

Titolo originale "Meine Wasserkur"

copertina di Biscaro Armando

Tutti i diritti sono riservati.

**Fenice Edizioni s.a.s.
50025 Montespertoli (FI) - Via Tre Santi, 6**

Em

*Dedichiamo questa edizione
all'Autore per l'opera umanitaria
svolta ed il contributo
scientifico apportato.
Un grazie anche a quanti si
sono assunti il compito di applicare
tale scienza naturale.*

Oggi, nell'epoca in cui si tende sempre più al raggiungimento della perfezione nel particolare, ci è gradito proporre un testo in cui si trovano fuse con sapiente armonia scienza e morale.

Viene pubblicato integralmente nel contenuto e nella forma dell'epoca per il rispetto alla visione che Kneipp ha della natura e delle leggi che la governano, certi che tale arcaica forma non avvilisce l'autorevole scientificità peraltro necessaria all'argomento trattato.

L'Editore

Parlando di medicina naturale non si può prescindere dall'idroterapia e l'idroterapia non può prescindere da Sebastian Kneipp.

Non è stato l'unico che ha curato i malati con l'acqua, ma è stato colui che più di ogni altro ha dato un'anima all'idroterapia, forse perchè l'ha esercitata con quel cuore, con quell'altruismo che solo un vero Sacerdote può avere.

L'animo di Sebastian Kneipp traspare da tutto il suo scritto, ma soprattutto dalla sua introduzione, ed è stato l'aspetto che più mi ha affascinato come uomo e come medico.

Dedicare la propria vita all'umanità sofferente come Kneipp ha fatto non è da tutti. Farlo poi con i mezzi che egli ha adoperato è veramente da pochi.

Anche per noi che ci avviciniamo alle soglie del 2000 istruiti tutti secondo una mentalità molto meccanicista e pragmatica, il richiamo dell'opera di Kneipp è importante perchè ci aiuta a rimetterci in contatto con quel mondo naturale che sembra sia stato dominato dalla tecnica e che invece deve ancora essere semplicemente conosciuto dai più, soprattutto da noi cosiddetti uomini di scienza.

La mia esperienza ha confermato che è più efficace un semplice getto d'acqua che non molti farmaci potenti: soprattutto ho verificato che quel che non riesce a guarire un semplice getto d'acqua o un impacco di fango o di fiori di fieno, nessun altro farmaco riesce a guarire; potrà cambiare o tacitarne i sintomi, potrà far mutare le manifestazioni morbose, ma non può portare quella vera guarigione di cui parla Kneipp che è caratterizzata oltre che dall'assenza del dolore e del male, anche e soprattutto dalla serenità dell'anima e della fiducia nelle forze della Natura e del Creatore. La sua vita stessa ne è stata una testimonianza continua.

Dott. Leonardo Campagnaro

Il Dott. Otto von Guggenberg, mio nonno, ancora sotto la Monarchia Asburgica, assieme ad alcuni colleghi italiani, si era istruito presso il parroco Sebastian Kneipp di Wörishofen (Baviera occidentale) sul metodo idro-politerapico da questi creato. In cooperazione con il Dott. Molteni tradusse l'opera principale di Kneipp "La mia Cura Idroterapica" in lingua Italiana. Questa unica traduzione italiana dei libri di Kneipp venne stampata dalla Casa Editrice Kösel di Kempten (Germania) nell'anno 1886.

In seguito, durante il grande sviluppo della Cura Kneipp nei cento anni della sua esistenza, è comparso un ulteriore testo in lingua Italiana sulla Cura Kneipp e precisamente il mio libretto "La Cura Kneipp a Bressanone" edito dall'Azienda di Cura di Bressanone e stampato da L. Cappelli a Bologna nel 1943. Sia la traduzione curata da mio nonno sia il mio libretto, che è una succinta sintesi del metodo terapeutico Kneipp, sono ormai da tempo edizioni esaurite. Gli altri libri di Kneipp, tra cui il più importante: "Così Dovete Vivere!", sono stati tradotti in quasi tutte le lingue e recentemente riveduti e ristampati in lingua francese ed inglese.

