielu praktycznych Lekarzy, ma szkodliwy wpływ na choroby głowy, szyi i narzędzi dychania; zatém osoby znaydujące się w podobnym stanie, lub usposobione do apoplexyi, wodnój puchliny piersiowój, i t. p. po obiedzie sypiać nie powinny; szczególniey zaś mają unikać sypiania po obiedzie te osoby, któ-

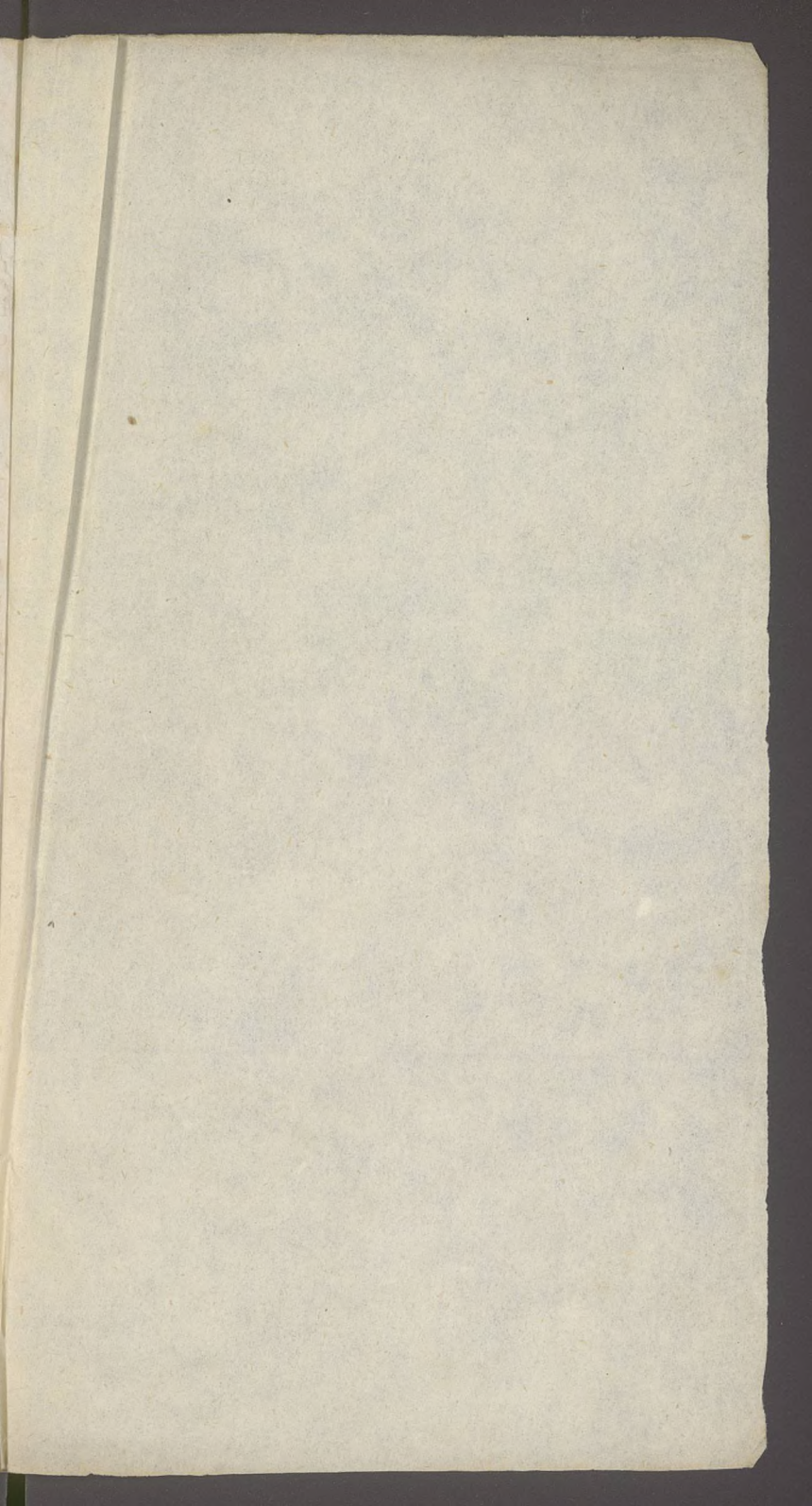
re obiad rozpala i sprawia u nich napływ humorów do głowy i piersi, niemniéy ci, którzy po wstaniu ze snu czuią się bydź osłabionemi, odurzałemi, doświadczaią bicia serca i ściskania w piersiach.

