



ХОЛОДНАЯ ВОДА

КАКЪ

ПРЕВОСХОДНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ

И

УДИВИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕБНОЕ СРЕДСТВО,

ИЛИ

ЛЕЧЕБНЫЯ СВОЙСТВА КОЛОДНОЙ ВОДЫ И ЕЯ УПОТРЕБЛЕНИЕ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЕГО ВОЗСТАНОВЛЕНИЯ,

соч. Г р о с с а.

СЪ ВИНЬЕТКОЮ , ИЗОБРАЖАЮЩЕЮ РАЗЛИЧНЫЕ СПОСОБЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ВОДЫ,

по методу Присница, въ Грешенбергъ.

МОСКВА.

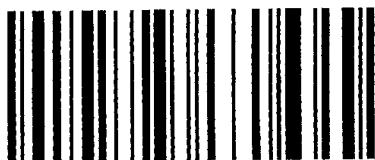
ВЪ УНИВЕРСИТЕТСКОЙ ТИПОГРАФИИ.

1845.

ПЕЧАТАТЬ ПОЗВОЛЯЕТСЯ

съ тѣмъ, чтобы по отпечатаніи, до выпуска изъ Типографіи, представлено было въ Ценсурный Комитетъ узаконенное число экземпляровъ, Москва 19 го Мая 1844 года.

Ценсоръ В. Флеровъ.



2010516374

ИЗЪЯСНЕНИЕ ВИНЬЕТКИ.

Она представляет главнѣйшія части водолече-
нія, какъ то:

№ 1. Больной, завернутый въ шерстяное одѣяло и покрытый периною, потѣеть у открытаго окна; служитель наливаетъ ему стаканъ воды.

№ 2. По окончаніи опредѣленнаго времени для потѣнія, больной раскутанный, но покрытый тѣмъ же одѣяломъ, съ котораго льется потъ, бѣжитъ, въ соломенныхъ туфляхъ, въ ванну.

№ 3. Ванна, наполненная не слишкомъ холодною водою и служащая предварительною ванною, въ которой больной сначала обмывается, обли-
вается водою и трется руками въ продолженіи нѣ-
сколькихъ минутъ и изъ которой переходитъ въ хо-
лодную ванну, а потомъ возвращается въ первую.
Повторивши это два раза, больной обертывается въ
простыню, надѣваетъ шинель и идетъ въ свою ком-
нату. Послѣ двухъ или трехъ дней, онъ перестаетъ
принимать предуготовительную ванну, но погру-
жается прямо въ холодную ванну.

№ 4. Искусственный стулъ, на которомъ больной, не могущій ходить и двигаться, спускается въ холодную ванну.

№ 5. Поясная ванна въ деревянной лохани, у которой передняя половина съ краевъ сръзана. У больного, для отвращенія простуды, покрыты спина и ноги. Чтеніе не каждому дозволяется и составляетъ исключеніе изъ общаго правила.

№ 6. Поясная ванна, въ которой продрогшій больной покрытъ простынею. На полу больной, распростертый на матрацъ, принимаетъ головную ванну.

№ 7. Естественный душъ. Душъ обыкновенно принимается въ стоячемъ положеніи, причемъ больной двигается и третъ себѣ члены; [а здѣсь представленъ сидящій больной для того, чтобъ ему было удобнѣе подставлять дѣйствию душа страдающую часть тѣла.

№ 8. Опнетолютронъ или Шнейдеровъ искусственный душъ. Сосудъ, повѣшенный на потолокъ, служитъ резервуаромъ для воды. По принятіи душа, всю машину можно разобрать по частямъ и, буде нужно, взять съ собою въ дорогу.

№ 9. Весьма простой душъ, преимущественно предназначенный для дѣтей. Вода, вытекающая изъ резервуара, падаетъ на рѣшетку и распыскивается въ видѣ дождя.



ПРЕДИСЛОВІЕ,

которое покорнѣйше просятъ не пропускать, не читавши.

Кто бы вы ни были, любезный читатель, принимающійся за эту книгу, человекъ ученый или нѣтъ, любитель воды или вина, другъ древняго или новаго, поборникъ аллопатической или гомеопатической методы, или даже членъ самаго Медицинскаго Факультета (если только въ послѣднемъ случаѣ единственною своею цѣлью имѣете человѣчество, честь и науку), то прошу васъ не бросать этого сочиненія равнодушно, но прочитатъ его внимательно сначала до конца, не смотря на то, что, можетъ быть, вы вовсе не желаете посвятить часъ времени прочтенію такой болтовни. Я держу пари сто противъ одного, что, по окончаніи чтенія, вы не осудите безусловно эту книгу, но найдете въ ней множество столь

II

ясныхъ истинъ , что ихъ одобрите и сверхъ того вы тутъ отыщите такіе предметы , которые , хотя не увеличатъ массы вашихъ познаній и не будутъ для васъ новы , но все таки окажутся заслуживающими размышленія , разсмотрѣнія и подражанія .

Если же эта брошюрка заслужитъ одобреніе ваше вполнѣ или только отчасти , то у меня есть къ вамъ другая просьба , любезный читатель : неограничиться прочтеніемъ и погребеніемъ ее въ вашей библіотекѣ , но прошу васъ сказать о ней вашимъ друзьямъ и знакомымъ , дать имъ прочесть ее и такимъ образомъ возможно распространить ее извѣстность , которой она очевидно заслуживаетъ , ибо предметъ ее разсужденія важенъ для всего чело-вѣчества и относится ко всему для него драгоценнѣйшему : къ его физическому и нравственному спасенію и благосостоянію .

Что касается собственно до меня , то я твердо убѣжденъ въ томъ , что если я счастливъ , если здоровье мое , не смотря на мое слабое сложеніе , весьма надежно , то вѣтмъ я обязанъ употребленію холодной воды . Я тѣмъ болѣе считаю себя обязаннымъ распространить о предлагаемомъ предметѣ , потому что вздумалъ написать и напечатать сіе сочиненіе ,

III

только изъ благодарности и искренняго же ланія возбудить тоже чувство въ моихъ собратіяхъ.

Въ продолженіи двадцати пяти лѣтъ, собственно же отъ двадцати до пятидесяти, я безпрестанно былъ боленъ и страдалъ отъ болѣзней нервныхъ, головныхъ, желудка, печени и живота. Напрасно прибѣгаль я къ пособію искуснѣйшихъ и опытнѣйшихъ врачей и жадно, съ полною довѣренностію, глоталъ, ученѣйшіе аллопатическіе составы утишающихъ-разширяющихъ, укрѣпляющихъ, вяжущихъ и растворяющихъ. Можно составить огромный томъ изъ рецептовъ, прописанныхъ мнѣ въ теченіи двадцати лѣтъ и поглотившихъ часть небогатаго дохода, выручаемаго моими трудами. Всѣ эти отвратительныя микстуры, всѣ горькіе и непріятные настои, выпитые мною въ такомъ количествѣ, что еслибъ соединить ихъ въ одну массу, то они не помѣстились бы въ огромнѣйшей бочкѣ, не только неизлѣчили моихъ болѣзней, но еще усилили ихъ, увеличили и продолжили. Такія бесполезныя усилія, обманутыя ожиданія и тщетно употребленныя пожертвованія, наконецъ разрушили во мнѣ вѣру и довѣренность въ аллопатическое леченіе, не смотря на его двутысячелѣтнюю давность. Потому самому лишь только я извѣстился объ остроумной методѣ великаго Ганемана, то прильпился къ ней тѣмъ съ большею довѣренностію, что эта лечебная система, по

безконечно малымъ приемамъ своихъ лекарствъ, соединенныхъ съ строгою и благоразумною діетою, мнѣ очевидно показалась болѣе сообразною съ строеніемъ человеческого тѣла.

Дѣйствительно опытъ оправдалъ мое мнѣніе о новой методѣ,—она облегчила мои болѣзни и видимо улучшила здоровье.

Однако гомеопатическая метода не только не излечила меня совершенно, но многія мои обычныя и застарѣлыя болѣзни нисколько не измѣнились.

Я находился въ такомъ положеніи какъ вдругъ узналъ о чудныхъ излеченіяхъ, производимыхъ холодною водою въ Грешенбергъ и прочиталъ нѣкоторыя брошюры о ея лечебномъ свойствѣ. Тогда же рѣшился я лично надъ собою испытать ея дѣйствія. Въ 1834 году, въ Декабрѣ мѣсяцѣ, въ чрезвычайный холодъ, рано утромъ, вставши съ постели, я принялъ въ первый разъ омываніе, причемъ все тѣло, начиная съ головы омылъ и вытеръ холодною колодезною водою, что произведено мною по правиламъ, изложеннымъ въ главѣ 6-й этого сочиненія. Въ то же самое время я началъ пить холодную воду и тогда же сокращать употребленіе спиртныхъ напитковъ, которые наконецъ совсѣмъ пересталъ пить. Коль скоро начало было сдѣлано, первый страхъ прошелъ и первыя препятствія отвращены, то все

пошло уже своимъ порядкомъ и съ тѣхъ поръ я не пропускалъ ни одного дня безъ того, чтобъ не омывать тѣла холодною водою два раза или по крайней мѣрѣ одинъ разъ и безъ того, чтобъ не выпивать ежедневно 3 или 4 кувшиновъ свѣжей воды.

Если спросятъ меня, какой результатъ нынѣ послѣдоваль отъ столь постояннаго наружнаго и внутренняго употребленія холодной воды, то я отвѣчу, что результатъ возможно счастливый и блистательный: я теперь совсѣмъ не тотъ что былъ, однимъ словомъ совсѣмъ другой.

Что сдѣлалось съ моимъ хроническимъ поносомъ, мучившимъ меня двадцать лѣтъ и противъ котораго оказались безсильными всѣ аллопатическія и гомеопатическія средства? Холодная вода, вещь неслыханная, но справедливая, его уничтожила, исправивъ испорченную печень, укрѣпивъ внутренности и кишки и возвративъ свойственную имъ упругость.

Куда дѣвались головныя боли, ежегодно меня поражавшія? Ихъ уничтожила холодная вода отчасти укрѣпленіемъ этой части моего тѣла, прежде столь нѣжной, чувствительной и всегда тщательно покрытой колпаками и обвернутой платками. Нынѣ голова моя, несмотря на то, что она почти гола какъ ладонь, остается постоянно открытою и переноситъ всѣ воздушныя перемѣны.

Гдѣ эти желудочныя спазмы, колики, пученіе и бурчаніе живота, а также отрыжка и проч. которыя одолѣвали меня, не смотря на строгую и строго соблюдаемую діету? Съ помощію холодной воды я распростился съ ними и, какъ надѣюсь, навсегда, ибо она возстановила пищевареніе и такъ укрѣпила желудокъ, что нынѣ у меня прекрасный аппетитъ, ѣмъ вдвое противъ прежняго и все это прекрасно переваривается въ желудкѣ.

Что сдѣлалось съ моими геморoidalными припадками много меня безпокоившими и часто требовавшими припущенія піявокъ? Холодная вода поставила имъ неодолимую преграду увеличеніемъ упругости жилъ и возстановленіемъ правильнаго обращенія крови. Сверхъ того изъ сухихъ она обратила ихъ въ жидкіе и такимъ образомъ они служатъ организму путемъ изверженія вредныхъ влагъ, отъ которыхъ тому необходимо освободиться, что производится безъ малѣйшей для меня болѣзненности.

Гдѣ всѣ эти ревматизмы, болѣзни горла, ушей, груди, сжатія и одышка, отъ которыхъ я такъ часто страдалъ и эти содраганія, которымъ я всегда подвергался передъ сномъ и наконецъ эти конвульсивныя движенія, которыя тысячу разъ не давали мнѣ спать? Холодная вода совершенно избавила меня отъ нихъ возстановленіемъ порядка и правиль-

ности въ отправленіяхъ органа кожи, укрѣпленіемъ нервъ и содѣланіемъ тѣла носравненно менѣе чувствительнымъ къ вреднымъ внѣшнимъ впечатлѣніямъ.

Куда дѣвалось это спазматическое трясеніе рукъ, гдѣ эти ледяныя ноги, недозволявшія мнѣ и часу просидѣть за работою? Холодная вода, облегчивъ обращеніе крови и влагъ, распространила по всему тѣлу одинаковую теплоту и нынѣ, какъ въ продолженіи часа такъ и въ продолженіи десяти часовъ, я занимаюсь съ одинаковымъ вниманіемъ и неутомимостію.

Наконецъ что сдѣлалось съ этимъ расположеніемъ духа и нрава, то печальнаго и неуживчиваго то грустнаго и меланхолическаго, то нетерпѣливаго и скорога, по жоторому я одинаково былъ несносенъ какъ себѣ такъ и другимъ? Холодная вода, возстановивъ порядокъ въ органической жизни, уничтожила всѣ препятствія, которыя тѣло, при дѣйствіи своемъ на духъ, дѣйствующій въ немъ и чрезъ него, можетъ противопоставить свободному дѣйствію умственныхъ способностей. У меня, при моихъ пятидесяти годахъ, содѣлала нравъ мой гораздо ровнѣе, уживчивѣе и веселѣе, чѣмъ былъ онъ у меня въ двадцатилѣтній возрастъ. Наконецъ холодная вода поселила во мнѣ такую любовь къ жизни, что прежняя увѣренность въ близкой кончинѣ обратилась

въ твердую надежду на то, что, при обыкновенномъ ходѣ вещей въ этомъ мірѣ, я проживу еще долѣе, нежели многіе изъ извѣстныхъ мнѣ и уже весьма устарѣлыхъ людей.

Такимъ образомъ, принимая во уваженіе то, что холодной водѣ я обязанъ столькими благодареніями, счастіемъ находиться посреди живыхъ, предохраненіемъ меня отъ преждевременной смерти, избавленіемъ отъ продолжительныхъ страданій, постановленіемъ моего организма въ такое положеніе, что теперь я небоюсь дѣйствія какихъ либо вредныхъ впечатлѣній, возвращеніемъ аппетита, скорымъ и легкимъ пищевареніемъ, превосходнымъ сномъ, расположеніемъ и склонностію къ труду, никогда небывалою веселостію нрава и ровностію характера; размышляя о томъ, что холодная вода, тѣло столь простое, столь общее, находящееся вездѣ, всегда и притомъ даромъ, въ одной себѣ соединяетъ всѣ свойства утишающія, разжижающія, укрѣпляющія, раздражающія, растворяющія или вяжущія, находящіяся отдѣльно въ другихъ фармацевтическихъ лекарствахъ; наконецъ, принимая во вниманіе, что только вода заключаетъ въ себѣ лечебную силу столь удивительную и столь омолаживающую (что свидѣтельствую я самъ со многими другими), что по справедливости ее можно назвать истиннымъ уни-

IX

версальнымъ лекарствомъ, элексиромъ долгой жизни, то кажется этаго будетъ достаточно для доказательства того, что со стороны каждаго, знающаго эти свойства холодной воды, нѣтъ ничеро справедливѣе какъ стараться о распространеніи этихъ свѣденій и возстановленіи въ прежнихъ правахъ лекарства столь же древняго какъ самый міръ, но которое, ко вреду всего человѣчества, почти совершенно устранено и выведено изъ употребленія несчастнымъ предрасудкомъ, невѣжествомъ и отвычкою. Сверхъ того каждый долженъ споспѣшествовать къ повсемѣстному распространенію, введенію и принятію ее для наружнаго и внутренняго употребленія, гигиеническаго и терапевтическаго. Что касается до меня, то я съ своей стороны исполнилъ мою обязанность, написавши и напечатавши это сочиненіе, представляемое мною публикѣ съ увѣренностію и довѣріемъ, внушаемыми правымъ дѣломъ. Да благословитъ Богъ мой трудъ!

Вотъ, любезный читатель, предисловіе, написанное мною къ первому изданію этаго сочиненія, напечатанному въ 1839 году на нѣмецкомъ языкѣ въ Вѣнѣ, въ Австріи. Писавши его я совсѣмъ не предполагалъ, чтобъ оно могло имѣть блистательный успѣхъ: изданіе это, напечатанное въ числѣ 1500 экземпляровъ, разошлось въ три мѣсяца и прежде нежели мнѣ удалось пересмотрѣть и испра-

вить рукопись. Журналы сдѣлали о немъ самые лестные отзывы и оно названо *народною книгою*.

Даже второе изданіе, напечатанное въ удвоенномъ числѣ экземпляровъ, расходилось столь быстро, что издатель въ концѣ года просилъ меня позаботиться о третьемъ изданіи. Этотъ чрезвычайный, превзошедшій всѣ мои ожиданія, успѣхъ, былъ для меня достаточною причиною къ внимательному пересмотру, исправленію и увеличенію манускрипта, основаннымъ на новѣйшихъ замѣчаніяхъ и опытахъ, преимущественно на изслѣдованіяхъ лично произведенныхъ мною въ Грефенбергѣ.

Въ это же время многія знатныя и извѣстныя особы просили меня отдать перевести мое сочиненіе на французскій языкъ. Съ одной стороны опасеніе того, что я не найду переводчика, который постигнулъ бы вполне мои причины и сдѣлалъ бы нужныя для Франціи измѣненія и дополненія, а съ другой стороны желаніе быть полезнымъ той странѣ, въ которой, въ началѣ этого вѣка, я прожилъ долго и даже занималъ профессорскую кафедру, заставили меня лично заняться этимъ трудомъ, не смотря на то, что мнѣ отъ служебныхъ занятій остается весьма мало времени и не смотря на то, что я предвидѣлъ много затрудненій, описывая все это на такомъ языкѣ, которому, по обстоятельствамъ, почти разучился.

Г Л А В А I.

Дѣйствія холодной воды на человеческое тѣло.

При внутреннемъ и наружномъ употребленіи холодной воды, дѣйствія ея измѣняются, смотря потому употребляемъ ли мы ее въ питьѣ, въ видѣ ванны, омовенія и проч. Мы въ особенности займемся массою ея дѣйствій, зависящихъ отъ ея существенныхъ и случайныхъ свойствъ.

Дѣйствія воды, соответственныя ея свойствамъ.

1. Первое существенное свойство воды есть *жидкость* и ей то она обязана тою растворяющею силою, по которой играетъ столь значительную роль какъ въ одушевленной такъ и въ неодушевленной природѣ. По чрезвычайной дѣлности своихъ частицъ, она можетъ просачиваться въ тѣла растительныя и минеральныя, а также растворять соли и другія вещества; сверхъ того она дѣйствуетъ на человеческое тѣло, проникая въ его поры и малѣйшія скважины, причемъ смѣшивается съ влагами и кровью, увеличиваетъ въ послѣдней водянистыя частицы и тѣмъ, уменьшая ея густоту, способствуетъ легкому и правильному ея обращенію. Въ этомъ отношеніи вода обладаетъ силою разжижающею и раздѣляющею, препятствующею скопленію

крови и сгущенію влагъ, приче́мъ она раздѣляетъ, растворяетъ и изгоняетъ всякую вредную матерію изъ тѣла, будетъ ли она слизистая или соленистая.

2. При употребленіи воды не менѣе важна болѣе или менѣе холодная ея температура. При умѣренномъ холодѣ этаго рода дѣйствителя на тѣло, можно отличать его первоначальное дѣйствіе отъ послѣдующаго или лучше сказать отъ реакціи самаго тѣла. Первое состоитъ въ поглощеніи холодомъ теплорода той части тѣла, съ которою вода приведена въ соприкосновеніе, приче́мъ происходитъ въ ней сжатіе, родъ стягиванія, которое уменьшаетъ волосяную систему и отталкиваетъ кровь и влаги отъ поверхности къ центру, главнѣйше къ груди и головѣ. Но такъ какъ каждая причина, производящая разстройство въ человѣческомъ тѣлѣ, производитъ въ немъ и реакцію, стремящуюся къ возобновленію порядка, то организмъ и старается къ возвращенію утраченной имъ теплоты, почему органическая дѣятельность, увеличившаяся извнѣ, возбуждаетъ и внутри тѣла одинаковую дѣятельность, отъ чего сильнѣйшая теплота стремится къ охлажденной части и тѣмъ не только возстановляетъ въ ней силу, но съ тѣмъ вмѣстѣ возвышаетъ и увеличиваетъ всѣ органическія движенія помощію тѣсной связи различныхъ частей тѣла между собою. Это послѣдовательное дѣйствіе холода и есть самое полезное и благодѣтельное, потому что оно теплотворно и при томъ возбуждаетъ и увеличиваетъ дѣятельность организма.

Слѣдовательно изъ предъидущаго каждый легко удостовѣрится въ томъ, что если мы часто или даже ежедневно будемъ приводить наше тѣло въ соприкосновеніе съ холодною водою и будемъ упо-

треблять ее внутрь и снаружи, то изъ этаго извлекаемъ только большую пользу для нашего здоровья и что необходимыми дѣйствіями ея будетъ ускореніе обращенія крови и влаги, возбужденіе аппетита и увеличеніе отраженія и изверженія; а также укрѣпленіе тѣла, легкое возбужденіе мускульныхъ нервъ и увеличеніе чрезъ то ихъ дѣятельности; увеличеніе силы и дѣйствія мускульныхъ нервъ безъ уменьшенія гибкости членовъ и слѣдовательно увеличеніе силы движеній; уменьшеніе чрезвычайной чувствительности нервъ къ внѣшнимъ впечатлѣніямъ, особенно холода и тепла и укрѣпленіе чрезъ то тѣла къ перенесенію воздушныхъ переменъ; даже въ увеличеніи, въ другомъ отношеніи, ясности ума и душевной чистоты; однимъ словомъ въ предоставленіи намъ повсемѣстнаго благосостоянія. Надобно замѣтить, что здѣсь я говорю объ умѣренномъ холодѣ, а не сильномъ, котораго дѣйствіе притомъ не внезапно и не продолжительно, ибо въ послѣднемъ случаѣ организмъ, подвергаясь несоразмѣрной и усиленной дѣятельности, не въ состояніи будетъ уравновѣсить утрачиваемую имъ теплоту, а произведенное въ отправленіи нервной системы помѣшательство можетъ причинить апоплексическій ударъ и самую смерть. Для доказательства при этомъ, въ какой степени умѣренно холодная вода укрѣпляетъ и возбуждаетъ организмъ, можно представить множество лицъ подвергнувшихся обмороку, ибо, по собственному опыту, мы знаемъ, что одного вспрыскиванія достаточно для приведенія ихъ въ чувство. Петербургскій Докторъ Лихтенштедтъ даже рассказываетъ, что при омытіи холодною водою тѣла человека, умершаго за двѣнадцать часовъ предъ тѣмъ, въ немъ обнаружилась конвульсивныя движенія какъ будто бы отъ дѣйствія гальванизма.