È quindi oltremodo encomiabile l'iniziativa del Dott. Campagnaro di Salzano (Venezia) e dell'Editore d'aver recentemente provveduto alla ristampa della principale opera Kneippiana "La mia Cura Idroterapica" e merita il plauso di tutti coloro che sono interessati alla sempre maggiore diffusione anche in Italia della Cura Kneipp, la quale novant'anni dopo la morte dell'autore, è assurta ad un metodo politerapico di Fisiatria (cura basata sulla Natura) comprendente, oltre all'Idrobalneoterapia, la Dietetica, la Chinesioterapia attiva (movimento, ginnastica) e passiva (massaggi), la Fitoterapia (piante medicinali) e la Terapia d'Ordine (ritmi biologici, educazione sanitaria, psicoigiene).

Ci auguriamo che la consultazione del testo originale del libro "La mia Cura Idroterapica", che dopo quasi un secolo di continuo

Prefazione

sviluppo e perfezionamento scientifico per opera dei medici kneippisti anche se, necessiterebbe naturalmente di una adeguata trasposizione ed integrazione, possa contribuire all'ulteriore conoscenza e al sempre maggior apprezzamento, anche da parte della Medicina Ufficiale.

Dott. Markus von Guggenberg

L'umanità scriverà nel suo libro d'oro il nome di *Sebastian Kneipp* fra quelli dei migliori suoi benefattori.

Fortificare l'uomo e premunirlo contro l'assalto delle malattie è sempre stato il primo obiettivo dei filosofi educatori, che nella salute e nella vigoria del corpo videro sempre il principale elemento ed il mezzo indispensabile, per avere cittadini buoni e utili alla società.

È incontestabile che a raggiungere questo scopo serve mirabilmente il sistema idroterapico elaborato dal Kneipp, il quale tende a rendere ed a mantenere, mediante l'uso razionale dell'acqua, il corpo vigoroso dalla prima infanzia alla più tarda vecchiaia, nonchè a liberarlo dalle malattie più comuni, dalle quali può venir colpito.

Al Kneipp certamente non si può attribuire il merito di aver creato l'idroterapia, nè come mezzo igienico, nè come sussidio terapeutico. A questo scopo l'acqua fu senza dubbio adoperata dall'uomo fin dalla sua prima comparsa nel mondo. Gli antichi Greci, al dire dell'Omero, mentre cercavano nel bagno freddo e nel nuoto il mezzo per mantenere sano e gagliardo il corpo, solevano immergere nel bagno caldo le membra intirizzite dal lungo stare nell'acqua fredda dei fiumi o del mare.

Le abluzioni ebbero sempre una parte importante nel cerimoniale religioso di tutti i popoli.

L'uso d'immergere i bambini nell'acqua fredda per fortificarli era già in voga ai tempi di Sparta antica; la mitologia stessa ne segnala l'utilità nella leggenda d'Achille. Esso veniva ancora insegnato nel secolo XVIII dal Rousseau, che ne consigliava la continuazione per tutta la vita, ed eguale consiglio ripetevo io stesso, con cautela maggiore, parecchi anni or sono nella "Guida all'arte della vita".

Sul finire del secolo XVII il Locke consigliava già agli Inglesi, come mezzo utile di educazione fisica per preservarsi dai

raffredori e dai catarri, di portare le scarpe con la suola bucherellata, perchè l'acqua potesse liberamente penetrarvi ed uscirne.

L'uso dell'acqua come mezzo di cura nelle malattie è antico quanto l'arte di curarle.

Le applicazioni dell'acqua or calda or fredda, secondo le malattie, entravano nelle prescrizioni di Ippocrate. Con bagni caldi e freddi alternati il medico Musa aveva ottenuto la guarigione di Cesare Augusto, per cui il loro uso si era generalizzato fra i Romani, come lo è ora fra i Russi ed i Turchi. Il bagno caldo seguito dal lavacro freddo faceva parte del metodo curativo di Galeno.