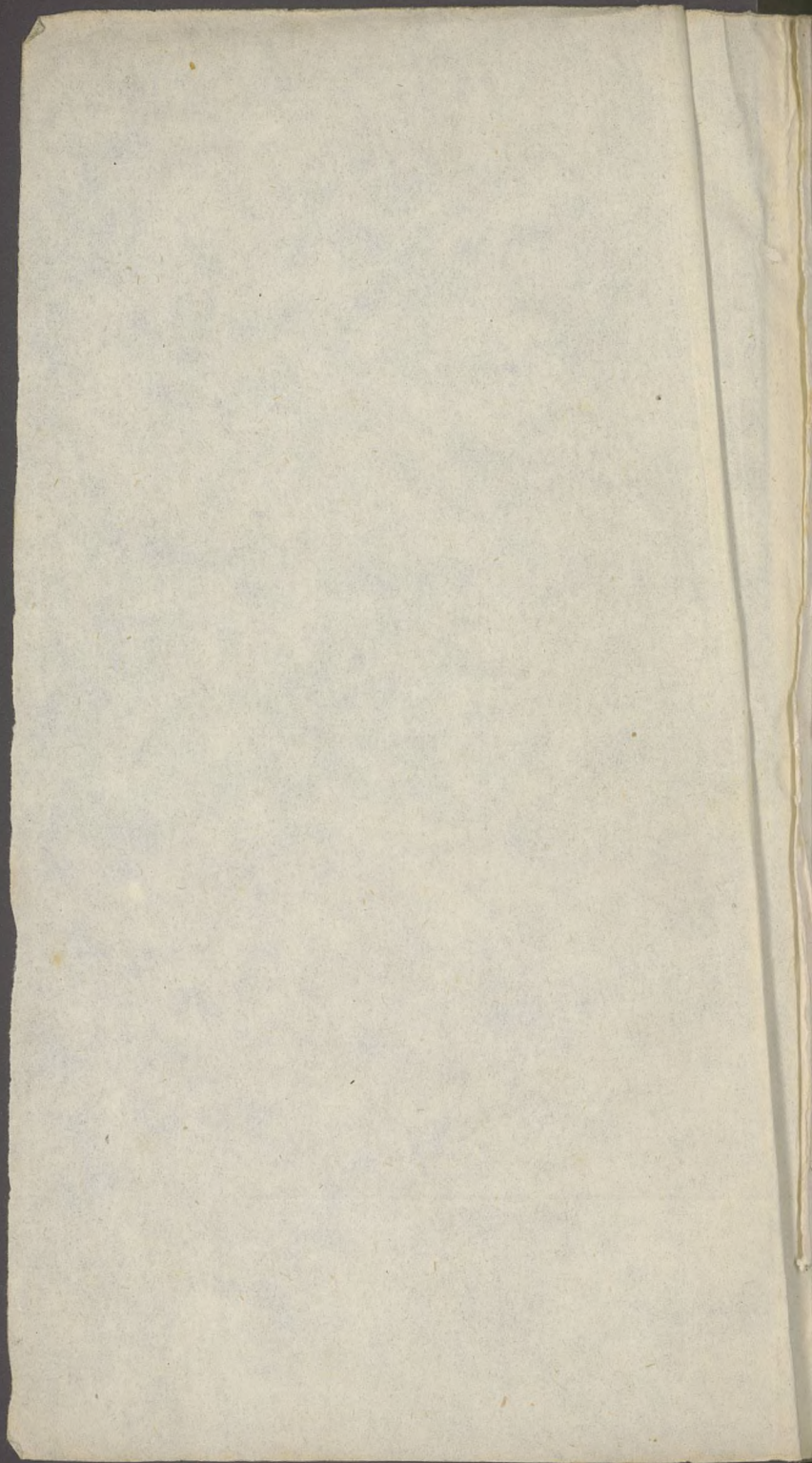
e) Roskosze fizyczne i t. p.