3. Въ обыкновенной водѣ всегда содержится небольшое количество постороннихъ веществъ землистыхъ или соленыхъ, находящихся въ ней растворенными и составляющими большую или меньшую ея соленость. Вода, употребляемая въ питье, непременно должна быть до известной степени солоновата и особенно содержать въ себѣ угольную кислоту, потому что только въ этомъ случаѣ она имѣетъ силу къ возбужденію пищеварительныхъ органовъ, а также жильной нервной системы и для облегченія всѣхъ органическихъ отправленій. Другія же соленыя и землистыя вещества, могущія въ ней содержаться, весьма незначительны и не только не вредны, но, по растворяющему своему свойству, дѣйствуютъ весьма полезно для организма. Надобно замѣтить при этомъ, что здѣсь говорится объ обыкновенной прѣсной водѣ, а не о минеральныхъ водахъ, въ которыхъ вещества сіи содержатся въ количествахъ достаточныхъ для произведенія особеннаго медицинскаго дѣйствія на животную экономію.

4. Такъ какъ намъ вообще мало известны свойства воды, по которымъ она оказывается безцвѣтна, безвкусна и не пахуча, а также ея тяжесть, дѣлимость, способность проникать въ тѣла и проч., то мы и не можемъ судить о ихъ вліяніи на ея цѣлебную силу, но не умолчимъ о пользѣ и важности кислорода, который, вмѣстѣ съ водородомъ, образуетъ составныя части воды. Коль скоро вода войдетъ въ тѣло, то она дѣйствиємъ организма отчасти разлагается, причѣмъ кислородъ, отдѣлившись отъ водорода, обращается въ средство необходимое для различныхъ жпзенныхъ отправленій и въ особенности облегчающее дыхательные и пищеварительные органы.

Всѣ тѣ свойства, о которыхъ мы уже говорили, въ соединеніи своемъ образуютъ то, что мы называемъ холодною водою и опредѣляютъ пользу ея употребленія относительно здоровья.

Г Л А В А 2.

Дѣйствіе холодной воды, употребляемой въ питье ().*

1. Опытъ удостовѣряетъ въ томъ, что люди, употребляющіе въ питье воду вообще здоровѣе, крѣпче, сильнѣе, проворнѣе и веселѣе, что они ѣдятъ болѣе, лучше перевариваютъ пищу и незнакомы со многими болѣзнями, особенно съ болѣзнями живота и желудка, которымъ такъ часто подвергаются лица, употребляющія пиво и вино. Отъ чего это происходитъ? Для разрѣшенія такого вопроса рассмотримъ дѣйствія воды отъ начала вхожденія ея въ

(*) Во всемъ сочиненіи я съ намѣреніемъ говорю о холодной водѣ и ея внутреннемъ и наружномъ употребленіи только въ *діететическомъ* отношеніи, т. е. какъ о средствѣ къ сохраненію здоровья или излеченію весьма неважныхъ болѣзней; ибо *легіональ* система или собственно такъ называемое леченіе холодною водою, особенно употребляемое въ Гретенбергѣ, существенно отъ него отличается. Сіе послѣднее заключается не только особенномъ Писницевомъ способѣ употребленія холодной воды въ различныхъ видахъ, но въ особенности въ соединеніи ее съ изобрѣтеннымъ имъ *потогоннымъ процессомъ*, который, во многихъ случаяхъ, бываетъ необходимъ какъ существенное средство для удивительныхъ успѣховъ и такъ сказать чудныхъ излеченій тамъ производимыхъ. Такимъ образомъ вѣзъ гдѣ будетъ говорено о сильныхъ и благодѣтельныхъ дѣйствіяхъ холодной воды, я во многихъ случаяхъ буду разумѣть это дѣйствіе въ соединеніи съ потнѣемъ.

тѣло до того времени какъ она проникаетъ къ самыя отдаленныя его части. Она въ самомъ ртѣ производитъ спасительное дѣйствіе укрѣпленіемъ челюстей и сохраненіемъ эмали, бѣлизны и крѣпости зубовъ, отъ которыхъ отполаскиваетъ, приставшіе къ нимъ мясные и другіе кусочки. Пробираясь по стѣнамъ горла и пищевода канала, она ихъ укрѣпляетъ и удаляетъ отъ нихъ склонность къ воспаленію. Достигнувъ же желудка, тутъ то въ особенности обнаруживаетъ свои очищающія, разжижающія, растворяющія и укрѣпляющія свойства, ибо она не только разжижаетъ и растворяетъ находящую въ немъ пищу и тѣмъ способствуетъ къ образованію питательнаго сока, но въ то же время растворяетъ всѣ безполезныя и вредныя вещества соляныя, землистыя и сѣрнистыя, причѣмъ соединяется съ ними и путями очищенія извергается изъ тѣла. Вода, по охлаждающему своему свойству, не только составляетъ приличнѣйшее питье, лучше другаго утоляющее жажду, но въ то же время она способствуетъ пищеваренію и препятствуетъ или удаляетъ всякій застои или скопленіе влаги. Даже въ томъ случаѣ, если въ желудкѣ окажутся вредныя вещества, то въ достаточномъ количествѣ выпитая вода ослабляетъ ядъ и уничтожаетъ его смертоносную силу, чему доказательствомъ служитъ крѣпкая водка, которой капля можетъ пробѣсть кожу, но которая, по соединеніи съ водою, лишается своей разрушительной силы. Кромѣ всего сказаннаго вода освѣжаетъ, очищаетъ и укрѣпляетъ внутренности, сердце, легкое, печень и проч.; способствуетъ свободному и легкому обращенію крови и влаги какъ по главнымъ жиламъ, такъ и по маленькимъ волосистымъ сосудамъ и способствуетъ изверженію изъ тѣла всего излишняго, безполезнаго и вреднаго. На-

конецъ, такъ какъ хорошее пищевареніе и правильное обращеніе влагъ, своимъ взаимнымъ дѣйствиємъ, укрѣпляютъ мускульную и нервную систему, то можно сказать, что холодная вода содѣлываетъ тѣло здоровымъ, ибо здоровье состоитъ въ свободномъ отравленіи всѣхъ жизненныхъ дѣвій.

2. Гуфландъ, знаменитѣйшій изъ Германскихъ врачей, пользовавшійся притомъ особенною довѣренностію, въ которомъ наука и медицинское искусство понесли столь великую потерю, въ своемъ *Mastricbique*, или искусствѣ продолжать человѣческую жизнь, говоритъ слѣдующее о водѣ:

„Хотя воду обыкновенно считаютъ весьма безвкусною, а иногда даже вредною, но за всѣмъ тѣмъ она составляетъ лучшее питье и я, не колеблясь, скажу, что употребленіе ее можетъ служить вѣрнѣйшимъ средствомъ къ продолженію человѣческой жизни, причемъ необходимо только то, чтобъ вода была свѣжая, ибо именно въ ея свѣжести и заключается та-спиртуозность, которая содѣлываетъ ее столь способствующею пищеваренію и столь укрѣпляющею и что какъ въ минеральныхъ водахъ, такъ и въ водѣ ключевой и колодезной можно назвать ихъ *спиртнымими веществами*. Чистая холодная вода обладаетъ слѣдующими преимуществами, долженствующими придать ей наибольшую цѣнность и предпочтеніе: она, по преимуществу, лучшее растворяющее средство въ природѣ; по своей свѣжести и заключающейся въ ней угольной кислотѣ, соединеннымъ съ находящимся въ ней соляными частицами, составляетъ лучшее противожелчное и противогнилостное средство; она не только облегчаетъ пищевареніе, но также и всѣ тѣлесныя изверженія въ такой степени, что безъ нее ихъ небыло бы вовсе. Наконецъ, по новѣйшимъ опытамъ, кислородъ, столь

необходимый для поддержанія жизни, входитъ въ составъ воды, а потому можно сказать, что при выпиваніи ее мы съ каждымъ глоткомъ поглощаемъ новую частицу живительнаго вещества.“

Въ другомъ мѣстѣ тотъ же авторъ говоритъ:

„Много было говорено и писано о различныхъ универсальныхъ лекарствахъ, но, по моему мнѣнію, лучшее и удобнѣйшее изъ нихъ заключается въ каждомъ источникѣ чистой воды, протекающемъ посреди природы всегда живописной и живительной (*).“

Для лучшаго убѣжденія въ цѣлебной силѣ воды Гуфландъ приводитъ въ примѣръ Г. Тедена, главнаго Хирурга Прусскаго Короля, увѣрявшаго, что онъ своею восьмидесятилѣтнею жизнію обязанъ холодной водѣ, которой въ теченіи сорока лѣтъ онъ ежедневно выпивалъ отъ 7 до 8 кувшиновъ. Этотъ почтенный старецъ, отъ тридцатилѣтняго до сорокалѣтняго возраста, былъ подверженъ припадкамъ ипохондріи, доводившей его до сильной меланхоліи, біенію сердца и столь жестокому запору, что онъ ненадѣялся прожить и полугода. Не смотря на это кодь скоро онъ началъ пить воду, то болѣзни

(*) Если человекъ подобный Гуфланду говоритъ о спиртуозности холодной воды и называетъ ее универсальнымъ лекарствомъ, по примѣру многихъ до него жившихъ медиковъ и какъ всѣ читавшіе его *Macrobiotique* не только не противоречатъ это му мнѣнію и не порицаютъ его, но вѣрятъ какъ убѣжденію человека здравомыслищаго и ученаго, котораго мнѣніа ограждаются знаніемъ и опытомъ, то послѣ этого казалось бы, что то же самое должно бы было случиться и съ каждымъ медикомъ или профаномъ, которому вздумалось бы высказать ту же истину, но вышло противное тому: едва докторъ Эртель упомянулъ объ этой давно забытой въ его отечествѣ системѣ, сталъ ее сильно поддерживать и каждому советовать употребленіе холодной воды, то повсюду начали кричать, что это вздоръ и безумство и добрый докторъ попалъ въ смѣшные.

его мало по малу исчезли и въ продолженіи втораго періода своей жизни онъ наслаждается гораздо лучшимъ здоровьемъ, чѣмъ въ первый.

3. Холодная вода полезна въ каждомъ темпераментѣ, въ каждомъ возрастѣ, каждомъ полѣ и каждомъ времени.

По мнѣнію древнихъ врачей есть четыре *темперамента* или строенія человѣческаго тѣла, какъ то: *сангвиническій*, *холерическій* или желчный, *меланхолическій* и *флегматическій*. Человѣкъ *сангвиническаго* характера весьма раздражителенъ и чувствителенъ, но испытываемыя имъ ощущенія столь же непостоянны и столь же непродолжительны какъ и возбуждающая ихъ воля непостоянна, безсильна и нетверда. Его мокротное сложеніе то есть преобладаемость въ немъ крови столь способной къ раздраженію и воспламененію, налагаетъ на него необходимость избѣгать всякой разгорячающей пищи и питія и тѣмъ въ большемъ количествѣ пить воду потому, что она можетъ укрощать воспламененіе въ немъ крови и способствовать къ спокойнѣйшему и правильнѣйшему обращенію влаги. Человѣкъ *меланхолическаго* темперамента, въ противоположность первому, мало раздражителенъ и чувствителенъ, а потому однажды принятыя имъ впечатлѣнія бываютъ глубже и постояннѣе чрезъ что онъ дѣлается упрямымъ и непреклоннымъ, а потому мрачнымъ и меланхолическимъ. При густотѣ своей крови онъ естественно подверженъ заваламъ, особенно въ сосудистой системѣ и желудочныхъ внутренностяхъ, а также и геморроидальнымъ болѣзнямъ, почему и долженъ тщательно избѣгать пищи острой, производящей вѣтры и трудно перевариваемой, а въ противоположность этому пить воду въ количествѣ до-

статочномъ для разжиженія крови и влагъ, беречься отъ засоренія сосудовъ и не отягощать желудка.

Раздражительность и гнѣвность, столь же сильныя, какъ жестокія и продолжительныя въ своихъ дѣйствіяхъ характеризуютъ *холерическій* темпераментъ. Желчный человекъ чувствуетъ живо и сильно; онъ бѣшенъ и легко разгорячается. Преобладающая дѣятельность печени и обыкновенное обиліе въ изверженіи желчи, поселяютъ въ немъ склонность къ желчнымъ и воспалительнымъ болѣзнямъ. По этому самому ему необходимо придерживаться діеты, успокояющей и освѣжающей кровь и влаги, уменьшающей раздражительность и обильное образованіе желчи, а слѣдовательно онъ долженъ пить много воды, чаще употреблять растительную, нежели животную пищу и тщательно избѣгать употребленія пряныхъ кореньевъ и спиртныхъ напитковъ.

Наконецъ *флегматическій* темпераментъ, противоположный желчному, отличается слабою возбудительностію, медленностію всѣхъ движеній и склонностію къ бездѣйственности и лѣности. Для воспрепятствованія сильному образованію слизи и мокротъ, свойственныхъ флегматику и которыя такъ легко засоряютъ сосуды и внутренности желудка, ему также надобно пить много воды, но въ тоже время избирать пищу болѣе возбуждающую, дабы чрезъ то ускорить замедлившееся обращеніе крови и влагъ.

Вода прилична каждому возрасту.

Для *новорожденнаго* приличнѣйшая и здоровѣйшая пища безспорно материнское молоко. Въ этомъ отношеніи нѣтъ ничего горестнѣе и прискорбнѣе того какъ видѣть, что въ наше время многія матери

устраняются отъ возложенной на нихъ природою обязанности самимъ кормить своихъ младенцевъ и позволяютъ себѣ это по той только причинѣ, если еще не худшимъ, что кормленіе можетъ грудь ихъ лишить ея красоты и способствовать къ уничтоженію въ ней крѣпости. Для доказательства неосновательности этого опасенія, можно привести въ примѣръ древнихъ Греческихъ и Римскихъ женщинъ, столь славныхъ своею красотою и всегда кормившихъ дѣтей своею грудью, а также Грузинокъ и Черкешенокъ столь справедливо предпочитаемыхъ восточными деспотами и украшающихъ ихъ серали и которыя, понынѣ, сохраняютъ обычай самимъ кормить своихъ дѣтей, отъ чего нисколько не страдаетъ правильность ихъ формъ. Убѣдительнѣйшею причиною къ устраненію матерей отъ вреднаго обычая передавать дѣтей кормилицамъ, кромѣ необходимыхъ случаевъ, должна быть священная обязанность сохраненія въ своемъ дитяти здоровья и самой жизни. Дѣйствительно, въ минуту рожденія, въ пищеварительномъ каналѣ у ребенка заключается множество постороннихъ веществъ, которыя необходимо какъ можно скорѣе изгнать, для чего лучшимъ средствомъ служить молоко, доставляемое сосцами матери тотчасъ по рожденіи дитяти: оно предпочтительнѣе всѣхъ употребляемыхъ въ медицину чистительныхъ. Притомъ же какая пища можетъ быть для ребенка здоровѣе какъ не та, для которой матеріалы извлечены изъ крови его образовавшей и питавшей? Кто поручится въ совершенномъ тѣлесномъ и душевномъ здоровьѣ чужой кормилицы? Сколько бы ни осматривали ее, нельзя вполне удостовѣриться въ томъ, что въ ней нѣтъ какой либо скрытой болѣзни и чтобъ ребенокъ съ молокомъ ея не всасывалъ бы яду, ко-

торый убьетъ его нравственно или физически или тѣмъ и другимъ вмѣстѣ (*).

Наконецъ ребенокъ въ первое время жизни наиболѣе подверженъ смерти, а потому для него необходимы нѣжнѣйшія поличенія, но можно ли требовать ихъ отъ посторонней женщины, только за деньги соглашающейся за нимъ ухаживать? Каждый, видѣвшій дѣтей, за которыми ухаживаетъ мать и другихъ, о которыхъ печется кормилица, легко могъ усмотрѣть сколь противоположны ихъ состоянія и то дитя безпрестанно остается подверженнымъ всѣмъ опасностямъ, происходящимъ отъ безпечности, безчувственности, лѣности и недалеко-видности наемной женщины (**).

(*) Для доказательства того, что вредъ отъ питанія дѣтей кормилицами не есть воображаемый, а основанъ на опытѣ, представимъ здѣсь примѣръ предлагаемый Берлинскимъ докторомъ Францемъ Симономъ, въ достовѣрности котораго онъ ручается: у супруговъ честныхъ, принадлежавшихъ къ извѣстному семейству, было шестеро дѣтей. Старшій сынъ; вскормленный *развратною и порокоюю* кормилицею, велъ себя столь дурно въ университетѣ, что отъ разврата умеръ въ молодыхъ лѣтахъ. Второй сынъ, *вскормленный матерью*, а также и дочь, были прекраснаго отцовскаго характера, удачно соединеннаго съ темпераментомъ матери и въ послѣдствіи сдѣлались опорами семейства. Третій сынъ, вскормленный кормилицею *прекраснаго сердца, но развратнаго поведенія*, сдѣлался развратенъ, безхарактеренъ, суетенъ и легкомысленъ; всегда былъ болѣтъ и наконецъ умеръ отъ слѣдствія безпорядочной жизни. Четвертый сынъ, у котораго была кормилицею *женщина пылкая*, съ самой юности оказывалъ наклонность къ спиртнымъ напиткамъ, а въ зрѣломъ возрастѣ все свое состояніе и умеръ въ больницѣ. Пятый и послѣдній сынъ, питавшійся молокомъ кормилицы, не имѣвшей ни одного изъ означенныхъ пороковъ, но за то *чрезвычайно скупой*, оказался характера совершенно несогласнаго съ характеромъ всего семейства и былъ столь скупъ, что отказывалъ себѣ въ малѣйшемъ удовольствіи и даже въ необходимыхъ жизненныхъ потребностяхъ.

(**) Да кормить дѣтей сами матери, говоритъ Ж. Ж. Руссо, и тогда нравы сами собою переобразуются и чувства природы возбуждаются во всѣхъ сердцахъ; въ государствѣ увеличится на-

Въ тѣхъ случаяхъ, къ счастью весьма рѣдкихъ, въ которыхъ природа или необходимость не позволяютъ матерямъ самимъ кормить дѣтей, лучше всего давать имъ коровье молоко, смѣшанное съ водою, во всякомъ случаѣ безъ прибавленія въ него какихъ либо возбуждающихъ или разгорячающихъ веществъ, какъ напримѣръ, кофе, чаю или вина. Пища эта будетъ всего полезнѣе для ребенка и здоровье его подвергнетъ гораздо меньшимъ опасностямъ, нежели молоко наемной кормилицы (*).

Если образовавшееся въ груди молоко случайно сгустится или сдѣлается острымъ, отъ чего ребенокъ почувствуетъ небольшую болѣзненность, то для разжиженія молока и для способствованія изверженію вредныхъ веществъ, всего лучше дать

родонаселеніе и это обстоятельство соединить въсѣхъ. Прелесть домашней жизни есть лучшее противодіе развращенію нравовъ. Хлопоты за дѣтьми, считающіяся столь неспособными, оказываются пріятными, содѣлывая родителей милѣе, необходимѣе другъ для друга и укрѣпляя между ними брачный союзъ. Если семейство весело и спокойно, то домашнее хозяйство составляетъ драгоценнѣйшее занятіе женщины и лучшее удовольствіе мужа. Такимъ образомъ изъ исправленія одного этого злоупотребленія вскорѣ проростечетъ общее преобразование; природа восприметъ все свои права. Пусть только содѣлаются женщины матерями, въ слѣдъ за тѣмъ мужчины содѣлаются отцами и супругами.

(*) Нѣтъ ничего вреднѣе введеннаго въ Германіи обыкновенія давать кормилицамъ пиво для всегдѣшняго употребленія въ питье. Эта спиртуозная жидкость въ соединеніи съ лучшею и питательнѣйшею пищею, противъ той, которою обыкновенно кормилица довольствовалась, а также съ спячимъ образомъ ея жизни, дѣлаютъ молоко слишкомъ жирнымъ и для дитяти трудно перевариваемымъ. По этому кормилицѣ надо пить только холодную воду; необходимо также наблюдать за нею, чтобъ предъ тѣмъ какъ она дастъ ребенку сосать грудь, она каждый разъ омывала сосокъ и особенно ночью, ибо этого рода опрятность препятствуетъ молоку створоживаться въ сосцахъ и избавляетъ питомца отъ катаральныхъ болѣзней, и проч.

ему холодной тоды. То же самое надобно сдѣлать при возмужалости ребенка, въ которомъ слишкомъ обильныя или сгущенныя влаги причиняють легкія простудныя болѣзни; ничто такъ не устраняетъ этихъ припадковъ, какъ вода, выпиваемая дѣтьми въ достаточномъ количествѣ.

Въ юношескомъ возрастѣ, когда кровь и безъ того начинаетъ кипѣть въ жилахъ, необходимо прибѣгать къ водѣ для потушенія естественнаго въ ней воспламененія и дозволеніе употребленія въ это время вина или другихъ спиртныхъ напитковъ равномерно подливанію масла на огонь.