Il merito di Kneipp sta nell'aver raccolto in precetti, tanto semplici quanto precisi, le norme per ottenere, mediante innovazioni, i migliori effetti dal savio impiego dell'acqua, sia per ciò che egli chiama rafforzamento del corpo, vale a dire per l'acquisto della forza di resistenza contro le cause morbose, sia per la cura di molte malattie.

Il Kneipp non studiò medicina in alcuna Università, fu paroco e non medico, come confessò egli stesso, e non sarebbe certamente nei suoi libri che io consiglierei di studiare gli elementi della fisiologia e della patologia.

Ma nulla perciò vien tolto alla bontà del suo metodo, convenientemente applicato.

Anche il Priessnitz non era medico, eppure con la sua mente sagace e col suo profondo spirito osservatore riuscì a dare all'idroterapia uno sviluppo ed una popolarità, di cui prima non aveva mai goduto e dotò l'arte medica di un nuovo mezzo curativo, dell'impacco freddo, agente terapeutico validissimo.

Parte essenziale del metodo Kneipp per fortificare il corpo e liberarlo da parecchi disturbi è il precetto di camminare ogni giorno per qualche tempo a piedi nudi sul terreno o sul pavimento asciutto od umido, nell'erba dei prati bagnata dalla pioggia o dalla rugiada, od anche sulla neve di recente caduta. Sono pregi del suo

metodo la facilità, la breve durata, nonchè la dolce gradazione delle applicazioni idropatiche, consistenti in lavacri, bagni e doccie. Nell'impacco stimolante seguito dal lavacro freddo, che col bagno a vapore aromatico costituisce il perno della sua medicazione nelle malattie, la medicina viene arricchita di un mezzo utile per modificare la natura del ricambio materiale e l'attività sua in date parti, senza abbassare la tonicità del sistema nervoso.

Ma la vera importanza ed il valore maggiore del metodo Kneipp sta nella sua prescrizione semplicissima d'indossare la biancheria e vestirsi senza asciugarsi dopo le applicazioni idroterapiche, suggerendo le norme perchè tal pratica, anzichè nuocere, aumenti l'efficacia della cura idroterapica.

Il complesso di queste prescrizioni improntate al massimo buon senso, avvalorate da un'esperienza di oltre quarant'anni e coronate da molti successi, vengono a costituire un metodo idroterapico di una utilità tanto maggiore, inquantochè per la semplicità sua e dei mezzi che richiede, si rende accessibile a tutti, permettendo a chicchessia, anche all'operaio o al contadino, di intraprendere la cura idroterapica nella propria abitazione.

Sono parecchi mesi che sperimento su me stesso l'azione di questo metodo, ed il rifiorire della mia salute, compromessa da grave malattia mi è garanzia della sua efficacia.

Dott. Antonio Marro

La mia cura idroterapica



Sebastian Kneipp



Prefazione alla 1' edizione.



Come sacerdote il mio primo dovere è quello di pensare alla salvezza delle anime: per questo io vivo e voglio morire. Nei quattro decenni passati per trenta, quarant'anni continui, la misera umanità mi ha procurato lavoro, sacrifici e tribolazioni d'ogni sorta. Cose tutte che non ho mai cercate.

L'arrivo d'ogni ammalato era ed è tutt'ora per me un vero peso. Soltanto il pensare a Colui che è disceso dal cielo per guarire tutte le nostre infermità e la fede nelle sue parole: "Beati i misericordiosi, perchè essi troveranno misericordia...; il più piccolo sorso d'acqua non rimarrà senza ricompensa", furono in grado di distogliermi dal proponimento di respingere ogni supplica senza eccezione di sorta.

Questa tentazione era ancor più giustificata, perchè non guadagni, ma una grande perdita di tempo, non onori ma calunnie e persecuzioni, non gratitudine, ma in molti casi ingratitudine, scherno e disprezzo furono la mia ricompensa. Così doveva essere, ed io sono contento. Che io dopo tali precedenti, non abbia la volontà di scrivere, ognuno lo comprenderà, tanto più che la mia età è abbastanza avanzata e tanto lo spirito che il corpo hanno bisogno di riposo.