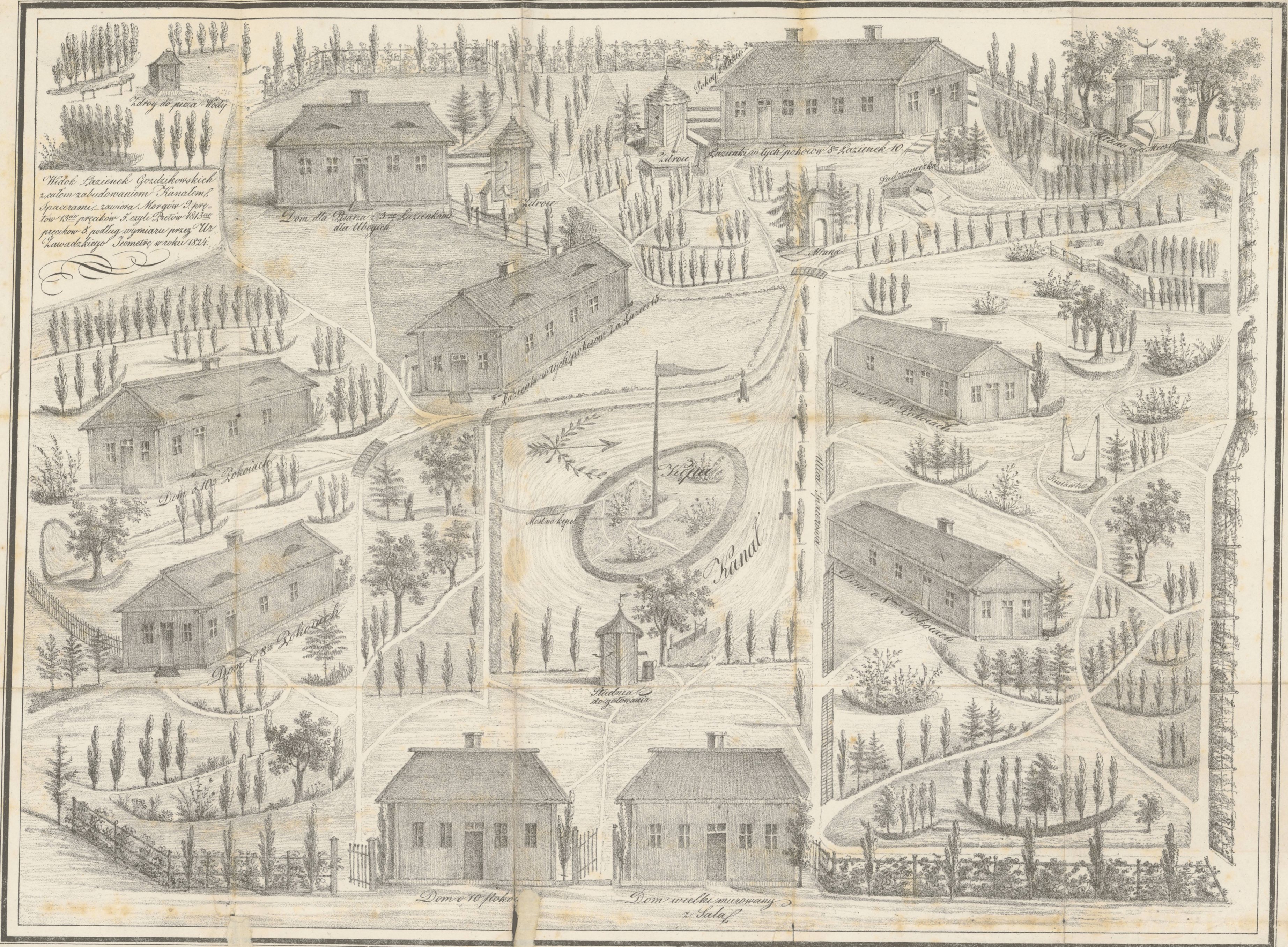
Wiadomą iest rzeczą, że woda mineralna, Niedokwas żelaza i gaz kwasu węglowego zawierająca, iaką iest Goździkowka, pobudza znacznie do lubieźności: niemniéy, iż nawet mierne użycie fizyczne w czasie kuracyi wodnéy, iest bardzo szkodliwym, i dla tego należy go unikać.

W czasie kuracyi zródłowéy, przy którój pewien stopień ogólnego wzbudzenia w organizmie ma miejsce, i w którym czasie łatwo następuje szkodliwe przedrażnienie, należy tego wszystkiego troskliwie unikać, co pod nazwiskiem rozpusty, nierządu, zbytku i rozwiązłości, każdemu iuż wpierwój iako szkodliwe znaném było.









Wiosk Łazienek Gózdzińskich
z całym zabudowaniem Kanałem,
Spacerniami, stawami, Młynem, 2 parki-
tow, 13^{tych} przeczok 5. cypki 2^{tych} 1813^{tych}
przechok 5. podług wymiaru przez Wz
Kawadańskiego Inżyniera w roku 1824.