Въ *мужескомъ* возрастѣ, естественно склонномъ къ воспалительнымъ и лихорадочнымъ болѣзнямъ, а также и въ *старости*, неразлучной съ затвердѣніями и завалами, нѣтъ лучшаго средства къ предупреденію оныхъ, какъ изобильное употребленіе холодной воды.

Холодная вода прилична также всѣмъ поламъ и особенно женщинамъ, въ извѣстныя положенія только имъ свойственныя. Такимъ образомъ во время *мѣсячныхъ очищеній*, при которыхъ все тѣло находится въ нѣкотораго рода раздраженіи, должно въ питье употреблять только холодную воду, которая не только не раздражаетъ и не разгорячаетъ, но утишаетъ и освѣжаетъ.

Холодная вода, выпиваемая *во время беременности* въ большемъ количествѣ, нежели сколько нужно для употребленія жажды, производитъ спасительныя дѣйствія: она служитъ лучшимъ средствомъ къ предотвращенію сгущенія влаги, къ облегченію замедлившагося отправления потѣнія и уринаго изверженія и тѣмъ самымъ предохраняетъ отъ болѣзней и недуговъ, столь часто порождаемыхъ

въ это время въ пищеварительныхъ и дыхательныхъ органахъ. Въ особенности женщинамъ во время родовъ никакъ не должно пить обыкновенно предлагаемыхъ кумушками чаевъ и особенно ромашки, которые весьма вредны, но ограничиться простою водою, которая одна лучше всѣхъ удовлетворяетъ жажду, а также утишаетъ жаръ и воспаленіе крови. Что касается до материнскаго кормленія грудью, то природа снабдила тѣло матери особымъ органическимъ отравленіемъ, служащимъ къ образованію необходимаго для кормленія дитяти молока. Въ это время, безъ сомнѣнія, ей нужна обильнѣйшая пища, но какъ только изъ хорошо переварившейся пищи образуется питательный сокъ и лишь только она укрѣпится, то естественно, что холодная вода какъ лучшее средство къ ускоренію и облегченію пищеваренія, одна можетъ содѣлать молоко здоровымъ и питательнымъ; а потому самому она все таки остается лучшимъ средствомъ къ утоленію жажды, для образованія хорошаго молока и предохраненія здоровья матери, столь неоцѣннаго относительно къ здоровью дитяти. (*)

Наконецъ въ столь опасный для женщинъ періодъ, въ который пресѣченіе мѣсячныхъ очищеній уничтожаетъ въ нихъ способность къ дѣторожденію, тѣмъ изъ нихъ, которыя пріучаются къ употребленію холодной воды, опасаться нечего этой перемѣны и даже тѣ, которыя только въ это время начнутъ пить воду, весьма уменьшатъ вредное вліяніе этого обстоятельства на свое здоровье.

Холодная вода прилична каждому времени какъ въ отношеніи различныхъ временъ года, такъ и въ

(*) Въ той главѣ, въ которой говорится о спиртныхъ напиткахъ, будетъ показано, что всякое искусственное питье, какъ напримеръ пиво, если и не вредно въ это время, то излишне.

отношеніи различнаго времени дня. *Лѣтомъ* она освѣжаетъ, поглощая столько свободнаго теплотвора, сколько вто нужно для возстановленія равновѣсія температуры между ею и тѣломъ; выпитая въ большомъ количествѣ она облегчаетъ выступленіе пота, который, исторгаясь изъ тѣла, его освѣжаетъ. *Зимою*, она ускоряетъ замедленное обращеніе крови и влагъ въ жилахъ и легкихъ, причеиъ происходитъ разложеніе большаго количества вдыхаемаго воздуха, изъ котораго чрезъ то кислородъ поглощается кровью, водородъ выдыхается, а освобожденный теплотворъ уменьшаетъ животную теплоту. *Утромъ* она вознаграждаетъ произшедшую ночью потерю жидкостей, способствуетъ изверженію испражненія, урины, слизи и проч. и располагаетъ къ труду; *за обѣдомъ* возбуждаетъ вкусъ, разжижаетъ мяса и содѣлываетъ ихъ удобнѣйшими къ пищеваренію; *послѣ обѣда* т. е. нѣсколько часовъ спустя послѣ него, она облегчаетъ и оканчиваетъ пищевареніе; *вечеромъ* и передъ тѣмъ какъ ложиться въ постель, производитъ спокойный сонъ и предохраняетъ отъ вѣтровъ.

Г Л А В А 3.

Дѣйствіе холодной воды, употребляемой для омыванія, въ видѣ ванны и проч.

Кожа, покрывающая наше тѣло, составляетъ не одну простую предохранительную оболочку, механически служащую къ защищенію подкожныхъ частей, но, напротивъ, представляетъ одинъ изъ важнѣйшихъ органовъ, котораго постоянная дѣятельность служить необходимымъ условіемъ для здо-

ровья и теперь очевидно, что она, оставаясь въ наше время въ совершенномъ небреженіи, содѣлалась источникомъ многихъ болѣзней. Такъ какъ послѣднія развѣтвленія нервовъ, составляющихъ органы ощущенія, оканчиваются и развиваются на ея поверхности, то такимъ образомъ въ ней сосредоточивается одно изъ сильныхъ и самыхъ частыхъ чувствъ — чувство *осязанія*, посредствомъ котораго человѣкъ приводится въ соприкосновеніе съ другими тѣлами въ природѣ и особенно съ атмосфернымъ воздухомъ. Одного этого достаточно для убѣжденія въ томъ, что преимущественно въ положеніи и состояніи кожи слѣдуетъ отыскивать причину большей или меньшей чувствительности тѣла къ разнымъ переменамъ температуры, какъ на примѣръ къ такъ называемому сквозному вѣтру (что называется ревматическимъ предрасположеніемъ) и въ той легкости, съ которою у многихъ отдѣляется потъ и тѣмъ подвергается ихъ частымъ простудамъ. *Поглощеніе и испареніе*, суть два другія отправленія не менѣ важныя, которыя производятся органомъ кожи посредствомъ множества малѣйшихъ поровъ, видимыхъ на внѣшней ея поверхности, чрезъ которыя выходятъ волоса и къ которымъ примыкаетъ множество отверстій многочисленныхъ сосудовъ, оканчивающихся на ея поверхности.

Посредствомъ поглощенія принимаются животною экономіею различныя тонкія и для глаза незамѣтныя вещества, въ большемъ или меньшемъ количествѣ, входящія въ составъ тѣла. Испареніе или незамѣтное выдыханіе, свойственнѣе называемое кожною испариною, заключается въ безпрестанномъ изверженіи веществъ, которыя оказываются ненужными для питанія тѣла. Это безпрестанное и незамѣтное изверженіе, котораго про-

дуктъ составляетъ парообразная жидкость, замѣтная по ея запаху и тяжести, отдѣляется въ такомъ количествѣ, что, по произведеннымъ опытамъ, кожа въ здоровомъ состояннн и безъ обнаруженнн пота, ежедневно извергаетъ изъ тѣла до трехъ фунтовъ этихъ вредныхъ и испорченныхъ веществъ. Такъ какъ свободное исхожденн всѣхъ изверженнй весьма важно для здоровья, то изъ этого можно заключить сколь полезно наблюдать за тѣмъ, чтобы испарительное отправление кожи не прекращалось и не прерывалась. Дѣйствительно коль скоро поры засорятся и воспрепятствуютъ испаринн, то вещества, которыя при этомъ должны бы были выдти изъ тѣла, бросаются въ другня системы организма и производятъ разнаго рода болѣзни. Въ противоположность этому, чѣмъ дѣятельнѣе кожа и незамѣтнѣ свободная испарина тѣмъ менѣ мы подвергаемся ревматизмамъ, простуднымъ болѣзнямъ и проч. Это самое служитъ къ объясненню того, какимъ образомъ въ опасныхъ болѣзняхъ одно сильное потѣнн можетъ остановить и уничтожить болѣзнь, освободивъ тѣло отъ этого вреднаго вещества, составляющаго причину самой болѣзни.

Послѣ этого спрошу: къ сохраненн дѣятельности кожи и способствованн свободному отпращенн испаренн, есть ли какое либо лучшее средство кромѣ холодной воды, употребляемой при омыванн и въ ваннахъ.

Предки наши были столь убѣждены въ этой истинн, что привели ея въ исполненн и чрезъ то пользовались лучшимъ и продолжительнѣйшимъ здоровьемемъ. Дѣйствительно въ наше время, въ которое науки и искусства доведены до столь высокаго совершенства, нѣтъ ничего удивительнѣе того нерадѣнн, съ которымъ оставляютъ столь важный

органъ нашего тѣла и совершеннаго отчужденія употребленія холодныхъ ваннь, единственнаго средства способствующаго къ возбужденію дѣятельности кожи. Это отчужденіе столь велико, что, болѣе со- рока лѣтъ тому назадъ, знаменитый Гуфландъ жа- ловался на то, что человѣкъ во всю жизнь не ис- пытываетъ спасительныхъ дѣйствій холодной ван- ны. Оно правда, что еще понынѣ у насъ осталась привычка каждодневно мыть лице и руки холод- ной водою, но въ этомъ заключается небольшой остатокъ, перешедшаго къ намъ отъ предковъ спа- сительнаго употребленія холодныхъ ваннь и омы- ванія, который соблюдается нами только по любви къ опрятности и для сохраненія нашей наружно- сти. Но, ограничиваясь этимъ, мы весьма дурно дѣ- лаемъ, оставляя большую часть тѣла въ совершен- номъ забвеніи и небреженіи, какъ будто бы она, покрытая платьемъ, не нуждается въ омываніи и очи- щеніи; мы даже незамѣчаемъ того, что тоже гряз- ное и испортившееся вещество, образующееся отъ ежедневнаго кожного испаренія, замѣтное или не- замѣтное, если только оно не смывается холодною водою, то скопляется на кожѣ, пристаётъ къ ней, зѣсоряетъ поры и замедляя тѣмъ столь важное для здоровья отправленіе, необходимо причинить болѣз- ни; безразсудство наше доходитъ до того, что мы и ослабляемъ кожу ежедневнымъ употребленіемъ теплой одежды, треніемъ или омываніемъ теплою водою. Надобно согласиться и съ тѣмъ, что мы са- ми сознаемъ благотѣльное вліяніе воды на здо- ровье и опрятность и настойчиво наблюдаемъ за- тѣмъ, чтобъ наши домашнія животныя купались; каждый день мы велимъ омывать, чистить и ку- пать лошадей, собакъ нашихъ выгоняютъ къ рѣкѣ и въ ней ихъ купають и моютъ, а также мы хло-

почемъ о томъ, чтобъ у нашей домашней птицы было довольно воды, но какъ дѣло дойдетъ до насъ самихъ или до нашихъ дѣтей, то, по какому-то ослѣпленію, мы чуждаемся этого благодѣянія; часто видимъ болѣзни и страданія сихъ послѣднихъ, но намъ даже не придетъ и на мысль, что единственною причиною этого можетъ быть нечистота ихъ кожи, никогда незнавшей холоднаго омовенія. Неужели это составляетъ плоды нашего столь прославленнаго образованія и учености?

Наружное употребленіе холодной воды, употребляемой на омованіе или ванны, неограничивается очищеніемъ кожи и споспѣшествованіемъ испаринѣ, но еще далеко распространяетъ свои благодѣтельные дѣйствія. Весьма справедливо, какъ это и было уже сказано, что первое впечатлѣніе, причиняемое холодною водою, при соприкосновеніи ея съ тѣломъ, непріятно и даже страшно, потому что поглощеніе теплорода, сжатіе волосныхъ сосудовъ и оттолкновеніе крови и влаги къ центру, производимое первоначальнымъ дѣйствіемъ холодной воды, производятъ ощущеніе внезапнаго охлажденія, дрожь, трясеніе членовъ и сжатіе въ груди, но мы также видѣли, что сосредоточенная органическая дѣятельность внутри тотчасъ же воспринимаетъ свою реакцію къ поверхности, такъ что дрожаніе скоро прекращается, равномерность теплоты восстанавливается, обращеніе крови и влаги споспѣшествуется, мускулы и нервы укрѣпляются, а испражненія и изверженія облегчаются, наконецъ весь организмъ спасительнымъ образомъ освѣжается и оживляется. Сверхъ того, есть ли какое либо другое средство въ предохраненію нашего тѣла отъ вреднаго вліянія внѣшнихъ впечатлѣній, этого тѣла, которое съ самаго рожденія стараются разнѣжить

и ослабить до такой степени, что оно содѣлывается чувствительнымъ къ каждой переменѣ погоды и температуры; какое есть вѣрнѣйшее и лучшее средство къ его укрѣпленію кромѣ омовенія холодною водою и ванны? Тотъ же самый Гуфландъ, разсуждая о холодныхъ ваннахъ, говоритъ, что онѣ не только очищаютъ и оживляютъ кожу, но освѣжаютъ тѣло и веселятъ душу; что онѣ укрѣпляютъ его и защищаютъ отъ всѣхъ измѣненій воздушныхъ и температуры; сохраняютъ гибкость въ твердыхъ частяхъ тѣла и его членахъ; наконецъ увеличиваютъ время юности и удаляютъ слабость старости.

По уваженію всѣхъ сихъ причинъ, древніе медики, относительно дѣтей, совѣтовали новорожденныхъ младенцевъ, съ дѣтства, ознакомливать съ этою спасительною стихіею, посредствомъ ежедневнаго омыванія всего ихъ тѣла водою не горячею, но теплою и съ каждымъ днемъ понижать ея температуру до тѣхъ поръ, пока она не дойдетъ до свѣжести холодной воды; при этомъ они совѣтовали зимою иногда, а лѣтомъ часто, сажать дѣтей въ холодныя ванны, потому что ничто не уничтожаетъ въ нихъ въ такой степени склонности къ простудамъ и не предохраняетъ ихъ отъ вреднаго вліянія воздушныхъ переменъ, ничто не укрѣпляетъ такъ ихъ члены, наконецъ ничто столь легко и столь вѣрно не удаляетъ отъ нихъ разныхъ болѣзней кожи и другихъ какъ омыванія и холодныя ванны (*).

(*) Для избѣжанія всякаго ложнаго истолкованія касательно холодныхъ ваннь, я прошу читателя сравнить и посоветоваться съ § 6 главы 6 о *наружномъ употребленіи воды*, въ которой говорится о температурѣ воды въ этихъ ваннахъ и времени ихъ продолжительности.

А вы, любезныя и милыя матери, сердечно пекущіяся о здоровьи и благоденствіи своихъ дѣтей, будьте мужественны ; по уваженію спасительныхъ послѣдствій , удержите чувства жалости и робкой боязливости и не обращайтесь вниманія на вопль и крики дѣтей вашихъ , которые непременно послѣдуютъ за началомъ . Испытайте и вы удостовѣритесь , что съ каждымъ днемъ будутъ уменьшаться огорчающія васъ ихъ крики и слезы . Если вы желаете не устранить , а только укротить болѣзненное ощущеніе , причиняемое холодною водою , то сначала употребляйте теплую и не губкою , а ладонью , часто смачиваемою холодною водою , потирайте по тѣлу ребенка , ибо извѣстно , что это болѣзненное ощущеніе происходитъ отъ губки , которою отираютъ имъ ротикъ и носъ и которая мѣшаетъ ихъ дыханію . Послѣ неоднократно повторенныхъ подобныхъ омываній , весьма полезныхъ для ребенка , можно будетъ употреблять уже холодную воду безъ всякаго вреда ихъ здоровью . Каждый ребенокъ любитъ играть и полоскаться въ водѣ , а потому скоро привыкаетъ къ этимъ омовеніямъ , которыя , лишь только онъ будетъ въ силахъ , надобно будетъ предоставить ему самому и вы вскорѣ убѣдитесь , что холодная и совершенно смоченная губка не только не будетъ его пугать , но забавлять , а его цвѣтущее личико , бодрость , веселость , увеличивающійся прямой ростъ , крѣпость и неизмѣняемое здоровье , вполне вознаграждать васъ за попеченія и страхъ .

За всѣмъ тѣмъ не должно ограничиваться только приученіемъ дѣтей къ ежедневнымъ омовеніямъ и купанью , но необходимо чтобъ и каждый изъ насъ приучался къ этому ; пора устранить пустую боязнь холодной воды и содѣлаться участниками

той пользы, которую внутреннее и наружное употребленіе ее приносить каждому человѣку безъ различія возраста, ибо уже то достовѣрно, что вода, очищая кожу и облегчая поглощеніе и изверженіе, производимыя ея порами и содѣлывая ее менѣе чувствительною къ переменамъ воздуха и погоды, тѣмъ предупреждаетъ и устраняетъ простуды, ревматизмы и другія болѣзни, происходящія отъ остановленной или прерванной испарины. Для достиженія этой цѣли и сохраненія здоровья кожи, можно ограничиваться зимою однимъ отираніемъ холодною водою, руководствуясь при этомъ нижеизложенными правилами; лѣтомъ же, кто имѣетъ возможность, долженъ присоединить купанье и преимущественно въ рѣкѣ, въ которой безпрестанное возобновленіе и приливъ воды, соприкасающейся къ тѣлу, электрическое дѣйствіе, а также свобода въ движеніяхъ, а въ особенности плаваніе въ соединеніи съ вдыхаемымъ чистымъ воздухомъ, замѣтно усиливаетъ благотворное дѣйствіе воды.

Г Л А В А 4.

О спиртныхъ напиткахъ и вообще о дѣтвѣ.

Такъ какъ уже издавна спиртные напитки и особенно вино, пиво и кофе, вошли у насъ въ привычку и безъ нихъ мы не можемъ обойтись за нашими обѣдами, на нашихъ пиршествахъ, собраніяхъ и пикникахъ, то было бы опасно и несправедливо строго осуждать ихъ и обвинять въ покушеніи на нашу жизнь, требовать ихъ из-

гнанія. Еслибъ я дозволилъ себѣ это, то тѣмъ вооружилъ бы противъ себя моихъ читателей и повредилъ бы своему дѣлу. По этой причинѣ и по уваженію того, что, между нами будь сказано, я, какъ потомокъ прабабушки Еввы и самъ люблю запрещенный плодъ и съ охотою выпиваю иногда стаканъ хорошаго вина, пива и чашку кофе, то вмѣсто строгости долженъ показать снисхожденіе къ этому любимому питью. Посему объявляю, что я говорю о нихъ безъ предубѣжденія и обвиняя ихъ въ вредномъ дѣйствиіи, разумью подъ этимъ нерѣдкое и умѣренное ихъ употребленіе, а только частое, излишнее и ежедневное. Даже допускаю то, что привыкнувшій за завтракомъ выпивать чашку кофе со сливками, а за обѣдомъ стаканъ пива или вина, можетъ продолжать это въ своемъ здоровомъ положеніи. Въ замѣнь же этого снисхожденія съ моей стороны возьму съ него обѣщаніе только въ томъ, что если онъ почувствуетъ запоръ, головную боль и пр. то наложить на себя нѣкоторую діету касательно употребленія означенныхъ напитковъ и во время своей болѣзни будетъ пить только холодную воду и въ количествѣ большемъ противъ того сколько нужно для утоленія жажды.

Разберемъ теперь эти различные спиртные напитки.

Вино относительно его цвѣта, запаха, вкуса, а также относительно другихъ его свойствъ.

Эта жидкость нисколько не похожа на виноградный сокъ, изъ котораго она извлекается посредствомъ броженія и который сладокъ, слизистъ и прѣсенъ въ то время какъ вино остро, кисловатое, вяжуще и сверхъ того весьма спиртуозно, отъ чего оно, разстроивая мозгъ, совершенно различно

дѣйствуетъ на животную экономію. Именно опьяняющее свойство этой жидкости и содѣлываетъ ее столь опасною для питья и производитъ физическую и нравственную болѣзнь, что и заставило сказать о ней царя Соломона: „вино есть источникъ невоздержанія, опьяненія и всякаго безпорядка: находящій въ немъ удовольствіе не содѣлается мудрымъ.“

Нѣтъ никакого сомнѣнія въ томъ, что вино нисколько не необходимо для нашего здоровья, ибо, въ противномъ случаѣ, Провидѣніе, столь обильно надѣлившее землю всѣми жизненными потребностями, позаботилось бы и объ этомъ и вмѣсто водныхъ источниковъ произвело бы винные или же испосылало бы его изъ облаковъ; даже малое употребленіе вина весьма вредно, пагубно и опасно людямъ слабымъ, нѣжнаго сложенія, чувствительнымъ и раздражительнымъ, а также и мокротистымъ. Напрасно для оправданія себя увѣряютъ, что оно прекрасное *пищеварительное* средство. Это заблужденіе опровергнуто многими знаменитыми медиками, доказавшими совсѣмъ противное. Дѣйствительно, если пищевареніе заключается въ разжиженіи и разложеніи принятой пищи, для образованія изъ нее питательнаго сока и если эта операція тѣмъ полезнѣе и благодѣтельнѣе, чѣмъ скорѣе она совершается, то какимъ образомъ вино можетъ ее ускорить, если главнѣйшее его начало, винный спиртъ, *препятствуетъ* и *останавливаетъ* раствореніе и разложеніе животныхъ веществъ, какъ это можно видѣть въ каждомъ кабинетѣ Естественной Исторіи и даже у каждаго москательщика.

По этому докторъ Вейкардъ весьма справедливо говоритъ, что не должно нисколько сомнѣваться въ томъ, что вино препятствуетъ пищу раство-

ряться и что оно, скрѣпляя ее, содѣлываетъ ее неудобоваримою. Кромѣ этого дѣйствія виннаго спирта, заключающагося въ немъ въ большемъ или меньшемъ количествѣ, можетъ раздражить кровяную и нервную систему и производить воспалительныя болѣзни; употребленіе его въ большомъ количествѣ причиняетъ волненіе, лихорадочный жаръ, скопленіе влаги, безпамятство и трясеніе; оно притупляетъ чувства, ослабляетъ и уменьшаетъ всѣ умственныя способности. Даже его умѣренное, но всегдашнее употребленіе, производитъ то же самое въ большей или меньшей степени и по истеченіи болѣе или менѣе долгаго времени; отъ него теряется аппетитъ, ослабляется пищевареніе, оболочки желудка и внутренностей толстѣютъ и крѣпнутъ, печень, селезенка и желѣзы засоряются; кровь портится, извергательныя и испражнительныя органы слабѣютъ и приходятъ въ бездѣйственность.