Soltanto i reiterati e caldi eccitamenti de' miei amici, i quali dicevano, essere una vera colpa verso l'amor del prossimo, se le mie esperienze dovessero venir sepolte col mio corpo, infinite

suppliche di coloro che trovarono la guarigione e specialmente le preghiere di poveri ammalati abbandonati al loro destino, sforzarono la mia mano già tremolante a prendere la penna.

Con indefessa assiduità e con vero amore, io ho sempre assistito quegli infelici abbandonati e derelitti che appartengono alla classe più povera. A questi anzitutto è destinato il mio libro. Il modo di scrivere corrisponde al suo scopo, è semplice e chiaro. Cercai di dargli la forma di conversazione, evitando tutto ciò che è arido e duro. Spero che la lunghezza dell'una o dell'altra narrazione, qualche ripetizione, che ha per scopo quello di render più chiaro, più facile a comprendersi l'argomento, verranno compatite dal benigno lettore.

Nello scrivere questo libro non mi è passato per la mente di provocare nè polemiche, nè discussioni, come pure di attaccare qualsiasi autorità nell'arte medica, nè la fama di qualcheduno in qualsiasi punto.

So benissimo che soltanto chi si dedica esclusivamente ad un'arte, ha diritto a simili pubblicazioni; vivo però nella persuasione, che precisamente tali persone saranno contente, se qualche volta anche un profano fa conoscere il frutto della sua esperienza di molti anni. A chiunque mi critica con sincerità, io stenderò la mano ed accetterò con piacere e gratitudine, consigli e correzioni. Del biasimo e della critica che scaturisce da viste di partito, non mi curo, e con indifferenza e freddezza accetto qualsiasi titolo.

Io stesso ho sempre desiderato ardentemente, che una persona dell'arte, un medico, mi avesse sollevato da questo gran peso, da questo faticoso lavoro, e non bramo altro se non che finalmente le persone a ciò destinate, studino più accuratamente, minuziosamente e con passione il metodo di cura idropatico, e che lo adottino praticamente, servendosi come mezzo d'aiuto, di questo mio piccolo lavoro.

Qui posso assicurare che malgrado il mio contegno piuttosto brusco e risoluto, non avrebbe bastato il più grande stabilimento a ricevere tutti gli ammalati e sofferenti, che senza esagerare si

contano a migliaia, che inoltre con grande facilità avrei potuto divenir ricco, assai ricco, se avessi accettato soltanto una parte del denaro che mi venne offerto. Molti pazienti vennero da me, dicendomi: "Io le do 100, 200 marchi, se ella mi ridona la salute". Il sofferente cerca aiuto dove lo trova, e paga generosamente il medico che lo soccorre, tanto se la guarigione succede con le medicine o con la sola acqua.

Molti medici rinomati hanno incominciato ad usare la cura idropatica con risolutezza e grande successo. Che finalmente una volta il sole rischiarasse questo nuovo campo!

Assumo qualsiasi responsabilità per ogni personaggio nominato in questo mio libro, e sono sempre pronto, dietro domanda, a dare qualunque chiarimento in proposito. Prego pure di compatire se ho forse usato qualche termine un pò duro, e di attribuire questo modo di scrivere al mio temperamento. Con esso io sono divenuto vecchio, ed ora, dopo tanti anni, ci riuscirebbe troppo difficile il separarci.

Voglia Iddio accompagnare con la sua benedizione questo libro nel suo pellegrinaggio.

E se una volta i miei amici idropatici sapranno che io sono passato all'eternità, mi faranno certo un gran favore se si ricorderanno di me nelle loro preghiere, e se mi manderanno un sincero saluto là dove il supremo dei medici con la cura del fuoco, risana l'anima peccatrice per la Vita Eterna.

Wörishofen, stazione ferroviaria di Türkheim
nella Svezia, 1° Ottobre 1886.

L'autore.