Wieża do picia wody

Dom dla Piar. a. 3. i 4. klas
dla Ubogich

Łazienki w tych pochow 8. Łazienek 10.

Łazienki w tych pochow 7. Łazienek 10.

Dom o 10 pokojach

Dom o 8 pokojach

Dom o 10 pokojach

Dom wielki murowany
z Salą

Młyn kupa

Wieża

Kanał

Wieża do przygotowania

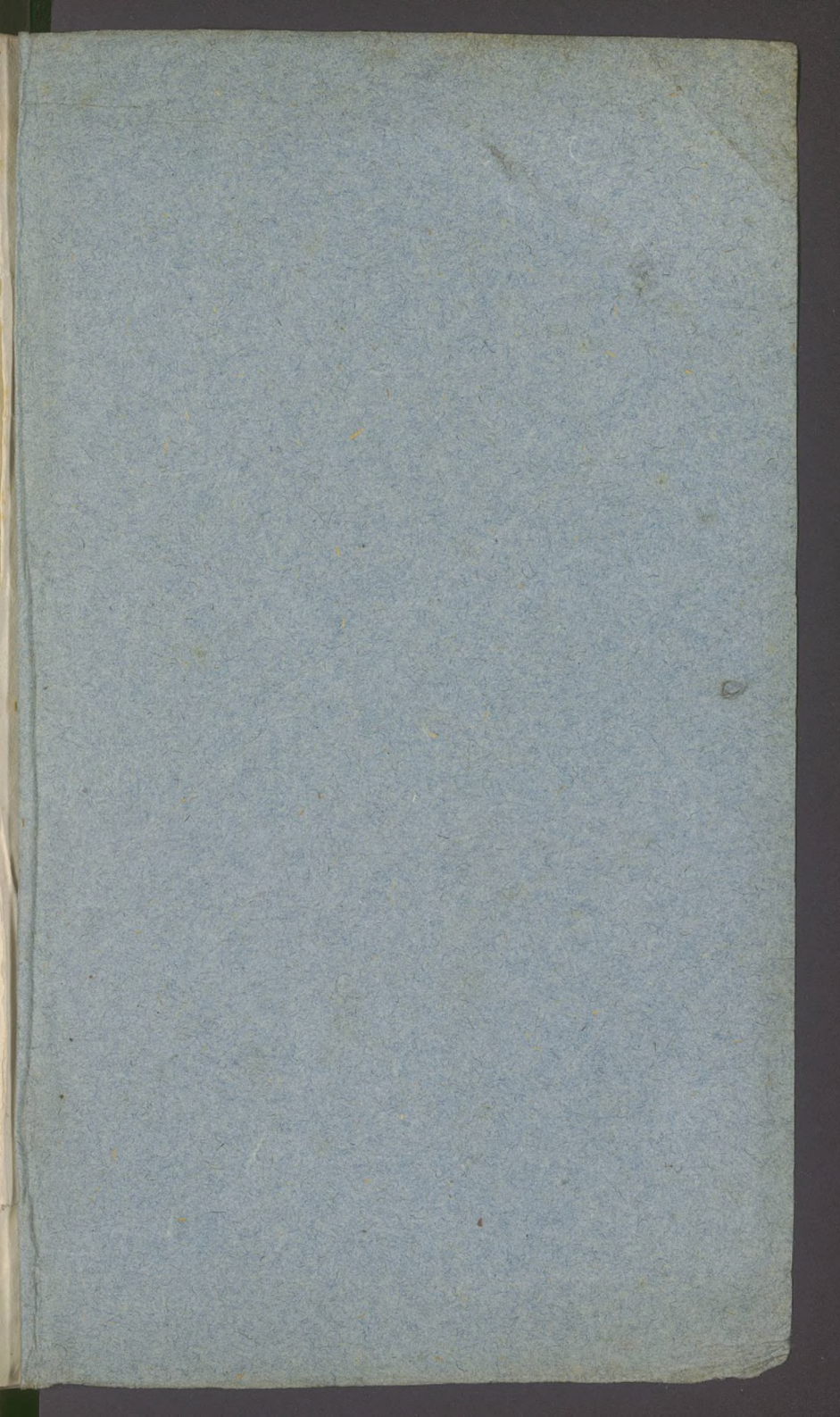
Dom o 8 pokojach

Dom o 8 pokojach

Wieża

Młyn spawacza







BIBLIOTEKA
AKADEMII MEDYCZNEJ
W LUBLINIE

39918

Uniwersytet Medyczny w Lublinie

nr inw.: XX - 40102



BG 39918