Наконецъ должно сказать, что вредныя слѣдствія умѣреннаго употребленія вина зависятъ отъ тѣлеснаго положенія его употребляющаго и отъ качества выпиваемаго вина. Достоверно то, что для дѣтей вино составляетъ ядъ, а потому не должно позволять имъ даже прикасаться къ нему губами, особенно къ сладкому или десертному, и въ томъ случаѣ, если это дѣлается и для внушенія имъ къ нему отвращенія. Достигнувши юношескаго возраста и привыкнувши пить только холодную воду, они и безъ того не слишкомъ порадуются столовому вину и предпочтутъ ему первую; во всякомъ случаѣ имъ можно дозволить употребленіе только слабаго вина и если когда либо случится имъ выпить стаканъ цѣльнаго, то надобно чтобъ въ слѣдъ за этимъ они выпивали двойное количество воды. Даже въ возмужаломъ возрастѣ всѣ лица слабаго

сложенія, нѣжнаго или мокротнаго, должны употреблять его весьма умеренно и съ большею осторожностію, а всего болѣе непривыкать къ частому и ежедневному его употребленію. Напротивъ люди сильные и крѣпкіе, въ зрѣломъ возрастѣ и если они уже къ вину привыкли, могутъ безопасно употреблять его ежедневно, но и симъ я совѣтывала бы за обѣдомъ пить вино, на половину, смѣшанное съ водою и для стола выбирать легкія вина. Особенно надобно стараться о томъ, чтобъ покупаемое вино было чисто и безъ примѣси, ибо многіе трактирщики и погребщики, къ своему дурному вину, для поправленія его и для приданія ему лучшаго вида и вкуса, подбавляютъ сѣру, мѣль, квасцы, свинцовый сахаръ и другія вредныя вещества. Если наконецъ кому либо случится выпить вина болѣе нежели сколько онъ къ этому привыкъ, то ему должно тотчасъ же утушить, возженное имъ пламя, напившись въ достаточномъ количествѣ воды и тѣмъ предохранить себя отъ дурныхъ послѣдствій этого излишества или покрайней мѣрѣ ослабить ихъ тѣмъ. Что же касается до обычныхъ пивуновъ, взявшихъ за умъ и обратившихся къ воздержанію, то имъ надобно приучить себя исподоволь къ употребленію воды, ибо внезапный переходъ можетъ быть для нихъ вреденъ, а потому сначала они должны уменьшать количество выпиваемаго ими вина и переходить отъ крѣпкаго къ слабому и наконецъ совсѣмъ его оставить.

2. *Пиво*. Въ существѣ своемъ есть ничто иное какъ нѣкотораго рода винная жидкость, состоящая изъ перебродившагося ячменю и хмѣлю. Заключая въ себѣ болѣе питательныхъ частицъ нежели спиртныхъ, оно лучшихъ свойствъ противъ вина и умеренное его употребленіе не вредно, особенно рабочимъ людямъ, подверженнымъ долгой ходьбѣ или

движенію; но обычное и всегдашнее его употребленіе предосудительно Флегматикамъ, людямъ жирнымъ, полнымъ, многослизистымъ, а также тѣмъ, которые питаются сочною пищею и ведутъ сидячую жизнь; ибо оно препятствуетъ пищеваренію и ослабляетъ его, обременяя желудокъ, производя вѣтры и портя влаги. Излишнее употребленіе пива имѣетъ всѣ вредныя послѣдствія вина и сверхъ того оно окончательно расслабляетъ желудокъ и уринные сосуды.

Напрасно думаютъ, что пиво укрѣпляетъ тѣло; правда, что оно утучняетъ, какъ это можно усмотрѣть по огромнымъ брюхамъ употребляющихъ этотъ напитокъ, но оно не даетъ силы, то есть той, которая заключается не въ жирѣ, а въ мышцахъ, а большая тучность препятствуетъ ихъ дѣйствию. Притомъ же не кушанье питаетъ человѣческое тѣло и предоставляетъ ему силу, но только то, что пищеварительными органами переварено, переработано и растворено. Притомъ же частое употребленіе пива образуетъ въ желудкѣ остроту и слизи, ослабляетъ пищевареніе и отнимаетъ аппетитъ, а потому всеми признано, что пьющіе пиво ѣдятъ гораздо менѣе и пищевареніе совершается у нихъ хуже нежели у тѣхъ, которые употребляютъ воду. Напримѣръ предположимъ, что кружки пива и фунта хлѣба достаточно для ежедневнаго насыщенія не слишкомъ много работающаго человѣка, а потому, если вмѣсто пива стануть ему давать въ питье воду, то для его насыщенія потребуется по крайней мѣрѣ два фунта хлѣба, ибо, съ помощію воды, желудокъ переваритъ у него лучше и скорѣе. Потомъ, принимая въ соображеніе то, что часть муки, употребленная на испеченіе хлѣба, даетъ по крайней мѣрѣ двѣ кружки пива, то

уемотримъ, что тотъ, кто съ своимъ хлѣбомъ употребляетъ воду, получить изъ своей пищи экстракту одною кружкою пива болѣе противъ другаго и притомъ безъ опасенія ослабить тѣмъ желудокъ или испортить кровь, а слѣдовательно пища его будетъ полезнѣе и здоровѣе.

Принявъ въ уваженіе наконецъ то, что большая часть выпиваемаго пива весьма молодо и не перебродилось, отъ чего происходитъ острота въ пищеварительныхъ путяхъ, отрыжка, вѣтры, поносы и проч. или пиво бываетъ застарѣлое, переходящее изъ броженія въ окисленіе или же подслащенное, въ которомъ хмель замѣненъ другими горькими травами или же смѣшано съ другими ароматическими и наркотическими снадобьями, которыя, лишая вкуса, какъ настоящіе яды, дѣйствуютъ на тѣло и производятъ болѣе или менѣе сильныя головныя боли, колотье и завалы, то этого было бы слишкомъ достаточно, какъ мнѣ кажется, для внушенія недовѣрчивости къ употребленію, даже по видимому лучшаго пива и для внушенія предпочтенія употребленію въ питье холодной воды.

3. *Водка.* Все сказанное о винѣ относится и къ водкамъ, которыхъ общимъ отличительнымъ свойствомъ есть возбужденіе остраго и жгучаго ощущенія во рту и желудкѣ. Сколь ни умеренно было бы ихъ употребленіе, во всякомъ случаѣ онѣ вредны для здоровья, — и болѣзнь, причиняемая ихъ обычнымъ и неумѣреннымъ употребленіемъ, тѣмъ отличается отъ другихъ, что онѣ бываютъ сильнѣе, упорнѣе и злокачественнѣе.

Удивительно горестно и грустно смотрѣть до какой степени существо, одаренное разсудкомъ, унижается отъ излишняго употребленія спиртуозныхъ

жидкостей. Пристрастные къ питью бываютъ во всѣхъ состояніяхъ, начиная отъ высшаго и до нисшаго класса. Даже наша молодежь безстыдно предается этому излишеству и считаетъ удовольствіемъ перепить одинъ другаго, не обращая вниманія на послѣдствія пагубныя и гибельныя для ихъ здоровья. Много благодарности заслуживаютъ челоѣколюбивыя общества трезвости, старающіяся поставить преграду распространенію этого зла и которыхъ члены не только сами неупотребляютъ вина, но еще стараются склонить къ этому другихъ. Да найдутъ себѣ подражателей такіе прекрасныя примѣры, да размножатся они и цѣлое челоѣчество да сблизится между собою въ этомъ понятіи и убѣдится въ томъ, что природа, съ намѣреніемъ, распространила повсюду воду, содѣлавши эту жидкость лучшимъ питьемъ, наиболее соответствующимъ нашей организаціи.

Кофе. Хотя кофе сдѣлалось необходимымъ и лучшимъ завтракомъ для людей образованныхъ, безъ котораго уже не можетъ обойтись низшій классъ и за который прекрасный поль принимается по два, по три и болѣе раза въ день, но за всѣмъ тѣмъ опытъ доказываетъ, что частое и ежедневное его употребленіе сколь оно ни безвредно кажется людямъ здоровымъ и крѣпкимъ, но въ послѣдствіи оно можетъ сдѣлаться вреднымъ для здоровья, ибо главнѣйшее его дѣйствіе есть раздраженіе сосудной и нервной системы и послѣдующее за тѣмъ движеніе въ крови, біеніе сердца и геморроидальныя болѣзни; ускореніе или замедленіе мѣсячныхъ очищеній, бѣли, судороги, вертижъ, трясеніе членовъ, мигрень и подобныя болѣзни. По ослѣпленіе наше доходитъ до того, что даже при обнаруженіи этихъ болѣзней, мы никакъ не взду-

маемъ приписать ихъ употребленію любимаго напитка, а стараемся отыскать этому другую причину.

Индійскій кофе особенно для дѣтей составляетъ настоящій ядъ: пріучать ихъ къ нему значитъ поселать въ нихъ зародышъ преждевременныхъ болѣзней. Онъ также вреденъ всѣмъ слабымъ и нервнымъ людямъ, а потому, если только они дорожатъ здоровьемъ, то должны отъ него отвыкнуть и отказаться отъ его ежедневнаго употребленія и если они только привыкли за завтракомъ пить кофе со сливками, то лучше употреблять для этого такъ называемый гомеопатическій т. е. перезженный ячмень, приготовленный какъ Индійскій кофе, который притомъ должно кипятить долѣе противъ обыкновеннаго.

Все сказанное о кофе разумѣется о чаѣ и шоколадѣ.

Всѣ эти напитки принадлежать къ классу раздражительныхъ веществъ и слѣдовательно не должно дозволить себѣ ихъ ежедневнаго употребленія. Сверхъ того ихъ пьютъ горячими и это именно увеличиваетъ ихъ вредоносность. Дѣйствительно, еслибъ красавицы наши знали, до какой степени эти горячія питія могутъ сдѣлаться для нихъ гибельными. Они, подвергая ихъ кожу испорченію, лишаютъ ее нѣжности и мягкости и содѣлываютъ твердою и желтоватою, а слѣдовательно, современемъ, лишаютъ ихъ цвѣта лица, розъ на щекахъ, коралловыхъ устъ, мраморной бѣлизны зубовъ и блеска и живости глазъ, наконецъ напечатлѣваютъ на ихъ лицѣ слѣды преждевременной старости, а потому я надѣюсь, что, по одной этой причинѣ, онѣ откажутся отъ употребленія означенныхъ напитковъ и станутъ пить холодную воду, которая одна можетъ предохранить ихъ отъ означенныхъ лишеній и на долгое время сбересть имъ всѣ прелести ихъ пола.

Мнѣ слышится уже отъ многихъ читателей нареканіе за изгнаніе отъ ихъ стола столь многихъ предметовъ ихъ наслажденія и для убѣжденія меня въ ошибку, представляющихъ въ примѣръ множество лицъ, которые, въ глазахъ нашихъ, пресыщаясь всѣми излишествами стола, ѣдятъ пріяныя кушанья, пьютъ вино, ликеры, чай, кофе и все самое крѣпкое и спиртуозное, неощущая отъ этаго никакого разстройства и не разстроивая нисколько своего здоровья. На это я отвѣчу, что не только мнѣ это извѣстно, но, что самъ я знаю многихъ пьяницъ въ жизнь свою не выпивавшихъ и чашки холодной воды, а ежедневно выпивающихъ въ огромныхъ количествахъ вино и водку и обжоръ, которые до того набиваютъ свое брюхо мясомъ, что начинаютъ уже рыгать и наконецъ развратныхъ людей, предающихся всѣмъ излишествамъ, но которые, за всѣмъ тѣмъ, кажутся здоровыми и даже достигаютъ старости. Но надобно замѣтить, что эти примѣры составляютъ исключеніе изъ правила и что, проведя демаркаціонную линію, не найдемъ и двадцатой части такихъ людей, которыхъ природа одарила столь крѣпкимъ и здоровымъ сложениемъ, что его не могутъ повредить никакія излишества и что девятнадцать частей состоятъ изъ людей болѣе или менѣе слабаго и нѣжнаго сложения и никакъ не могутъ позволить себѣ и малѣйшаго излишества въ нищѣ или питьѣ. Притомъ же, еще въ началѣ главы я сказалъ, что я не только не требую удаленія съ нашего стола лакомыхъ блюдъ и умѣреннаго употребленія спиртуозныхъ напитковъ, но только требую, чтобъ то и другое употреблялось съ благоразуміемъ и осторожностію и тѣмъ не вредило бы здоровью. Я устанавливаю правило, безбоязненно объ исключеніяхъ, объясняю

самую разсудительную систему, которая должна соблюдаться большею частію людей и не говорю о тѣхъ излишествахъ и беспорядкахъ, которые организмъ нашъ можетъ иногда переносить безвредно. Правила мои весьма просты и заключаются почти въ слѣдующемъ: *каждый, желающій сохранить свое здоровье, искоренить въ себѣ всѣ болѣзни и возможно продолжить свою жизнь,* долженъ предпочитать пищу простую лакомой, слишкомъ жирной, слишкомъ соленой, долженъ беречься отъ горячаго кушанья, пить только холодную воду, носить легкую одежду, избѣгать искусственнаго разгоряченія, много ходить на чистомъ воздухѣ и до тѣхъ поръ всячески избѣгать лѣкарства, пока уже необходимость не заставитъ его употреблять. Прежде же всего должно приучить себя къ холодной водѣ: она утолитъ жажду, возбудитъ аппетитъ, облегчитъ пищевареніе, уменьшитъ страданія, излечитъ болѣзни и освободитъ насъ отъ рабства, нѣги, разврата и . . . аптеки.

Ознакомившись съ благодѣтельнымъ и спасительнымъ дѣйствіемъ внутренняго и наружнаго употребленія холодной воды, а также съ дѣйствіями рѣдко безвредными, но чаще гибельными и губительными, спиртныхъ напитковъ, слѣдуетъ теперь поговорить вообще о томъ образѣ жизни, который можетъ преимущественно споспѣшествовать дѣйствію употребляемой холодной воды. Такимъ образомъ мы заключимъ эту главу небольшимъ гигиеническимъ курсомъ и изложеніемъ того, какъ, по нашему разумѣнію и опыту, должны мы, для сохраненія жизни, поступать ежедневно, начиная съ утра и до вечера.

Вставши утромъ съ постели надобно тотчасъ стирать все тѣло холодною водою, заранѣе для

того притотовленной. Сначала надобно выполоскать и вычистить зубы. Последнее дѣлается или просто пальцемъ или смоченною водою щеткою не слишкомъ мягкою и не слишкомъ твердою. Если зубы желты и испорчены, то лучшимъ порошкомъ для нихъ можетъ быть перезженный и истолченный черный хлѣбъ; коль скоро чистота въ зубахъ будетъ восстановлена, то уже порошокъ этотъ не понадобится и можно ограничиться одною холодною водою. Послѣ этого надобно выпить одинъ или нѣсколько стакановъ холодной воды, потомъ вымыть лице, руки и голову, а наконецъ и все тѣло, слѣдуя при этомъ нижеизложеннымъ правиламъ. Люди, отдѣляющіе много слизи, во время одѣванія, должны брать въ ротъ холодную воду и до тѣхъ поръ не выплевывать ее пока она не потемнѣетъ, ибо это служить прекраснымъ средствомъ къ разведенію и разрѣшенію слизи, а также къ освѣженію и укрѣпленію внутренностей, начиная отъ горла и до желудка. Что касается до завтрака, то уже было сказано, что ежедневное употребленіе Индійскаго кофе, не смотря на то, что оно сдѣлалось всеобщимъ, не слишкомъ здорово, а потому не можетъ быть необходимо. Гораздо лучше замѣнить его гомеопатическимъ кофе или шоколадомъ, то есть безъ приностей. Лучшимъ завтракомъ можетъ служить молоко, ломоть хлѣба съ масломъ, плоды или супъ, особенно же для дѣтей, но во всякомъ случаѣ онъ можетъ быть тепелъ, но не горячъ и употребленіе его должно заключаться выпиваніемъ нѣсколькихъ стакановъ холодной воды, которая также можетъ ослабить и дѣйствию выпитаго Индійскаго кофе.

Стаканъ воды, выпитой за часъ предъ обѣдомъ, возбудитъ аппетитъ и облегчитъ послѣдующее пищевареніе.

Что касается до объѣда, то, не бывши слишкомъ разборчивымъ, надобно избѣгать въ немъ всякаго излишества т. е. не набѣдаться до прѣсыщенія и не употреблять многихъ кушаньевъ совершенно противоположнаго свойства. Должно соединять животную пищу съ растительною, ибо одно мясо слишкомъ питательно и сгущаетъ влаги; не ѣсть кушаньевъ слишкомъ жирныхъ, трудно перевариваемыхъ, а также весьма соленыхъ и пряныхъ, ибо онѣ производятъ остро-ту во влагахъ и поселяютъ склонность къ воспалительнымъ болѣзнямъ. Примѣръ животныхъ, удаляющихся отъ всего горячаго, можетъ служить намъ примѣромъ; въ ожиреніи свиней, которыхъ желудокъ наиболѣе сходствуетъ съ человѣческимъ, малѣйшій недосмотръ въ этомъ отношеніи весьма вреденъ, потому что онъ убыточенъ и потому что кишки ихъ, растучаясь, оказываются неспособными для приготовленія колбасъ.

Приснищъ считаетъ это вреднымъ и для людей, а потому воспрещаетъ своимъ паціентамъ горячую пищу или питье и въ желудочныхъ болѣзняхъ дозволяетъ употреблять только совершенно холодныя кушанья.

За столомъ лучшимъ питьемъ служитъ холодная же вода, однако опытъ не указалъ того, должно ли ее пить при каждомъ кушаньи или послѣ, не чувствуя жажды или только въ то время когда захочется пить, или же, спустя немного послѣ объѣда, выпивать лишь въ количествѣ необходимомъ для достаточнаго разжиженія питательнаго сока. На это нѣтъ опредѣленнаго правила и каждый долженъ руководствоваться собственнымъ наблюденіемъ. Что касается до меня, то я за объѣдомъ выпиваю назначенное себѣ количество воды

и пью тѣмъ болѣе, чѣмъ кушанье питательнѣе, жирнѣе и крѣпче т. е. отъ 3 до 5 кувшиновъ или стакановъ за каждымъ обѣдомъ, что для меня весьма полезно и думаю, что изъ сего можно бы было составить общее правило. Въ особенности надобно стараться ѣсть медленно и пережевывать все, придерживаясь нѣмецкой пословицы, которая говоритъ, что все пережеванное вполонину уже переварено. Надобно также, чтобъ обѣдъ составлялъ умственное отдохновеніе, сопровождался разговорами и веселостію. Согласно съ этимъ слѣдуетъ избѣгать не только всякаго чтенія и серьезнаго размышленія, но даже малѣйшаго душевнаго движенія, всего опечаливающаго, возбуждающаго къ гнѣву и скукѣ, ибо отъ этого самыя невинныя и наиболѣе согласныя съ природою кушанья могутъ содѣлаться ядомъ. Власть надъ самимъ собою и укрощеніе страстей полезно и желательно во всякомъ случаѣ даже и въ гигиеническомъ, но оно всего необходимое и полезнѣе за обѣдомъ: лучшую приправою кушанья служить шутка и смѣхъ.

Чистота и сохраненіе зубовъ требуетъ, чтобъ послѣ cadaго обѣда или завтрака, они были вычищены и при этомъ должно вытирать зубы пальцемъ, дабы снять съ нихъ каждый, приставшій къ нимъ кусочикъ. Мы уже сказали, что ежедневное употребленіе кофе со сливками и безъ сливокъ, а также спиртныхъ напитковъ, тотчасъ послѣ обѣда, вредно и нисколько необлегчаетъ пищеваренія. Если съѣдено болѣе противъ обыкновеннаго, то нѣскольکو стакановъ холодной воды гораздо лучше предупредить всѣ дурныя послѣдствія этого, нежели кофе, который горячитъ и сверхъ того имѣетъ другія вредныя свойства; притомъ же извѣстно, что нѣтъ

лучшаго и удобнѣйшаго средства къ ускоренію пищеваженія какъ холодная вода.

Тотчасъ послѣ обѣда должно уклоняться отъ всякаго умственнаго и тѣлеснаго упражненія и только рабочій народъ и мастеровые крѣпкаго и здороваго тѣлосложенія могутъ тотчасъ послѣ него возвращаться къ работѣ; но люди нѣжнаго сложенія или пожилые, часъ времени должны оставаться въ покоѣ и предаться сну, а люди ученые и ведущіе сидячую жизнь пройтись на чистомъ воздухѣ или покрайней мѣрѣ въ комнату.

Если кто приучилъ себя къ полднику, то можетъ придерживаться этой привычки, причемъ всего лучше съѣсть въ это время нѣсколько плодовъ или ломтикъ хлѣба съ масломъ; но для здоровья предпочтительнѣе предъ обѣдомъ и послѣ обѣда не употреблять ничего кромѣ холодной воды или же полдничать позже и уже ничего не ужинать.

Если бываетъ ужинъ, то онъ долженъ быть простъ и заключаться въ кушаньяхъ легкихъ, если можно холодныхъ и нѣсколькихъ стакановъ воды. Даже предъ тѣмъ какъ ложиться спать, чего никакъ не должно дѣлать тотчасъ послѣ ужина, всего лучше выпивать стаканъ холодной воды и лѣтомъ слегка ею отираться. Лучшіе часы для сна есть до полуночи, а потому надобно стараться возможно уклоняться отъ принятаго свѣтскими людьми обыкновенія продолжать день за полночь и приучаться ложиться спать не позже 10 часовъ, дабы имѣть возможность ранѣе вставать. Каждому извѣстно, что утренніе часы суть лучшіе для работы, а потому пословица и называетъ Аврору подругою Музъ. Къ тому же, что можетъ быть лучше и здоровѣе утренней лѣтней или весенней прогулки? Никогда не-

должно спать болѣе семи часовъ; для большіхъ даже достаточно пяти часовъ непрерывнаго сна, а для дѣтей немного болѣе.

Спальня должна быть высока, суха, днемъ не-обитаема, съ свободнымъ доступомъ атмосфернаго воздуха, даже зимою не должно ее слишкомъ нагрѣвать и ночью не слѣдуетъ накрываться слишкомъ теплымъ, особенно перинами, ибо каждая привычка ко всему излишне теплему вредна, потому что увеличиваетъ раздражительность, ослабляя жи-лы и кожу и споспѣшествуя простудамъ.

По этой же самой причинѣ не должно зи-мою много нагрѣвать комнаты и доводить въ ней тепло выше 15 по Реомюру, даже только для то-го, чтобъ въ противномъ случаѣ неподвергаться внезапнымъ и вреднымъ переменамъ атмосферы при выходѣ изъ комнаты и при входѣ въ нее. То же самое должно разумѣть и объ одеждѣ, которая, кромѣ соответственности времени года, должна быть возможно менѣе теплою. По этому-то не должно но-сить шубъ и мѣховаго платья, слишкомъ задержи-вающихъ естественную теплоту и которыхъ кожа, покрывая тѣло, препятствуетъ исходящему изъ ко-жи испаренію выходить и сообщаться съ атмосфер-нымъ воздухомъ. Наконецъ должно сказать, что приучившій себя къ ежедневному холодному омы-ванію скоро, даже во время самой суровой зимы, снимаетъ съ себя все шерстяное, какъ-то: чулки, панталоны и фуфайку. Самая голова сколько бы ни было велико ея предрасположеніе къ просту-дамъ, посредствомъ этихъ ежедневныхъ омовеній ма-ло по малу окрѣпнетъ такъ, что уже не потребуетъ ни ночныхъ повязокъ, ни колпаковъ, ни париковъ. Сверхъ всего сказаннаго, само собою весьма очевид-

но то, что въ одеждѣ должно всячески избѣгать всего сжимающаго, всего препятствующаго свободному движенію членовъ, а потому нѣтъ ничего противнѣе природѣ и гибельнѣе для человѣческаго здоровья, какъ смѣшная привычка пеленать дѣтей и шнуровать большихъ.

Кромѣ употребленія холодной воды, свѣжесть вдыхаемаго воздуха, а также и тѣлесное движеніе необходимы для сохраненія здоровья и жизни.

Опытъ убѣждаетъ въ томъ, что люди дѣлающіе большое движеніе на чистомъ воздухѣ, какъ напримѣръ охотники, садовники, почтальоны и проч. пользуются прекраснымъ здоровьемъ и достигаютъ глубокой старости. По этому не только надобно стараться каждый день, зимою и лѣтомъ, открывать окошки для впущенія свѣжаго воздуха, но также не пропускать ни одного дня безъ того, чтобъ съ часъ времени не прогуляться пѣшкомъ, верхомъ или въ коляскѣ. Эти движенія, отъ которыхъ не должна удерживать никакая погода, соединенныя съ омовеніемъ холодною водою, составляютъ вѣрнѣйшее средство къ предохраненію себя отъ обычныхъ нынѣшнему вѣку болѣзней, происходящихъ отъ чрезмѣрной чувствительности къ воздушнымъ впечатлѣніямъ и воздушнымъ перемѣнамъ, составляющимъ обильный источникъ разныхъ болѣзней. Для людей же ведущихъ сидячую жизнь часто занимающихся умственною работою и много пишущихъ, одного часа прогулки недостаточно; къ этому они должны присовокупить другія тѣлесныя упражненія, лѣтомъ купанье и плаванье въ рѣкѣ, или работу въ саду, а зимою игру на билліардѣ, танцованье, а за недостаткомъ этого пиленіе и рубку дровъ. Удобство такихъ упражненій и прогулка

на чистомъ воздухѣ составляютъ для городского жителя прелесть и пользу проживанія лѣтомъ въ деревнѣ. Притомъ же только лѣтомъ и въ деревнѣ можно доставить себѣ другаго рода упражненіе, котораго пользу весьма выхваляютъ и которое я позволю себѣ назвать *походною воздушною и солнечною ванною*. Она заключается въ снятіи одежды и прогулкѣ нагимъ или по крайней мѣрѣ въ весьма легкомъ и широкомъ полотняномъ шлафорѣ, въ какомъ либо уединенномъ мѣстѣ, защищенномъ отъ притока воздуха и подставленіи такимъ образомъ всей поверхности тѣла укрѣпляющему дѣйствию воздуха и солнца. Принимая въ уваженіе то, что руки и лице легко переносятъ сильнѣйшія воздушныя переменны только потому, что онѣ всегда открыты, легко можно изъ этаго заключить о той пользѣ, которая послѣдуетъ изъ предлагаемаго мною тѣлеснаго упражненія.

Наконецъ считаю обязанностію предупредить читателя о томъ, что я вовсе не требую того, чтобъ предложенныя мною діететическія правила соблюдались строго и непременно. Онѣ дозволяютъ и исключенія. Человѣкъ созданъ къ обитанію во всѣхъ поясахъ и при различныхъ положеніяхъ, а потому надобно, чтобъ и тѣло его согласовалось съ этимъ, почему не только не должно приучаться къ совершенному единообразію въ образѣ жизни, но, напротивъ, надобно позволять себѣ нѣкоторыя измѣненія, какъ въ количествѣ такъ и качествѣ пищи, во времени и продолжительности сна, а также въ умственныхъ и тѣлесныхъ упражненіяхъ. Древняя Салернская школа весьма справедливо требовала того, чтобъ ежемѣсячно предаваться нѣкоторымъ излишествамъ.

Г Л А В А 5.

Внутреннее употребленіе холодной воды.

§ 1.

Какія свойства должна имѣть вода для того, чтобъ ее можно было съ пользою употреблять въ питье?

Она должна быть :

1. *Чиста.* Уже было сказано, что въ природѣ нѣтъ такой воды, въ которой не было бы никакихъ постороннихъ примѣсей и которая заключала бы въ себѣ только кислородъ и водородъ какъ необходимыя ея составныя части; такую воду можно получить лишь посредствомъ перегонки. Въ недрахъ земли она обыкновенно содержитъ въ себѣ, въ растворѣ, большее или меньшее количество соленистыхъ и землистыхъ частицъ, почему и называется *соленою водою*, если въ ней много этихъ веществъ и *прѣсною*, если въ ней ихъ мало. Вода слишкомъ прѣсная, какъ напримѣръ дождевая и рѣчная, подверженная сильному дѣйствию воздуха и солнца, имѣетъ прѣсный вкусъ; вода же соленая имѣетъ лечебныя свойства и приближается къ такъ называемымъ минеральнымъ водамъ. Чистѣйшею и лучшею для питья почитается вода источниковъ и ключевая, которая, какъ извѣстно, пробѣгаетъ по песчанымъ почвамъ. Впрочемъ не должно отвергать ту воду, которая, случайно, бываетъ седитровата, если только она обладаетъ другими для питья необходимыми качествами, какъ-то: чистотою и свѣжестью. *Добрый пивака* благодарить Бога, если у него есть для питья источникъ и вовсе не забо-

тится о томъ, содержитъ ли или нѣтъ его вода селитру нѣсколькими драхмами болѣе.

2. *Безцвѣтна, безвкусна, прозрачна и свѣтла* т. е. она въ заключающемъ ея сосудѣ не должна производить ни мутности, ни осадка. Безъ сомнѣнія есть такія мѣста, какъ на примѣръ болотистыя, которыхъ вода не заключаетъ въ себѣ котораго-либо изъ означенныхъ качествъ и въ такомъ случаѣ надобно прибавлять въ нее немного вина, уксусу, лимоннаго соку или же очищать ее прибавленіемъ въ нее угольнаго порошка и взбалтываніемъ вмѣстѣ съ нимъ, а потомъ, давши ей отстояться, продолжать чрезъ бумагу; при этомъ устраняется ея непріятный вкусъ и запахъ и она содѣлывается годною для питья. Впрочемъ важное и полезное изобрѣтеніе артезійскихъ колодцевъ подаетъ намъ надежду, что рано или поздно мы перестанемъ жаловаться на недостатокъ воды и особенно воды для питья, ибо многочисленные опыты буренія этихъ колодцевъ повели къ самымъ счастливымъ результатамъ и въ видѣ фонтановъ провели на поверхность земли воду тѣхъ источниковъ, которые, скрываясь подъ землею, оставались бесполезными для человѣка. Такимъ образомъ посредствомъ этихъ колодцевъ явилась чистая, свѣжая, кристаллическая вода въ тѣхъ мѣстахъ, гдѣ прежде вовсе не было воды для питья, или же, если и была, то весьма дурнаго качества (*).

(*) Эти опыты подтверждаютъ мнѣніе многихъ естествоиспытателей и новѣйшее Кавалера Гейнтля, автора многихъ извѣстныхъ хозяйственныхъ сочиненій, изложенное въ небольшомъ его сочиненіи, писанномъ на Нѣмецкомъ языкѣ, объ артезійскихъ колодцахъ и отвращеніи недостатка воды, напечатанномъ въ Вѣнѣ въ 1836 году. По этому мнѣнію источники, ручьи рѣчки и проч. прибываютъ не отъ дождевой воды или другихъ атмос-

3. Наконецъ хорошая вода должна быть *свѣжа* т. е. имѣть избѣтную степень холода и пить ее должно тотчасъ по зачерпнутіи изъ источника. Въ этомъ состояніи кромѣ своей холодности, содѣлывающей ее столь цѣлительною и кромѣ того, что въ ней еще есть угольная кислота, придающая ей весьма пріятный вкусъ и отъ которой она въ стаканѣ пузырится, она, въ добавокъ къ этому, содержитъ въ себѣ то неизяснимое, спиртное вещество, которое одно содѣлываетъ ее столь освѣжающею, здоровою и живительною и которое по этому Гуфландъ назвалъ воднымъ *спиртнымъ веществомъ*, но эта такъ названная, спиртуозность воды уничтожается тотчасъ, если только вода, хотя на малое время подвергнется дѣйствию воздуха. Если ее на одинъ или на нѣсколько часовъ оставить въ комнатѣ, то она лишается своей температуры и угольной кислоты, что узнается по небольшимъ пузырькамъ у стѣнъ, заключающаго ее сосуда и въ то же время она принимаетъ въ себя всѣ постороннія частицы изъ окружающаго ее атмосфернаго воздуха. Во избѣжаніе этого и затрудненія за каждымъ стаканомъ ходить къ колодцу, надобно ее сберегать въ сосудахъ или бутылкахъ (каменные кув-

ферныхъ резервуаровъ, но въ нѣдрахъ земли происходитъ всегдашнее *обращеніе*, посредствомъ котораго вода проникаетъ различныя части земнаго шара подобно тому, какъ кровь обращается въ человѣческомъ тѣлѣ. Это остроумное предположеніе легко и удобопонятно объяснить многія явленія, объясненіе которыхъ до нынѣ основано на гипотезахъ, какъ на примѣръ: почему рѣки никогда не пересыхаютъ, почему океанъ, не выходя изъ береговъ, каждодневно принимаетъ въ себя огромную массу водъ. Такимъ образомъ объяснится, что приливъ и отливъ составляютъ ни что иное какъ невольное движеніе, подобное расширенію и сжатію сердца въ человѣческомъ тѣлѣ, въ которомъ помощію этого совершается кровообращеніе.

шины для этого считаются лучшими) закрытыхъ и закупоренныхъ и притомъ въ холодномъ мѣстѣ. Что касается до колодцевъ съ насосами, то слѣдуетъ остерегаться, особенно утромъ, пить ту воду, которая накачивается въ самомъ началѣ, потому что она, оставаясь ночью въ каналѣ насоса, не свѣжа, хотя и холодна, ибо не всякая холодная вода свѣжа, потому что можно охолодить и теплую воду отъ чего она не сдѣлается свѣжею и свѣжесть принадлежитъ только водѣ въ источникѣ; напротивъ же каждая свѣжая вода всегда бываетъ болѣе или менѣе холодна.

§ 2-й

Когда нельзя пить холодную воду?

1. Послѣ того какъ человекъ съѣстъ что-либо теплое, потому что въ этомъ случаѣ она вредитъ зубамъ, внутренности и особенно желудку. По этому то Гуфландъ совѣтуетъ давать дѣтямъ холодную воду предъ обѣдомъ, а не за онымъ, но я не считаю этого необходимымъ, если только имъ не будутъ давать слишкомъ горячаго кушанья.

2. Если человекъ разгорячится отъ ходьбы, бѣганья, танцевъ, работы, пѣнія, разговора и проч. и особенно, если по какой либо причинѣ вспотѣетъ.

Нѣтъ ничего вреднѣе и опаснѣе употребленія воды въ томъ или другомъ случаѣ. По этому надобно съ четверть часа отдохнуть и дать утихнуть сильному волненію или же послѣдовать общему въ этомъ случаѣ совѣту т. е. ѣсть корку хлѣба, замѣчая при этомъ, что тутъ важна не корка хлѣба, а время, употребляемое на съѣденіе оной, въ про-

должені котораго кровь успокоивается и чрезъ то уменьшается внутренній жаръ; даже послѣ отдыху, для большей безопасности, надобно пить медленно и отдѣльными глотками, а не вдругъ.

Надобно пожелать, чтобъ наши молодые люди, во время баловъ и разгоряченные танцами, не пили холодной воды и ни въ какомъ случаѣ не ѣли бы мороженаго, ибо послѣднее несравненно гибельнѣе первой. Тѣмъ же, которые, по неблагоуразумію, преступятъ этотъ совѣтъ, мы дадимъ другой: во избѣжаніе послѣдствій подобной неосторожности, за которую нерѣдко можно поплатиться не только здоровьемъ, но и самою жизнію, предаться тому же самому движенію или же и другому, но которое снова разгорячило бы ихъ, раскрыло бы закрывшіеся поры и вывело бы на тѣло скрывшійся съ него потъ.

Въ тѣхъ же случаяхъ, въ которыхъ потѣніе происходитъ не отъ тѣлесныхъ движеній и если человекъ потѣетъ безъ предварительнаго разгоряченія, какъ это случается во время сильныхъ лѣтнихъ жаровъ или при пробужденіи отъ сна, причемъ потѣніе произошло отъ слишкомъ теплыхъ одѣялъ, *то при этомъ можно безопасно пить холодную воду*, въ чемъ легко можно убѣдиться не только въ Грэфенбергѣ и другихъ водолечебныхъ заведеніяхъ, гдѣ даютъ ее пить во время самаго сильнаго потѣнія, но также и лѣтомъ въ южныхъ странахъ и во всѣхъ южныхъ большихъ городахъ, какъ на примѣръ въ Неаполѣ, гдѣ въ каждой улицѣ вы встрѣтите людей, продающихъ замороженую воду проходящимъ лицамъ, глотающимъ ее безъ всякаго вреда, не смотря на то, что въ это время они бѣгаютъ въ сильномъ поту.

3. Наконецъ во время принятія холодной ванны или же предъ оною также не должно пить холод-

ной воды, дабы не воспрепятствовать тѣмъ приливу теплорода, стремящагося отъ центра къ поверхности. Даже во время пеленанія, по Грешенбергскому способу, не надобно пить до тѣхъ поръ пока не выступитъ потъ, но лишь только онъ начнетъ выступать; то питье холодной воды чрезвычайно благоприятствуетъ сильнѣйшему выступленію онаго и въ то же время возстановляетъ и оживляетъ силы больного. Въ заключеніе скажу, что въ продолженіи водолечебнаго пользованія непременно надобно пить сколько можно болѣе воды, ибо во время онаго тѣло ежедневно теряетъ жидкости въ большемъ количествѣ и потому что съ увеличеніемъ при этомъ аппетита необходимо усиливается и жажда.

§ 3.

Когда и сколько воды долженъ пить человекъ здоровый?

Количество ежедневно выпиваемой свѣжей воды зависитъ отъ сложенія человека, его возраста, пола и привычки. Говоря вообще, люди здоровые, уже привыкшіе къ употребленію воды, должны въ этомъ случаѣ сообразоваться съ своею жаждою и удовлетворять ее одинаково внѣ обѣда и во время онаго; но тѣ, которые не ощущаютъ жажды или только весьма рѣдко, должны пить и нечувствуя жажды и даже болѣе чемъ нужно для удовлетворенія оной, дабы тѣмъ самымъ избежать сгущенія и скопленія влаги; особенно имъ надобно пить много утромъ на тощакъ, во время обѣда и вечеромъ предъ сномъ. Наконецъ тѣ, которые не привыкли пить воду пусть начнутъ приучаться къ этому и сначала пьютъ по нѣскольку глотковъ, а потомъ увеличиваютъ при-

емы оной пока не дойдутъ до того, что въ состояніи будутъ выпивать по цѣлому кувшину. Это количество въ послѣдствіи можетъ быть удвоено и даже утроено, причемъ одна часть его можетъ быть выпита утромъ, другая во время обѣда, а остальная послѣ обѣда и вечеромъ. При употребленіи воды необходимо установить въ этомъ нѣкоторый порядокъ и соблюдать его, ибо нельзя ее пить безпрестанно не только потому что это можетъ опротивѣть, но и потому, что и самую воду желудокъ долженъ переварить, а потому надобно ему дать на это время. Наконецъ количество выпиваемой воды должно измѣняться, судя по времени года, температурѣ воздуха, по занятію, требующему большей или меньшей непрерывности, а также, смотря по качеству и количеству употребляемой пищи.

Тѣмъ, которые привыкли пить вино и пиво и у которыхъ потому самому желудокъ обремененъ слизями, холодная вода, отдѣляя эти слизи отъ желудка, легко можетъ причинить непріятное ощущеніе и даже тошноту, что и поселило ошибочную мысль о томъ, что желудокъ ихъ не терпитъ воды; но, если только они, руководствуясь вышеизложеннымъ, начнутъ пить воду понемногу, даже ложечками и исподволь станутъ увеличивать приемы, то можно поручиться за успѣхъ и за то, что при этомъ они не ощутятъ ни малѣйшей болѣзненности.

§ 4.

По сколько надобно пить во время болѣзненности?

Есть такія состоянія, въ которыхъ человекъ, не бывши болѣнъ, не чувствуетъ себя совершенно здоровымъ, либо потому что онъ въ это время лишается

аппетита, либо потому, что поѣвши болѣе обыкновеннаго, онъ разстроилъ тѣмъ желудокъ и проч. Лучше всего въ это время ничего не ѣсть или же мало, но въ замѣнъ этого больше пить холодной воды и болѣе, чѣмъ этого требуетъ жажда и каждый часъ и даже каждые полчаса выпивать по стакану воды. Пусть не говорятъ, что животные пьютъ, только въ то время, какъ онѣ чувствуютъ жажду: животное идетъ къ водѣ лишь по инстинкту—для утоленія жажды; человекъ тутъ руководствуется разсудкомъ и пьетъ для сохраненія своего здоровья или для его поправленія и самый этотъ разсудокъ скажетъ, что, въ случаѣ подобныхъ болѣзненностей, надобно пить воды болѣе, чѣмъ сколько ее требуется обыкновенно для утоленія жажды, ибо въ противномъ случаѣ ее будетъ недостаточно, потому что тутъ она должна дѣйствовать не какъ жажду утоляющее средство, но какъ лечебное и потому должна разжижать, растворять, очищать, возстановлять и укрѣплять, а для достиженія этой цѣли ее должно пить въ большемъ количествѣ противъ обыкновеннаго. Не опредѣляя того, въ какомъ именно количествѣ должно употреблять воду, — во время болѣзни, что зависитъ отъ свойства недуга, можно однако сказать, что чѣмъ больше пьешь тѣмъ лучше и что большое количество, выпиваемой въ такихъ случаяхъ воды часто предупреждаетъ важныя болѣзни.

Въ заключеніе не можемъ не посовѣтовать всѣмъ женщинамъ, у которыхъ мѣсячныя очищенія происходятъ неправильно, всѣмъ родильницамъ и кормилицамъ, пить воду въ возможно большемъ количествѣ, для уничтоженія тѣмъ чувствуемыхъ первыми волненія и жару, а также для возбужденія аппетита, ускоренія пищеваренія и приготовленія хорошаго молока у послѣднихъ.

ГЛАВА 6-я

О наружномъ употребленіи воды.

ЧТО ЗНАЧАТЬ ОМЫВАНІЯ И КАКЪ ИХЪ ДѢЛАЮТЬ?

Каждый имѣеть привычку, вставши утромъ, полоскать холодною водою ротъ и мыть руки и лице, потому что это требуется опрятностію, но здоровье — предметъ болѣе существенный, требуется, чтобъ всѣ части тѣла, безъ различія, начинающая отъ волосъ до ступней, были омываемы, для чего надобно омыться или облиться. При этомъ нужна только довольно широкая кадь (*) въ которую слѣдуетъ сѣсть и которая предназначается для принятія стекающей воды, дабы въ противномъ случаѣ не замочить ею полъ; сверхъ того губка и умывальное блюдо съ водою. Выполоскавши, по обыкновенію, ротъ, вычистивши зубы, вымывши руки и лице, а въ то же время и голову, слѣдуетъ раздѣться и сѣсть въ кадь и ладонью, безпрестанно омачиваемою въ воду умывальницы, начать тереть голову, шею, руки, грудь, желудокъ, потомъ спину, ляжки и ноги, причѣмъ непременно надобно потирать каждый членъ. При повтореніи этого слѣдуетъ взяться за губку, нѣсколько разъ выжать ее надъ головою и вытереть ею все тѣло. Все это, если угодно, можно заключить выливаніемъ на голову ведра воды; потомъ, если человекъ начнетъ дрожать, то надобно поскорѣе завернуться въ простыню, вытереться насухо и до тѣхъ поръ ходить по комнатѣ пока несогрѣется; но наконецъ тѣло такъ

(*) Мною употребляемая имѣеть въ діаметръ два фута при пяти дюймахъ высоты.

привыкнуть къ холоду, что не только не станеть дрожать, но можно даже, не вытираясь, одѣваться. (*)

Что касается до маленькихъ дѣтей, то знаменитый докторъ Тиссотъ, шестьдесятъ лѣтъ тому назадъ, совѣтовалъ каждодневно, начиная нѣсколько дней спустя по рожденіи, омывать ихъ отъ головы до ногъ холодною водою, употребляя при этомъ губку. Въ главѣ о спасительныхъ дѣйствіяхъ внутренняго и наружнаго употребленія воды было сказано, что лучше въ началѣ употреблять теплую воду для этихъ омовеній и вмѣсто губки употреблять ладонь, дабы предохранить тѣмъ дѣтей отъ непріятнаго имъ ощущенія.

§ 2-й

Какія предосторожности слѣдуетъ принимать?

1) Надобно омовенія эти производить въ запертой комнатѣ, въ которую не проходила бы вѣтеръ, а зимою въ комнатѣ немного нагрѣтой.

(*) Таковъ мною употребляемый способъ омовенія, которымъ я уже нѣсколько лѣтъ пользуюсь и аккуратно каждый день: зимою въ пять часовъ, а лѣтомъ въ четыре часа утра, но его можно безконечно измѣнить и упростить. Такимъ то образомъ многіе, особенно подверженные гемороею, вмѣсто того, чтобъ начать полосканіемъ рта и проч. имѣютъ привычку тотчасъ вставши съ постели и даже въ поту садиться въ ванну предъ тѣмъ наполненною водою, предварительно сбросивши съ себя рубашку и омывши водою голову, лице и пр. въ самой же ваннѣ потираютъ ладонью всѣ члены, причѣмъ нѣкоторые употребляютъ губку; въ заключеніе же и уже одѣвшись полощутъ ротъ и зубы. Другіе, вмѣсто губки, употребляютъ платно и намоченное водою полотенце, которое накладываютъ на спину, а ладонью трутъ члены. При послѣднемъ способѣ нѣтъ надобности ни въ ведрѣ, ни въ губкѣ; умывальница съ холодною водою, лаханъ, намоченное полотенце и другое сложенное, на которое садится и на которое стекаетъ съ тѣла вода, вотъ все, что необходимо для спасительнаго дѣйствія омовенія.

2. Начинаящіе могутъ употреблять тепловатую воду и потомъ уже переходить къ совершенно холодной; даже могутъ сократить время для этихъ омовеній, которыя вообще продолжаются отъ трехъ до пятнадцати минутъ.

3. Не должно дѣлать омовенія въ слѣдъ за разгоряченіемъ, произшедшимъ отъ какого либо сильнаго тѣлеснаго или душевнаго волненія или по обремененіи желудка пищею.

4. По окончаніи омовенія, если можно, не вытирать всего тѣла, но за то руки и ноги непременно должно вытеретьъ.

5. Женщины, которыхъ природа одарила густыми волосами, у которыхъ потому они медленнѣе высыхаютъ, могутъ при омовеніи головы надѣвать чепчикъ изъ тонкаго полотна или лощеной тафты. Не смотря на это, онѣ никакъ не должны пренебрегать омовеніями, потому что онѣ наиболѣе подвержены головнымъ болямъ, отъ которыхъ нѣтъ ничего лучше обливаній головы холодною водою. Сверхъ того напрасно думаютъ, что отъ воды волоса лезутъ или лишаются своего цвѣта и красоты: они отъ ежедневныхъ омовеній дѣйствительно лишаются своего естественнаго лоску и грубѣютъ, чему легко пособить употребленіемъ самой простой помады.

Другое неменѣе важное заблужденіе женщинъ заключается въ томъ, что онѣ думаютъ будто бы даже кратковременное омовеніе вредно во время мѣсячныхъ очищеній, но напротивъ ничто столько какъ онѣ не облегчаетъ и не способствуетъ этому періодическому очищенію крови, если только при нихъ будутъ взяты предосторожности противъ простуды и если онѣ не будутъ продолжительны. Также опытъ

доказаль уже, что сильнѣйшему истеченію этихъ кровей особенно благопріятствуютъ поясныя ванны, а слабѣйшему ванны ножныя. Жена Присница принимаетъ холодныя ванны передъ родами и роды всегда бываютъ легки и скоры.

§ 13.

Когда надобно принимать омовенія?

Здоровому челоѡвѣку, для сохраненія своего здоровья; достаточно одного омовенія въ день, но за то непремѣнно долженъ исполнять это, не смотря ни на лѣто, ни на зиму и ни на какой холодъ. Получаемыя отъ сего выгоды столь велики и ощутительны, что въ каждомъ породятъ желаніе ими воспользоваться (*).

§ 4.

При омовеніи челоѡвѣкъ не подвергается ли простудѣ?

Напротивъ нѣтъ лучшаго средства къ предохраненію себя отъ простуды, излеченію отъ нее и укрѣпленію тѣла противъ внезапныхъ переменъ погоды какъ эти омовенія, потому что холодность воды дѣйствуетъ мгновенно, послѣ ея первоначальнаго

(*) Почти всѣ страдаютъ отъ мозолей и я также страдалъ, но по ознакомленіи съ употребленіемъ холодной воды и послѣ того какъ сталъ наливать воду въ кадъ, въ которой ежедневно дѣлаю свои омовенія, дабы въ то же самое время принимать и ножную ванну и какъ я не забываю тогда же тереть всѣ члены, то мозоли мои исчезли и я не чувствую отъ нихъ ни малѣйшаго безпокойства, предохраняя себя отъ нихъ и не слишкомъ тѣсно обувью.

дѣйствія, при чемъ сжимаетъ кожу и закрываетъ поры, но за то противодѣйствіе (реакція) противупоставляемое ей тѣломъ, тотчасъ же возвращаетъ теплоту частямъ пораженнымъ холодомъ, раскрываетъ поры и доставляетъ новую дѣятельность органическому отправленію испарины. Притомъ же зимою, даже въ нетопленной комнатѣ, температура атмосфернаго воздуха, которой подвергается тѣло, бываетъ выше температуры холодной воды, употребляемой для омовенія, а потому и не можетъ быть поводомъ къ простудѣ. Противное этому могло бы произойти въ томъ случаѣ, еслибъ при омовеніи употреблялась теплая вода, о чемъ можно составить себѣ понятіе по тому дрожанію, которое даже дѣтскомъ человѣкѣ чувствуетъ при выходѣ изъ бани.

§. 5.

Омовеніе и ванны, одно ли и то же?

Совсѣмъ нѣтъ. При омовеніяхъ вода и холодъ дѣйствуютъ постепенно, но непремѣнно на каждый членъ, а въ ваннѣ, напротивъ, все тѣло внезапно погружается въ воду и долѣе въ ней остается, а потому первоначальное дѣйствіе холода и послѣдовательное противодѣйствіе тѣла, должны быть сильнѣе; потому же самому дѣйствіе омовенія пріятнѣе и легче дѣйствія ваннъ, а отъ того употребленіе холодныхъ омываній составляетъ діететическое средство, служащее къ поддержанію здоровья въ то время, какъ употребленіе ваннъ есть чисто лечебное, служащее къ искорененію болѣзней. Однако же весьма полезно, если есть возможность, замѣнять иногда омовенія ванною, ибо ничто болѣе ее не укрѣпляетъ тѣла.

Что должно наблюдать при принятіи холодныхъ ваннъ?

1 При принятіи холодной ванны тѣло необходимо должно быть въ своей естественной теплотѣ и не должно быть охлаждено; лучше всего принимать ее тотчасъ по вставаніи съ постели, въ комнатѣ умѣренно теплой, въ которой небыло бы сквознаго вѣтру.

2. Для первыхъ ваннъ, особенно зимою, можно употреблять тепловатую воду отъ 16 до 18° и не должно въ ней долго оставаться т. е. не болѣе минуты, безпрестанно двигаться и крѣпко тереть всѣ члены, а также часто совсѣмъ погружаться въ воду. Лѣтомъ всего лучше, вмѣсто домашней ванны, купаться въ рѣкѣ, потому что купанія эти предпочтительнѣе по многимъ причинамъ: по безпрестанному возобновленію воды, приливу волнъ къ спинѣ и груди, возможности въ ней плавать, а последнее столь важно и благодѣтельно для здоровья, что уже по одному этому обученіе плаванію должно бы непременно войти въ составъ воспитанія. Къ этимъ выгодамъ рѣчнаго купанья надобно присоединить высшую температуру въ нихъ воды, по которой можно въ рѣкѣ оставаться долѣе чѣмъ въ ваннѣ.

3. Предъ погруженіемъ въ ванну надобно вымыть себѣ голову и грудь для воспрепятствованія приливу крови къ этимъ частямъ.

4. При выходѣ изъ ванны должно поскорѣе вытереться и одѣться; дѣлать побольше движенія,

избѣгать сытнаго обѣда, дабы не остановить тѣмъ органической дѣятельности, которая отъ холодной ванны приняла направленіе, такъ сказать, центробѣжное т. е. отъ центра къ поверхности.

5. Въ случаѣ произвольнаго разгоряченія, происшедшаго отъ тѣлеснаго движенія или отъ душевнаго волненія, еще болѣе надобно остерегаться отъ принятія ваннъ, чѣмъ отъ холоднаго омовенія; однако же съ полною безопасностію можно приниматьъ холодную ванну даже во время пота, если только онъ произошелъ отъ теплоты воздуха или же отъ теплой одежды на тѣлѣ; это подтверждено и доказано не только русскими паровыми банями, но и Греншенбергскою лечебною методою, въ которыхъ этотъ внезапный переходъ отъ сильнаго жару къ холоду и отъ пота почти къ замерзанію, не только не вреденъ, но каждодневно производитъ удивительныя спасительныя дѣйствія, необнаруживъ ни разу никакого вреднаго дѣйствія на сложенія чрезвычайно слабыя и нѣжныя.

6. Запрещается, какъ чрезвычайно вредное и опасное, принятіе холодной ванны тотчасъ послѣ обѣда; для этого необходимо обождать нѣсколько часовъ. Лучшее время для купанья есть утро или вечеръ.

Г Л А В А 7.

Различные способы употребленія воды при леченіи болѣзней вообще.

Каждый легко пойметъ, что тѣ же самыя качества и свойства холодной воды, которыя содѣлываютъ ее прекраснымъ діететическимъ и предохра-

нительнымъ средствомъ, должны содѣлать ее лечебною и способною къ изцѣленію болѣзней и что дѣйствіе ее на животный организмъ должно быть одинаково спасительно какъ во время болѣзни, такъ и въ здоровомъ состояніи. Потому самому ея лечебныя свойства, ея лечебныя силы, были извѣстны давно и почти современны міру, но донинѣ мало обращали на нихъ вниманія и въ теченіи нѣсколькихъ вѣковъ оставляли въ небреженіи истинный способъ употребленія воды и различные виды сего употребленія, основанные на медицинской наукѣ и принятыя практикою (*). Даже нынѣ это знаніе, не смотря на многіе опыты и самыя блестящія и счастливыя успѣхи Присница, еще слишкомъ далеко отъ той степени совершенства, до которой бы оно могло быть доведено и которое должно бы произойти отъ внимательныхъ наблюденій искуснаго и безпристрастнаго медика.

(*) Названія *лечебныхъ свойствъ, лечебной силы*, придаваемые некоторымъ веществамъ, не должно принимать въ ихъ собственномъ значеніи, ибо несправедливо думаютъ, что, какое либо лекарство можетъ облегчить само собою какую ни есть болѣзнь и что оно можетъ служить такъ сказать метлою къ очищенію тѣла и возвращенію ему здоровья. Ни медикъ, ни способъ леченія, ни лекарства, а самъ организмъ излечаетъ себя отъ болѣзни, следуя при этомъ врожденному инстинкту самосохраненія, который противится каждому нападенію и извергаетъ изъ себя всякое постороннее вещество, препятствующее ему въ свободномъ исполненіи всѣхъ органическихъ отправленияхъ и организмъ такимъ образомъ дѣйствуетъ до совершеннаго прекращенія болѣзни. По этому только ту чудную силу, которою Провиднѣе одарило человѣческій организмъ, можно назвать *истинною лечебною силою*, а старанія медика, метода его леченія и прописываемыя имъ лекарства только облегчаютъ дѣйствіе этой жизненной силы и способствуютъ или пособляютъ реакціи организма, стремящагося къ изгнанию вреднаго ему вещества и восстановленію порядка и правильности въ органическихъ отправленияхъ.

Нынѣ опытъ убѣдилъ только въ томъ, что холодная вода, небывши несуществующимъ универсальнымъ лекарствомъ, производить спасительнѣйшія дѣйствія при леченіи болѣзней, не только нѣкоторыхъ, но вообще большей части извѣстныхъ и лечимыхъ болѣзней и что при свойственномъ ей употребленіи она излечаетъ ихъ лучше, легчѣ, скорѣе и вѣрнѣ всякаго лекарства. Для убѣжденія въ этомъ сравнимъ дѣйствіе воды съ дѣйствіемъ какого ни есть другаго лекарства. Дѣйствія всѣхъ вообще лекарствъ состоятъ въ сжатіи, успокоеніи и разжиженіи или раздраженіи, усиленіи и укрѣпленіи или наконецъ въ раствореніи и очищеніи. Согласно съ симъ одна вода производитъ тѣ же самыя дѣйствія и не только всѣмъ имъ удовлетворяетъ, но, по свидѣтельству извѣстнѣйшихъ медиковъ, нѣкоторыя изъ нихъ производитъ въ гораздо сильнѣйшей степени, нежели другое лекарство и именно дѣйствія освѣжающее, гемостатическое (остановляющее кровотеченія) и боль утоляющее.

По симъ послѣднимъ свойствамъ вода играетъ важную роль въ хирургіи и особенно нынѣ, когда искуснѣйшіе хирурги, въ большей части ушибовъ, переломовъ и ранъ, употребляютъ только холодную воду для прекращенія кровотеченія и отвращенія воспаленія и воду тепловатую для обмыванія. Кромѣ этого вода имѣетъ и другія существеннѣйшія преимущества надъ прочими лекарствами: во первыхъ ее можетъ имѣть каждый и ее легко достать во всякомъ крайнемъ случаѣ, въ которомъ жизнь и смерть зависятъ отъ скорости пособія; во вторыхъ, почти всѣ лекарства дѣйствуютъ на организмъ мѣстно или такъ сказать частично или же на оборотъ чрезвычайно сильно и наконецъ побочныя дѣйствія ихъ бываютъ вредны тѣмъ,

что онѣ либо мѣшаютъ другимъ органическимъ отправлениямъ или же бываютъ причиною многихъ болей во время или послѣ болѣзни или же лекарства излечаютъ медленно, непріятно и почти незаметно возвращаютъ больному его прежнія силы; но къ холодной водѣ не относится ни одинъ изъ этихъ упрековъ — она облегчаетъ скоро, вѣрно и безъ всякой непріятности для больного.

Для лучшаго изъясненія этой истины я предложу описаніе, сдѣланное докторомъ Гранихштедте-номъ въ Нѣмецкомъ сочиненіи, называемомъ *Hydrisiologie*, напечатанномъ въ Вѣнѣ въ 1837 году, въ которомъ онъ представляетъ двоихъ больныхъ: изъ нихъ одного лечили по старой методѣ, а другаго холодною водою.

Вотъ что онъ говоритъ :

„Пусть мнѣ дадутъ двоихъ больныхъ, одержимыхъ сифилитическою болѣзнію въ высшей степени и которые до того были лечимы меркуріальными средствами и одного изъ нихъ предоставлять пользоваться обыкновеннымъ аллопатическимъ способомъ, а другаго холодною водою и пусть внимательно наблюдаютъ за обоими способами леченія.

„Партизанъ водолеченія, по истинѣ, всѣми способами будетъ перерабатываться водою и пройдетъ чрезъ всѣ виды ея приспособленія къ леченію болѣзни, но за то, будучи безпрестанно подверженъ спасительному дѣйствию воздуха, онъ съ каждымъ днемъ увидитъ усиливающійся въ немъ аппетитъ и веселость, боли у него станутъ уменьшаться, а спасительныя дѣйствія леченія въ самомъ началѣ поселятъ въ немъ надежду и увѣренность на скорое из-

леченіе. Любитель ртути, напротивъ, закупоренный въ своей комнатѣ и посаженный на строгую діету, лишится аппетита, даже получить отвращеніе ко всякому мясу, мужество его уменьшится и ослабѣетъ, а боли увеличатся. Въ то время какъ водопійца будетъ пользоваться спокойнымъ и глубокимъ сномъ и каждое утро его придется будить для начинанія потѣнія, другой цѣлую ночь будетъ преданъ безсонницѣ и страданіямъ. Первый будетъ пользоваться удовольствіями общества и прогулки, а другой въ углу своей комнаты останется въ обществѣ прописанныхъ ему пилюль, кашекъ и мазей; зубы его станутъ гнить, а дыханіе содѣлается столь зловонно, что будетъ несносно для него и для другихъ. Одинъ будетъ утолять свою жажду прекрасною и живительною водою, а другой неприятными микстурами и много много теплою и прѣсною водою.

„Тѣло втораго напитается ртутиемъ, который хотя и уничтожитъ сифилитическій ядъ, но за то образуетъ въ тѣлѣ всегдашнее и новое болѣзненное вещество въ то время какъ тѣло перваго, извергнувъ все ядовитое вещество настоящей болѣзни, извергнетъ даже тотъ ртуть, который былъ принятъ имъ за десять и болѣе лѣтъ и который въ соединеніи съ слюною, потомъ и уриною, выйдетъ изъ него даже въ металлическомъ видѣ. Однимъ словомъ первый будетъ страдать, охать и возбуждать въ окружающихъ состраданіе къ своимъ болѣзнямъ, другой же будетъ въ это время шутить и смѣяться и друзья его вмѣстѣ съ нимъ будутъ радоваться успѣху его леченія и постепенному возстановленію его здоровья. Для окончанія картины взглянемъ на нашихъ больныхъ послѣ леченія.

„Кожа водопійцы конечно не будетъ еще гладка и чиста, на ней останутся слѣды прыщей и чирьевъ, образовавшихся на ней для открытія путей изверженія яда изъ тѣла, но онъ будетъ ими хвалиться какъ доказательствами возстановленія своихъ силъ и здоровья; по его виду никто не подумаетъ, чтобъ онъ только что излечился отъ болѣзни, такъ онъ будетъ проворенъ, здоровъ и силенъ. Но взгляните послѣ него на бѣднаго микстурнаго выздоравливающаго; онъ истощенъ, слабъ и грустенъ, страшится малѣйшаго вѣтра, самое ничтожное движеніе его утомляетъ, за каждый лакомой кусокъ онъ платится запоромъ, а потому его ужасаетъ даже мысль о его леченіи, мазахъ и пилюляхъ. Сверхъ того первый можетъ быть увѣренъ въ своемъ совершенномъ выздоровленіи, если только будетъ себя вести благоразумно и неизмѣнить водъ, а за втораго нельзя утвердительно сказать того же, не смотря на его будущее совершенно благоразумное поведѣніе и строжайшую діету.

Однако такъ какъ дѣйствія холодной воды, какъ лечебнаго средства, измѣняются сообразно различнымъ видамъ ея употребленія, соотвѣтствующимъ разнымъ видамъ болѣзней, то мы теперь и рассмотримъ ихъ повнимательнѣе относительно свойства болѣзни.

Что же касается до внутренняго употребленія холодной воды, то было уже сказано, что весьма ошибаются тѣ, которые думаютъ, что питье оной больнымъ можетъ быть вредно; это бываетъ, но только въ весьма рѣдкихъ случаяхъ. Каждый разъ какъ только больной усиленно проситъ пить, и именно холодной воды, то это надобно снать гласомъ инстинкта, дѣйствіемъ лечебной силы природы, а по-

тому несправедливо бы было отказывать въ удовольствіи этого сильнаго желанія. Дѣйствительно, вода служить больному не только пріятнымъ прохладительнымъ средствомъ, утоляющимъ его палящую жажду, но, принятая внутрь тѣла, она начинаетъ въ немъ дѣйствовать какъ лекарство, обнаруживая при этомъ свои очищающія, разжижающія, растворяющія и извергающія свойства, а также и другія дѣйствія, происходящія отъ различныхъ ея качествъ; главнѣйше же отъ качества большей или меньшей свѣжести. Есть даже болѣзни, излечаемыя одною выпиваемою холодною водою и еще требуетъ подтвержденія, что излеченіе, приписываемое медицинскимъ средствамъ, произведено дѣйствительно ими, а не тѣмъ, что они были приняты въ жидкомъ видѣ и слѣдовательно не водянистыми ихъ частицами, а также не водою, употребленною больнымъ въ питье.

Для лучшаго убѣжденія въ этой истинѣ послушаемъ, что Г. Ратье, просвѣщеннѣйшій врачъ нынѣшняго времени, говоритъ въ Dictionnaire de médecine et de chirurgie: „Вода, разсматриваемая какъ лечебное средство, видимо обнаруживаетъ свое дѣйствіе: часто одною ею бывають произведены многія излеченія, приписываемыя совсѣмъ другимъ средствамъ. Она уменьшаетъ лихорадочный жаръ, возбуждаетъ изверженія и выдыханія и очевидно измѣняетъ ихъ произведенія. Было бы весьма полезно, еслибъ медики старались распространить въ народѣ эти мысли и не прописывали своихъ микстуръ, какъ средствъ спасительныхъ, въ то время, какъ сами они имъ не приписываютъ никакого дѣйствія; не должно отказывать, какъ это стучается часто, больному въ стаканѣ чистой и холодной воды, если онъ ее проситъ для утоленія пожирающей его жажды. Безъ

увеличенія можно сказать, что есть весьма мало болѣзней, въ которыхъ вода, прилично употребленная, не могла бы служить лекарствомъ или въ которыхъ она не могла бы видимо способствовать излеченію.

Что касается до наружнаго употребленія холодной воды во время болѣзни, то оное весьма различно отъ употребленія ея въ здоровомъ состояніи. Исчисливъ ниже сего различныя, нынѣ извѣстные и принятые способы употребленія оной, я замѣчу только, что для дѣйствія на кожу гораздо лучше употреблять *холодную воду*, нежели ту, которая долго оставалась въ покоѣ или была подвержена дѣйствию воздуха или солнца, причемъ она лишается столь цѣлительной въ ней угольной кислоты.

1. *Омыванія.* Онѣ вмѣсто ваннъ употребляются только въ извѣстныхъ случаяхъ лихорадочнаго озноба или сильной слабости. Но въ замѣнь этого однѣхъ ихъ достаточно для уничтоженія многихъ легкихъ недуговъ, если къ этому присоединится и употребленіе воды въ питье.

2. *Ванны.* Употребленіе оныхъ въ Грешенбергѣ обыкновенно предшествуется потвнѣемъ, о которомъ я теперь и скажу нѣсколько словъ.

По приготовленіи постели, съ которой при этомъ снимаются простыни и одѣяла, и по замѣненіи оныхъ одѣяломъ изъ непряденой шерсти, которое гораздо длиннѣе и шире обыкновеннаго и которое съ того мѣста, съ котораго начинается тѣло, разстилается по всей постель, больной раздѣвается донага, ложится по длинѣ этого одѣяла, въ которомъ его отъ шеи пеленаютъ какъ ребенка и притомъ такъ крѣпко, что онъ едва можетъ шевелить руками и ногами; потомъ больной покрывается другими теплыми вещами, какъ-то: одѣялами, периною,

шинелями и проч., которыя также обертывають кругомъ тѣла, дабы отъ него совершенно удалить прикосновеніе атмосфернаго воздуха и уничтожить выходъ естественной теплоты тѣла, дабы тѣмъ самымъ скорѣе возбудить потѣніе. Зимой не должна быть слишкомъ холодна комната, въ которой больной потѣеть. Коль скоро потъ покажется и начнетъ стекать, то зимой и лѣтомъ открываютъ окно, дабы больной могъ въ себя вдыхать живительный атмосферный воздухъ, чѣмъ еще болѣе споспѣшествуется исхожденіе мота; кромѣ этого больной каждые полчаса или каждую четверть часа пьетъ по стакану холодной воды, что не только освѣжаетъ тѣло, но при этомъ и самый потъ отдѣляется въ большемъ количествѣ. Однако не должно пить до обнаруженія поту, ибо въ противномъ случаѣ операція эта замедлится.

Въ случаѣ болѣзни самъ врачъ долженъ назначить время продолжительности потѣнія, соотвѣтственное свойству болѣзни и сложенію больного. Впрочемъ въ этомъ случаѣ можно руководствоваться собственнымъ чувствомъ и потѣть до тѣхъ поръ, пока непочувствуется ослабленіе или тому подобное. По окончаніи потѣнія окошко закрывается, больной возможно скорѣе освобождается изъ шерстянаго одѣяла, которое онъ накидываетъ на себя, надѣваетъ туфли, скоро идетъ къ ваннѣ, въ которую, сбросивъ одѣяло, бросается самъ, вымывши предварительно руки, ноги и лице.

Замѣчу здѣсь, что во всѣхъ случаяхъ, потѣеть ли больной по изобрѣтенному Присницемъ способу или употребляетъ къ тому другое средство, онъ всегда долженъ закрываться какъ можно лучше во время потѣнія, пить холодную воду, а по окончаніи онаго принимать холодную ванну или по крайней

мѣрь обливаться холодною водою, потому что это не только не вредить тѣлу, еще покрытому потомъ, но напротивъ спасительно на него дѣйствуетъ: это обливаніе возстановляетъ силы, ибо потѣніе вообще ослабляетъ кожу и все тѣло.

Возвратимся теперь къ ваннамъ, которыя бываютъ двухъ родовъ: принимаемыя въ особаго рода деревянныхъ кадахъ или же общія. Сіи послѣднія столь углублены въ землю, что края ихъ остаются наравнѣ съ поломъ и притомъ столь вмѣстительны, что въ нихъ въ одно время могутъ купаться многіе; вода входитъ съ одной стороны и вытекаетъ съ другой, почему она и бываетъ въ нихъ постоянно одинаковой температуры и одинаковой чистоты, потому что нечистоты, отдѣляющіяся отъ тѣла больного и остающіяся на поверхности воды, уносятся вытекающею водою.

Чѣмъ холоднѣе вода въ этихъ ваннахъ, тѣмъ менѣе въ нихъ остаются: отъ 30 секундъ до 5 минутъ не болѣе, причемъ больной безпрестанно третъ себя руками и часто весь въ нихъ погружается. Лица слабаго сложенія и нѣкотораго рода больные принимаютъ ванны въ кадахъ, въ которыхъ холодная вода разводится горячею водою.

3. *Полу-ванны* принимаются въ обыкновенныхъ купальняхъ до 6 дюймовъ глубиною, наполненныхъ водою отъ 15 до 20-ти. Присницъ даетъ такія ванны вновь приѣзжающимъ для приготовленія ихъ къ холоднымъ ваннамъ, а также и для отвлеченія крови въ извѣстныхъ болѣзняхъ. Въ домашнемъ употребленіи эти ванны весьма удобны для купанья въ нихъ тотчасъ послѣ потѣнья или вставши съ постели. Также надобно въ нихъ крѣпко тереть члены и мыться или обливать голову водою.

1. *Мѣстныя ванны* принимаютъ различныя названія, смотря по тѣмъ членамъ, которые въ теченіи извѣстнаго времени подвергаются въ нихъ дѣйствию воды, какъ то :

А. Поясныя ванны. Ихъ принимаютъ въ круглыхъ кадяхъ отъ 22 до 24 дюймовъ въ діаметръ, которыя ставятся на трехъ ножкахъ отъ 2 до 4 дюймовъ длиною; одна изъ этихъ ножекъ находится впереди, дабы ванна не падала. На передней части находится вырѣзь, отъ чего она бываетъ вышиною не болѣе 9 или 10 дюймовъ, спинка же ея дѣлается высотой въ 15 или 16 дюймовъ, дабы на нее можно было опираться спиною и руками, высота же всей кади и съ ножками не болѣе 21 дюйма. Кадь эта наполняется водою такъ, чтобъ послѣдняя не поднималась до пупка, сидящаго въ ней больного.

При принятіи этихъ ваннъ тѣло обнажается отъ колѣнъ до пупка, а рубашка свертывается поверхъ него, а также и рукава засучиваются, дабы тѣмъ предохранить ихъ отъ омоченія водою, остальное тѣло остается закрытымъ. Тѣ, у которыхъ вода легко бросается къ головѣ, должны предъ тѣмъ, какъ они садятся въ ванну, повязать голову смоченною въ водѣ, но выжатою ветошкою. Во время ванны, продолжительность которой, смотря по обстоятельствамъ, измѣняется отъ пяти минутъ до часу и болѣе, должно тереть рукою члены, погруженные въ воду. По выходѣ изъ ванны надобно ходить до тѣхъ поръ пока несогрѣешься.

Этого рода ванны, которыхъ изобрѣтеніемъ обязаны Присницу, играютъ большую роль въ врачебной части холодной воды. Онѣ чрезвычайно благотвельно дѣйствуютъ во всѣхъ желудочныхъ болѣзняхъ, а также въ болѣзняхъ половыхъ частей; въ

последнихъ случаяхъ ихъ принимаютъ по нѣскольку разъ въ день и остаются въ нихъ до пятнадцати и до двадцати пяти минутъ. Въ тѣхъ же случаяхъ, когда онѣ должны дѣйствовать какъ отвлекающія средства, какъ на примѣръ въ мокротныхъ скопленіяхъ и воспаленіяхъ, онѣ бываютъ продолжительнѣе и иногда больной остается къ нимъ до часу.

В. Ножныя ванны. Во многихъ изъ этихъ ваннъ вода не должна подниматься выше лодыжекъ и въ иныхъ она омываетъ только ступень, въ другихъ же случаяхъ напротивъ вода наливается выше икоръ. Последнія принимаются въ нѣкотораго рода сапогахъ, нарочно для сего устроенныхъ. Говоря вообще, подъ ножными ваннами надобно разумѣть ванны перваго рода, въ которыхъ вода доходитъ до лодыжекъ. Онѣ служатъ прекраснымъ отвлекающимъ средствомъ, особенно въ головныхъ и зубныхъ болѣзняхъ и наилучшимъ противъ остуды ногъ. Онѣ продолжаются до тѣхъ поръ, пока вода въ нихъ не начнетъ теплѣть т. е. отъ 20 до 30 минутъ. Никакъ не должно погружать въ ванну уже остывшія ноги, а для этого надобно ихъ сперва согрѣть треніемъ. То же дѣлается при выходѣ изъ ванны.

С. Головныя ванны. Онѣ принимаются въ тазяхъ, въ которые сперва погружается лѣвая сторона головы, потомъ правая и наконецъ затылокъ, а иногда подвергается дѣйствию холодной воды только сей послѣдній, что продолжается отъ десяти минутъ до часу. Для предоставленія тѣлу спокойнѣйшаго положенія, чего нельзя сдѣлать сидя, Присницъ разстилаетъ въ комнатѣ матрацъ, на который ставитъ тазъ и на который въ то же время ложится больной. Эти ванны весьма полезны въ ревматическихъ головныхъ болѣзняхъ, а также въ глазныхъ, болѣзняхъ уха и носа.

Въ глазныхъ болѣзняхъ къ нимъ присоединяются попеременно :

Д. Глазныя ванны, которыя принимаются въ небольшихъ глиняныхъ тазикахъ, имѣющихъ продолговатую, овальную форму и называемыхъ *гондолами*, которые наполняются холодною водою. Онѣ продолжаются не долѣе пяти минутъ.

Е. Носовыя ванны. Онѣ состоятъ во вдыханіи и изверженіи холодной воды ноздрями, что дѣлается весьма часто и употребляется противъ кровотеченія изъ носу.

Ф. Ванны рта или ротовыя. Онѣ состоятъ въ томъ, что въ ротъ берутъ воду и держать ее до тѣхъ поръ, пока она не степлѣетъ, потомъ ее выплевываютъ, берутъ въ ротъ новую и продолжаютъ это отъ пятнадцати минутъ до часу. Онѣ чрезвычайно укрѣпляютъ во рту и горлѣ ихъ органическія части, препятствуютъ образованію молочницы и весьма сильно растворяютъ и уничтожаютъ мокроту и слизи. Однѣ эти ванны иногда излечаютъ разнаго рода болѣзни, какъ то : насморкъ, охриплость, болѣзни горла и т. п. **Г. Паули**, въ Вѣнѣ, первый обратилъ вниманіе на эти ванны, посредствомъ которыхъ онъ, какъ говорить, излечилъ многія весьма опасныя болѣзни.

Д. Ручныя, локтевыя ванны и проч., смотря потому, какой членъ подвергается въ нихъ дѣйствию воды, что продолжается около часу. Въ случаѣ воспаленія въ этихъ членахъ **Присницъ** совѣтуетъ покрывать воспаленное мѣсто смоченною ветошкою въ то время, какъ онъ купаетъ нижнюю часть, если желаетъ отъ нее отвлечь кровь.

Б. Души. Это то же родъ ваннь, въ которыхъ холодная вода съ извѣстной высоты падаетъ на тѣ-

ло или на какую либо больную часть, для изцѣленія оныхъ. Они бываютъ разныхъ родовъ, судя по высотѣ, съ которой падаетъ вода и той массѣ или струѣ, которою она бѣжитъ. Малѣйшій душъ есть тотъ, въ которомъ на голову, или другой какой ни есть членъ, вода падаетъ съ небольшой высоты, наливается на него изъ кружки или другаго какаго ни есть сосуда. Собственно же душъ, въ томъ видѣ какъ онъ устроенъ въ Грешенбергѣ и другихъ подобныхъ заведеніяхъ, есть тотъ, въ которомъ вода, какаго ни есть возвышеннаго источника, проведена по трубѣ и падаетъ изъ нее съ высоты десяти или двадцати футовъ въ видѣ струи, діаметромъ въ дюймъ и болѣе, и подѣ которую больной подставляетъ свое тѣло. Необходимая предосторожность при принятіи душа заключается въ томъ, чтобъ при этомъ тѣло не было бы охлаждено, а имѣло бы свою естественную теплоту; за тѣмъ раздѣваться слѣдуетъ какъ можно скорѣе и прежде чѣмъ стать подѣ струю, должно вымыть руки лице и грудь и принимать ее сначала на затылокъ и спину, а потомъ постепенно на каждый членъ, оборачиваясь при томъ на всѣ стороны, и стараясь, чтобъ вода чаще ударяла на больную часть, но никогда на голову и желудокъ; при принятіи душа надобно тереть всѣ члены. Если непременно надобно принимать душъ на голову, то это дѣлается слѣдующимъ образомъ: поднимаютъ руки надъ головою и сплетаютъ пальцы обвѣихъ рукъ такъ, что они образуютъ родъ зонтика, на который падаетъ струя воды и разбивается. Принявши душъ въ теченіи двухъ или пятнадцати минутъ, смотря по обстоятельствамъ, надобно поскорѣе обтереться и одѣться, потомъ для согрѣванія себя много ходить, выпивши предварительно стаканъ холодной

воды. Въ подагрѣ и во всѣхъ ломотныхъ болѣзняхъ душъ производитъ почти чудесныя дѣйствія, ничто другое не укрѣпляетъ столько кожу, нервы и мускулы.

Однакожь есть случаи, въ которыхъ больной слабаго сложенія не можетъ вынести силы ударе- нія душа и для вспомошествованія этому, нѣкто Г. Шнейдеръ, въ 1826 году, изобрѣлъ въ Берлинѣ дру- гой родъ гораздо слабѣйшаго душа, предназначен- ный для домашняго употребленія. Этотъ механизмъ состоитъ въ жестяномъ резервуарѣ, заключающемъ въ себѣ отъ 6 до 10 кувшиновъ воды, который, бу- дучи привѣшенъ къ потолку, посредствомъ крана сообщается съ трубами различной длины, изъ ко- торыхъ нѣкоторыя изогнуты вверху, внутри и из- внѣ и на которыя насажены чашечки въ видѣ лей- ки, въ которыхъ вода, будучи раздѣлена на мно- жество небольшихъ струекъ, орошаетъ тѣло по всѣмъ направленіямъ. Для большаго удобства и пре- дохраненія отъ порчи полу и мебели, нынѣ при- думали красивые шкафы, въ которыхъ заключают- ся эти души и въ которые больной входитъ и въ нихъ запирается для принятія душа. Въ доскѣ, на которой становятся, проверчены дыры, по кото- рымъ вода стекаетъ въ резервуаръ, находящійся внизу шкафа.

Наконецъ надобно сказать о другомъ душѣ, издавна извѣстномъ, въ которомъ вода съ нѣкоторой высоты падаетъ каплями на болѣное мѣсто.

6. *Омыванія и другія спрыскиванія.* Онѣ при- нимаются въ тѣхъ случаяхъ, въ которыхъ холодная вода должна сильно дѣйствовать на внутреннія ча- сти, чего не могутъ сдѣлать ни ванны, на выпивае- мая вода. Эти омыванія весьма полезны въ поно- сахъ, завадахъ, болѣзняхъ матки и проч.

7. Примочки, каталлизмы или лучше сказать мокрая повязки.

Онѣ состоятъ либо изъ холщевыхъ компрессовъ и въ нѣсколько разъ сложенныхъ салфетокъ, смотря потому, куда онѣ прикладываются (на пальцы, руки, голову, ноги, спину, грудь, желудокъ,) или изъ простынь, если въ нихъ должно завернуть все тѣло; ихъ смачиваютъ холодною водою, потомъ выжимаютъ болѣе или менѣе сильно, развертываютъ и какъ можно скорѣе прикладываютъ къ тѣлу.

Есть два рода смоченныхъ повязокъ: *освѣжающія* или мокрая и *разгорячающія* или влажныя, которыя отличаются между собою только тѣмъ, что онѣ бываютъ выжаты болѣе или менѣе сильно. Первые выжимаются весьма слабо, употребляются большею частію въ хирургическихъ случаяхъ, кровоточеніяхъ, перевязкахъ ранъ и проч. и возобновляются тотчасъ, коль скоро начнутъ согреваться и продолжаются до прекращенія боли или опасности. Разгорячающія повязки напротивъ должно выжимать крѣпко, прикладывать къ тѣлу такъ, чтобъ онѣ къ нему совершенно прикасались и на нихъ накладывается второе сухое бѣлье для совершеннаго предохраненія ихъ тѣмъ отъ атмосфернаго воздуха и онѣ перемѣняются только въ то время какъ начнутъ сохнуть. Если надобно сдѣлать примочку на все тѣло, то для этого употребляется смоченная водою и выжатая простыня, которою тщательно обертывается голое тѣло и потомъ покрывается шерстянымъ одѣяломъ и другимъ постельнымъ бѣльемъ, причемъ простыня перемѣняется каждыя полчаса или же больной оставляется въ оной до обнаруженія поту. Эти примочки употребляются въ нервныхъ и кожныхъ болѣзняхъ, въ лихорадкѣ, по окончаніи озноба, а также дѣтьми и вообще слабыми боль-

ными или же теми, которые потѣютъ весьма трудно, ибо мокрая простыня чрезвычайно ускоряютъ потѣніе и споспѣшествуютъ оному.

Разгорячающія повязки играютъ важную роль въ лечебной части гидротатіи и почти нѣтъ ни одной болѣзни или недуга, въ которомъ бы онѣ не употреблялись. Онѣ особенно спасительны тѣмъ, что въ той части, къ которой прикладываются, сильно возбуждаютъ жаръ и отдѣляютъ испарину, которая иногда бываетъ столь сильна, что повязки мутятъ и грязнятъ воду, въ которой ихъ моютъ.

Въ заключеніе надобно сказать, что эти различные роды употребленія холодной воды въ болѣзняхъ, съ одной стороны доказываютъ ясно, что надобно много проницательности, ученія и опыта для того, чтобъ въ данномъ случаѣ умѣть тотчасъ избрать настоящій и приличнѣйшій въ ономъ способъ леченія, напримѣръ: когда надобно дать больному потѣть, когда нѣтъ, когда соединить съ этимъ обертываніе въ простыню и когда ненадобно этого дѣлать; когда должно употребить освѣжающія примочки и когда разгорячающія, въ какомъ случаѣ поясныя ванны, въ какомъ ножныя и проч. Наконецъ при пользованіи одной и той же болѣзни надобно умѣть соединить эти различные способы. Съ другой стороны это же самое ясно доказываетъ грубую ошибку тѣхъ, которые думаютъ, что все леченіе холодною водою заключается въ питьѣ оной, омываніи и купаньи, а также отвергаетъ и мнѣніе тѣхъ, которые полагаютъ, что при этомъ не нужно медика и что каждый самъ можетъ вылечиться. Къ несчастію опытъ весьма ясно убѣдилъ, что несобразное леченіе не только замедляетъ выздоровленіе, но часто бываетъ пагубно и опасно. Наконецъ скажемъ, что въ случаѣ болѣзни необходимо совѣтоваться съ

медикомъ опытнымъ, хорошо знакомымъ съ новымъ способомъ леченія и безъ его совѣта никакъ не приступать къ дѣятельному леченію водою. Только въ неважномъ недугѣ или внезапномъ случаѣ, при которомъ нѣтъ времени призвать медика, дозволяется профану самому попробовать леченіе водою, но только съ твердымъ намѣреніемъ тотчасъ же прибѣгнуть къ медицинской помощи, если только первые опыты окажутся безуспѣшны и болѣзнь усилится. Только съ этимъ намѣреніемъ прилагаю я здѣсь исчисленіе болѣзней и способъ леченія оныхъ.

Г Л А В А 8.

Леченіе обыкновенныхъ болѣзней холодною водою.

Болѣзни живота или болѣзни желудка. Чѣмъ новѣе эти болѣзни и чѣмъ менѣе лечили ихъ фармацевтическими средствами, тѣмъ скорѣе онѣ излечаются холодною водою. Вообще надобно пить воды много и часто, гораздо болѣе чѣмъ въ здоровомъ состояніи, съ тою только разницею, что неприучивши себя къ холодной водѣ, должно начинать съ малыхъ количествъ и уже постепенно доходить до трехъ или пяти кувшиновъ въ день. Кромѣ того надобно ежедневно принимать одно или два холодныя омыванія, утромъ по вставаніи съ постели, пока еще не остылъ потъ и вечеромъ предъ тѣмъ какъ ложиться спать, стараясь при этомъ тереть животъ. Во время леченія слѣдуетъ соблюдать строгую діету, избѣгать употребленія всѣхъ спиртныхъ напитковъ, всѣхъ приностей, жирнаго и трудно свариваемаго, а

также горячаго кушанья. Наконецъ непременно надобно дѣлать много движенія на чистомъ воздухѣ.

Однако нѣкоторыя болѣзни живота требуютъ особаго пользованія, которое мы изложимъ ниже сего.

1. *Скопленіе слизи или флегма и острота въ желудкѣ.* Лучшее средство къ уничтоженію ихъ заключается въ томъ, чтобъ пить какъ можно болѣе воды, дабы чрезъ то произвести рвоту или поносъ. Если этого недостаточно, то надобно прибѣгнуть къ Присницеву потогонному процессу и ваннамъ или холоднымъ обливаніямъ. Разгорячительныя примочки на животъ утромъ и вечеромъ, а также и поясныя ванны, весьма полезны въ этомъ случаѣ. Уже было сказано о пользѣ ротовыхъ ваннъ для разбитія слизи.

Кардіалгія, или спазмы живота, атонія, ослабленіе пищеваренія. Въ этого рода болѣзняхъ, особенно если онѣ застарѣлы, кромѣ наружнаго употребленія холодной воды, весьма полезно ѣсть кушанья только теплыя или холодныя и избирать къ этому тощія мяса, особенно говядину и куръ и легкія кушанья. Если болѣзни происходятъ отъ происшедшаго на желудокъ осажденія или частаго употребленія лекарствъ или же отъ органическаго недостатка, то въ первыхъ двухъ случаяхъ надобно прибѣгать къ Присницеву потогонному процессу; въ послѣднемъ же, хотя холодная вода и не излечитъ совершенно, но уменьшитъ боли.

3. *Кардіогма, вѣтры, пученія, рвоты, бурчаніе.* Для излеченія этихъ болѣзней надобно днемъ и ночью носить на желудкѣ и животѣ разгорячительныя примочки и по нѣскольку разъ въ день перемѣнять ихъ; кромѣ того ежедневно принимать одну или двѣ поясныя ванны, во время которыхъ жи-

вотъ тереть ладонью, часто смачиваемою въ холодной водѣ. Разумѣется, что при этомъ должно избѣгать дѣйствительной причины болѣзни т. е. слишкомъ питательной пищи, жирной и трудно перевариваемой.

4. *Колики, болѣзнь живота.* Употребляйте чаще воду въ питье въ небольшихъ приѣмахъ, прикладывайте на животъ мокрыя ветошки сперва мало, а потомъ болѣе выжатыя и часто перемѣняйте ихъ и наконецъ вмѣсто ихъ употребите разгорячающія и предохраняющіе примочки; все это надобно соединить съ нѣсколькими поясными ваннами и омываніями и тогда боль прекратится.

5. *Заторъ.* Эта болѣзнь, не смотря на свое упорство, уступаетъ водолеченію. Каждый день больной принимаетъ по нѣскольку поясныхъ ваннъ и попеременно съ ними омыванія; кромѣ этого пьетъ много воды, много гуляетъ, избѣгаетъ тяжелой и трудно перевариваемой пищи и употребляетъ болѣе растительную, чѣмъ мясную.

6. *Поносъ.* Если онъ происходитъ отъ внезапной перемѣны образа жизни, какъ это часто случается въ началѣ водолеченія, или же, если онъ составляетъ кризисъ т. е. слѣдствіе лечебной силы природы, которой онъ служитъ для изверженія вредныхъ веществъ, что познается потому, если онъ не сопровождается ни колотьемъ, ни другими болями, то его совсѣмъ не надобно останавливать. Если же онъ хроническій или сильный и болѣзненный, то ежедневно надобно принимать по двѣ поясныя ванны и по два омыванія холодною водою, начиная и оканчивая сими послѣдними, а въ остальное за тѣмъ время носить на животѣ разгорячительную примочку; наконецъ надобно ходить менѣе обыкновеннаго и придерживаться строгой діеты.

Дремота, бессонница. Обѣ эти болѣзни происходятъ отъ одного источника т. е. отъ дурнаго образа жизни, бездѣйственности и отъ послѣдующаго отъ того полнокровія. Для излеченія отъ нихъ надобно начать правильный образъ жизни, много ходить и принимать въ день по два омыванія холодною водою, попеременно съ поясными ваннами, во время которыхъ голова покрывается мокрою и тщательно выжатою ветошкою.

Біеніе сердца, давленіе. Для уничтоженія этихъ болѣзней, обыкновенныхъ признаковъ полнокровія, надобно тщательно избѣгать всякой разгорячающей и раздражающей пищи и питья, предпочитать овощи мясу, много пить воды, особенно во время обѣда и принимать въ день по двѣ поясныя ванны, попеременно съ ножными и омываніями.

Раны, порѣзы. Чѣмъ бы вы не порѣзались или не поранились, спѣшите прибѣгнуть къ холодной водѣ, подставляя при этомъ пораненую часть струѣ рѣчной воды или же ставя ее въ воду или наконецъ прикладывая къ ней освѣжающія примочки, часто перемѣняемые и предоставьте холодной водѣ дѣйствовать до прекращенія кровотеченія и до уничтоженія сыпи и опухоли и только за тѣмъ начните употреблять разгорячающія примочки до окончательнаго выздоровленія.

Обожгъ. Если возможно, то тотчасъ по обжогѣ надобно опустить обожженный членъ въ холодную воду и часто ее перемѣнять до прекращенія боли; потомъ, или же за невозможностію перваго средства, прикладывать освѣжающія примочки и перемѣнять оныя, сначала часто, а потомъ рѣже.

Зараза. Лучшее и вѣрнѣйшее средство для предохраненія себя отъ заразы составляетъ безспор-

но холодная вода, часто и ежедневно употребляемая снаружи и внутрь. Она въ этомъ случаѣ своею холодностію уничтожаетъ или останавливаетъ дѣйствіе яда или же укрѣпляетъ органы и тѣмъ приводитъ ихъ и особенно кожу, въ состояніе противиться гибельному впечатлѣнію онаго. По этому - то надобно часто пить холодную воду, утромъ и вечеромъ принимать омовенія и даже каждый разъ по возвращеніи отъ зараженныхъ лицъ. Кромѣ этого слѣдуетъ избѣгать всякаго излишка въ пищѣ и питьѣ, а также въ умственныхъ и тѣлесныхъ упражненіяхъ; надобно соблюдать опрятность въ одеждѣ и бѣльѣ и часто возобновлять въ комнатахъ воздухъ. Эти попенія очень благодѣтельно подѣйствуютъ на душу и сильно будутъ споспѣшествовать къ сохраненію въ насъ бодрости и предохранять отъ страха, который самъ собою уже можетъ породить болѣзнь.

Ушибы, вывихи. Сначала прикладываютъ къ ушибеннымъ мѣстамъ смоченная водою и слабо выжатая ветошка, которая и перемѣняютъ безпрестанно. По прекращеніи опухоли и боли употребляютъ разгорячительныя примочки до тѣхъ поръ, пока въ ушибенную часть не возвратится прежняя подвижность. Также весьма хорошо при перемѣнѣ примочки тереть ушибенное мѣсто ладонью, смоченною холодною водою. Если подвижность не возвращается, то сверхъ примочекъ надобно прибѣгнуть къ душу и принимать его разъ или два въ день.

Судороги. Легкія судороги обнаруживающіяся въ которомъ - либо изъ членовъ тѣла, обыкновенно прекращаются при треніи онаго ладонью и фланелью смоченными водою.

Обморокъ. Каждый подвергнувшійся обмороку долженъ быть предоставленъ дѣйствию атмосфернаго воздуха и въ то же время освобожденъ отъ всего,

что его стѣсняетъ въ платьѣ , кромѣ того надбно ему въ лице брызгать водою для приведенія его въ чувство.

Зубы (болѣзнь зубовъ). Она, смотря по свойству болѣзни и сложенію больного, пользуется различнымъ образомъ. Тѣ, которые не боятса холода, нерѣдко прекращаютъ болѣзнь часто переменяемыми ваннами рта и треніемъ щеки сухою рукою. Если же болѣзнь ревматическая, то лучше тереть пальцемъ десну по верхъ больного мѣста до тѣхъ поръ, пока не пойдетъ изъ нее кровь, а потомъ тереть снаружи щеку ладонью омоченною въ холодную воду. Въ другихъ же случаяхъ, всего лучше мокрою губкою водить отъ уха и виска до рта и повторять это нѣсколько разъ. Для лицъ, подверженныхъ зубной боли, послѣднее служить прекраснымъ предохранительнымъ средствомъ, если его употребляютъ ежедневно.

Душевное волненіе произведенное гнѣвомъ, страхомъ и проч. Пить ничего хуже какъ ѣсть въ продолженіи этого волненія или тотчасъ послѣ онаго; самая легкая пища обращается при этомъ въ ядъ. Если это случится во время обѣда, то надбно встать пзъ за стола или же покрайней мѣрѣ выпить стаканъ холодной воды и не вдругъ, а глотками. По успокоеніи же, надбно пить много и вымыть лице и грудь. Если желудокъ, не смотря на это, пострадаетъ, то надбно принять поясную ванну и къ животу приложить разгорячительныя примочки.

Отравленіе При этомъ случаѣ надбно пить воду до рвоты, потомъ каждые полчаса принимать холодныя омыванія и на животъ класть разгорячительныя примочки. Коль скоро наибольшая опасность этимъ отвратится, то нѣсколько Присницевыхъ потогонныхъ процессовъ окончить и леченіе.

Ознобленіе, отмороженіе членовъ. Отмороженную часть должно держать въ возможно холодной водѣ или въ снѣгу, или же безпрестанно омывать ее и орошать до возвращенія ей чувства и подвижности. Однако надобно сколь возможно предохранять отмороженный членъ отъ внезапнаго согрѣванія, отъ чего онъ можетъ погибнуть, а равно и отъ всякаго давленія, ибо тѣло въ состояніи замерзанія весьма легко ломается.

Если случится приводить въ чувство замерзшаго человѣка, то его слѣдуетъ перенести въ холодную комнату. снять съ него одежду, покрыть его снѣгомъ или же положить въ холодную ванну такъ, чтобъ голова его оставалась внѣ воды и оставить въ ней пока вокругъ всего тѣла необразуется весьма тонкая ледяная кора и пока она не начнетъ таять. Тогда его вынимаютъ изъ ванны, омывають и трутъ ладонью, смоченною въ водѣ, часто брызгаютъ ему воду въ лице и ставятъ изъ такой же воды клистиры до тѣхъ поръ пока въ немъ не обнаружатся жизненные признаки. Тогда его кладутъ въ постель, но сначала досуха вытираютъ и потомъ трутъ сухимъ полотномъ до тѣхъ поръ пока онъ не придетъ въ чувство, послѣ чего можно его перенести въ теплую комнату и дать ему напитокъ бульону.

Охрипость, боль горла. Если эти болѣзни простуднаго свойства, то онѣ излечаются безпрестанными ротовыми ваннами, къ которымъ можно присоединить разгорячительную вокругъ шеи примочку. Если же болѣзни эти окажутся упорны, то слѣдуетъ прибѣгнуть къ потовому процессу, а за нимъ непосредственно къ холодной ваннѣ.

Геморрой. Эта болѣзнь нынѣ столь общая, особенно въ высшихъ классахъ общества, происходитъ отъ небреженія нашего къ холодной водѣ при на-

слаждении обильною и изысканною пищею, которою мы питаемся и отъ сидячей жизни. Каковы бы ни были геморои, открытые или скрытые, слизистые или кровавые; для освобожденія отъ нихъ надобно прежде всего воздержаться отъ всякаго лекарства, которыми эта болѣзнь никогда не излечается и которыя только портятъ организмъ, но къ этому надобно присоединить правильный образъ жизни и роскошь стола и утонченность кухни замѣнить простою и болѣе соотвѣтственною съ организмомъ пищею и вмѣсто спиртныхъ напитковъ пить холодную воду.

Присоединимъ къ этому много движенія на чистомъ воздухѣ, а также ежедневныя, холодныя омовенія: вотъ единственное, возможное средство, лекарство скорѣйшее, вѣрнѣйшее и дешевѣйшее для излеченія гемороя, каковъ бы онъ ни былъ; даже отъ наследственнаго, а также и отъ многихъ другихъ бичей человѣческаго тѣла, къ числу которыхъ главнѣйше принадлежатъ ипохондрія и истерика. Если геморой сопровождается сильною болью, то надобно прибѣгнуть къ пояснымъ ваннамъ, къ разгорячающимъ примочкамъ, которыя оставляются и на ночь, а также и къ холоднымъ омываніямъ, особенно если геморой открытъ. Сверхъ того не должно ни сидѣть, ни лежать на мягкомъ.

Ипохондрія, истерика. Эти болѣзни, изъ которыхъ первая называется мужскою, а вторая женскою, заключаются въ чрезвычайной чувствительности нервъ, въ особенномъ расположеніи или, если мнѣ позволять такъ выразиться, въ особенномъ разногласіи тѣла съ духомъ, соединенномъ съ бездѣйственностію органическихъ отправленияхъ пищеваренія и желудка. Такъ какъ подобные больные занимаютъ только сами собою и состояніемъ своего здоровья,

имѣя въ головѣ различныя смѣшныя идеи и всегда бывають безпокойны, недовольны и сердиты, то по этому болѣзнь эта составляетъ настоящее мученье какъ для больного, такъ и для окружающихъ его. Лучшее, что можно таковымъ больнымъ посовѣтовать, такъ это отправиться въ Грeфенбергъ или какое-либо другое подобное водолечебное заведеніе, гдѣ климатъ и общество, а также совершенно новый для нихъ образъ жизни, подѣйствуютъ спасительно на ихъ физическое и нравственное состояніе. За невозможностію этого, главнѣйше при домашнемъ леченіи таковыхъ болѣзней, надобно начать съ строгой діеты, не ѣсть ничего теплаго, заниматься только такими предметами, которые могутъ развлечь и разсѣять и гулять до усталости. Кромѣ того надобно пить много холодной воды, особенно за столомъ, а также натошакъ и предъ тѣмъ, какъ ложиться спать; къ обыкновеннымъ же холоднымъ омываніямъ присоединить ежедневныя поясныя ванны, вмѣсто которыхъ лѣтомъ можно купаться въ рѣкѣ.

Нервы (слабость оныхъ). Эта болѣзнь излечается холодными омываніями, къ которымъ лѣтомъ присоединяють рѣчныя ванны или употребленіе душа, большое движеніе на чистомъ воздухѣ, теплое кушанье и питье холодной воды въ большомъ количествѣ.

Носъ (кровотеченіе изъ него). Лица мокротнаго или полнокровнаго сложенія никогда не должны останавливать кровь, ибо теченіе оной составляетъ спасительное усиліе природы, лучшаго медика. Если же кровотеченіе слишкомъ сильно и не перестаетъ, то надобно нѣсколько разъ всосать ноздрями холодную воду, вымыть лице, шею и затылокъ, причемъ должно эти части крѣпко тереть и сверхъ того на носовые органы приложить смоченныя водою ветошки.

Кости (переломъ оныхъ). Тотчасъ по полученіи ушиба или удара, надобно прибѣгнуть къ освѣжающимъ примочкамъ и безпрестанно перемѣнять ихъ пока не придетъ медикъ и не вправитъ кость. Этими средствами отвращается воспаленіе и опухоль раны. По вправленіи кости надобно продолжать освѣжающія примочки, покрывая ихъ однако сухимъ бѣльемъ и за тѣмъ уже перейти къ разгорячающимъ примочкамъ. Въ началѣ болѣзни надобно придерживаться діеты и пить много холодной воды.

Ревматизмъ. Если кто приучилъ себя къ ежедневному внутреннему и наружному употребленію холодной воды, то ему нечего опасаться этой столь общей и несносной болѣзни, ибо ежедневныя омовенія, какъ извѣстно, укрѣпляютъ кожу и содѣлываютъ ее менѣ чувствительною къ вѣшнимъ впечатлѣніямъ, а чувствительность этого органа и бываетъ причиною ревматизма. Слѣдовательно холодныя омовенія и составляютъ лучшее средство противъ этой болѣзни. Особенно надобно мыть большую часть и сильно тереть ее по нѣскольку разъ въ день. Въ томъ случаѣ, если излеченіе замедлится, надобно прибѣгнуть къ Присницеву потогонному процессу, во время котораго больная часть должна быть покрыта разгорячающею примочкою. Душь также въ этомъ случаѣ производитъ спасительное дѣйствіе.

Простуда мозга. Если эта болѣзнь простудная, также происходящая отъ прерванной испарины или отъ простуды, и если она не сопровождается лихорадкою, то ножныя и поясныя ванны или много что легкое потѣніе, сопровождаемое холоднымъ омываніемъ, достаточны для уничтоженія оной. Однакоже въ случаѣ лихорадки, надобно прибѣгнуть къ простынямъ, смоченнымъ въ водѣ болѣе или менѣ умѣренной и хорошо выжатымъ, въ которыя завер-

тывается больной и покрывается шерстянымъ одѣломъ; если въ слѣдствіе этого, часто повторяемаго процесса, кожа начнетъ согрѣваться, то больной остается въ послѣдней простынѣ, плотно укутывается въ постели и ожидаетъ выступленія пота.

Головная боль, мигрень. Если болѣзнь эта происходитъ отъ засоренія желудка, то ее и пользоваться должно какъ сіи послѣднія, но если она простудная или ревматическая, то надобно принять поясныя и ножныя ванны и въ тоже время приложить къ головѣ смоченныя веточки и перемѣнять ихъ тотчасъ, какъ онѣ начнутъ согрѣваться. Если болѣзнь и за тѣмъ продолжится, то слѣдуетъ прибѣгнуть къ Присницеву потѣнію и ваннамъ.

Кашель. Для облегченія этой простудной болѣзни, надобно часто пить холодную воду небольшими глотками и прикладывать разгорячающую примочку; начиная отъ гортани до ложечки и часто перемѣнять оную. Если же кашель происходитъ отъ слизи, которыми обремененъ желудокъ, то слѣдуетъ много и часто пить, прикладывать на животъ разгорячающія примочки и принимать поясныя ванны. Если же недугъ этотъ сопровождается грудною болью и одышкою, то надобно посовѣтоваться съ медикомъ.

Прыщи, чирья. Должно различать прыщи и чирья, образующіеся на какой ни есть части тѣла въ слѣдствіе водолеченія, отъ случайно образующихся. Въ первомъ случаѣ т. е. когда въ слѣдствіе потоваго процесса, ваннь или душа, болѣзненная матерія начнетъ отдѣляться отъ благородныхъ частей тѣла и устремляться къ кожѣ, на сей послѣдней обыкновенно образуются прыщи, чирья, которые и служатъ въ этомъ случаѣ къ исхожденію болѣзнен-

наго вещества и слѣдовательно составляютъ спасительное усиліе природы. Въ такомъ случаѣ прекращаются или по крайней мѣрѣ умѣряются сильныя процессы леченія и продолжаются только ножныя и поясныя ванны и главнѣйше разгорячающія примочки, которыми раны покрываются днемъ и ночью.

Между другими родами чирьевъ, изъ которыхъ большая часть находится въ связи съ внутренними болѣзнями, золотушными и ломотными или геморoidalными и сифилитическими и которыхъ пользованіе требуетъ совѣта опытнаго въ водолеченіи врача, то изъ нихъ я скажу только о *ногтоѣдѣ*, столь обыкновенной въ низшемъ классѣ людей. Коль скоро почувствуется острая боль въ оконечности котораго либо пальца или онъ начнетъ пухнуть и краснѣть и тѣмъ представить отличительные признаки ногтоѣды, то надобно тотчасъ же прибѣгнуть къ холодной водѣ или подставляя палецъ подъ струю фонтанной воды или же купая его въ холодной водѣ до тѣхъ поръ, пока боль и опухоль уменьшатся. По вынутіи его изъ воды надобно приложить къ нему освѣжающую примочку, часто перемѣнять оную и на ночь замѣнять ее разгорячающею. Даже, еслибъ пришлось и вскрыть ногтоѣду, то до совершеннаго излеченія надобно продолжать разгорячающія примочки.

Головокруженіе, вертижъ. Эта болѣзнь часто происходитъ отъ стремленія къ головѣ крови у людей полнокровныхъ. Она уничтожается если пить холодной воды много и часто, мыть голову или нѣсколько разъ въ день завертывать ее въ смоченныя въ водѣ и мало выжатыя ветошки или бѣлье и въ то же время избѣгать разгорячающей пищи. При этомъ весьма спасительно употребленіе ножныхъ и поясныхъ ваннъ.

Глазная болѣзнь, офталмил. Если болѣзнь происходитъ отъ механическаго поврежденія въ слѣдствіе ушиба, отъ попавшагося въ глазъ песку или другаго вещества, то на пораненный глазъ надобно тотчасъ же наложить смоченный въ водѣ компрессъ и безпрестанно перемѣнять его какъ для уменьшенія боли, такъ и для отвращенія воспаления; сверхъ того по временамъ принимать глазную ванну. Даже во всякой другой глазной болѣзни всего лучше прибѣгнуть къ холодной водѣ, нежели къ другимъ прославленнымъ примочкамъ. Однако же, если будетъ замѣчено, что болѣзнь не уменьшается или даже увеличивается, то лучше посоветоваться съ медикомъ, ибо чѣмъ вѣжнѣе устройство глаза, тѣмъ болѣе надобно осторожности при леченіи онаго и тѣмъ менѣе позволительно полагаться въ семъ случаѣ на себя.

К О Н Е Ц Ъ.

ОГЛАВЛЕНИЕ.

Стран.

Изъясненіе виньетки.	
Предисловіе	1

Г Л А В А 1.

Дѣйствіе холодной воды на человеческое тѣло..	1
---	---

Г Л А В А 2.

Дѣйствіе холодной воды, употребляемой въ питье..	5
--	---

Г Л А В А 3.

Дѣйствіе холодной воды, употребляемой для омыванія, въ видѣ ванны и проч.	16
---	----

Г Л А В А 4.

О спиртныхъ напиткахъ и вообще о діетѣ	23
---	----

Г Л А В А 5.

Внутреннее употребленіе холодной воды.....	41
--	----

II

Г Л А В А 6.

О наружномъ употребленіи воды	49
-------------------------------------	----

Г Л А В А 7.

Различные способы употребленія воды при леченіи болѣзней вообще	55
---	----

Г Л А В А 8.

Леченіе обыкновенныхъ болѣзней холодною водою	72
---	----