All'edizione 27

Oltre ai signori medici menzionati nella mia ultima prefazione, che hanno adottato il mio sistema, mi credo in dovere di citare anche i due dello stabilimento di Wörishofen, sig. Dr. Bergmann e sig. Dr. Tacke, che con instancabile attività ed indescrivibile zelo, procurano di alleviare il peso delle mie fatiche.

Ai diversi nuovi stabilimenti idropatici, nei quali si cura col mio metodo, appartiene anche quello di Scharding nell'Austria Superiore, diretto da uno dei miei scolari, il sig. Dr. Otto Ebenhecht, che raccomando caldamente.

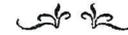
Un secondo stabilimento di questo genere in Austria, è quello del medico sig. Dr. Otto Von Guggenberg in Bressanone nel Tirolo meridionale, uno dei miei più assidui ed istruiti scolari. Colà gli ammalati troveranno certamente conforto ed aiuto.

In Veitshöchheim presso Würzburg, il medico sig. Dr. Wendelin Loeser, fondò nel mese di Gennaio 1891 uno stabilimento idropatico secondo il mio sistema. Il sig. Loeser è un medico esimio, e si farà certamente onore nella sua impresa.

Wörishofen, li 26 Febbraio 1891.

L'autore

Prefazione alla cinquantesima Edizione.



Se qualcuno, circa 6 anni fa fosse passato da Wörshofen, ed avesse contato il numero delle case, avrebbe detto: Il paese non è cattivo, perchè ha già molte abitazioni. Ora sul principio dell'anno 1894 se percorrendo Wörishofen volesse numerare le case vecchie che esistevano allora, dovrebbe certamente stupito esclamare: ma come è avvenuto questo cambiamento, che il numero dei nuovi fabbricati è quasi maggiore di quello delle case vecchie? Che cosa ha influito su questi abitanti, che in sì poco tempo hanno costruito tante case? Il motivo è chiaro e si può spiegare in questo modo: Il Parroco Kneipp ha scritto un libro: *La mia cura idroterapica* e l'ha mandato nel mondo come un padre fa di suo figlio. Questo libro ha fatto conoscere ai giovani ed ai vecchi, ai ricchi e ai poveri, a tutte le caste della società, il modo di adoperare l'acqua, e come con le diverse applicazioni della stessa si possano guarire molte malattie, scacciare molti malori, o almeno alleviare il male. In conseguenza di questo libro ogni anno accorsero sempre più ammalati a Wörishofen, di modo che le abitazioni del paese non furono più bastanti per dar loro alloggio, e questa è la causa del moltiplicarsi degli edifici.

"La mia cura idroterapica" ha già avuta la sua cinquantesima Edizione e vorrei festeggiare volentieri

un giubileo

e gridare a tutti, specialmente agli ammalati: Imparate a conoscere l'acqua, le sue applicazioni ed i suoi effetti, ed essa vi apporterà aiuto, dove questo è possibile.

In mio riguardo, non posso che consolarmi e desiderare di cuore che tutti gli ammalati anche in avvenire possano trovare lenimento nei loro mali.

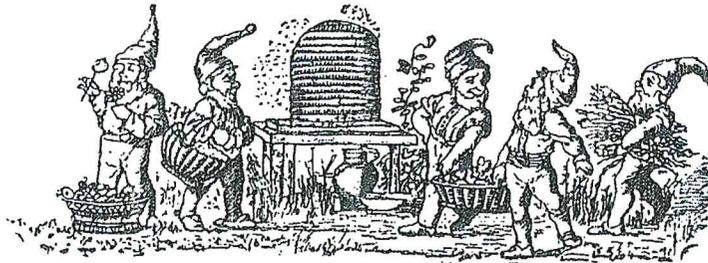
Io desidero però, specialmente, che tutti coloro i quali si

dedicano alla medicina, abbiano ad interessarsi delle giuste applicazioni dell'acqua, di questo dono del Creatore, e possano destinare un posto anche a questo trovatello nella casa e nel tesoro dei mezzi curativi.

Ecco l'incarico della cinquantesima Edizione: Abbi cura dell'ammalato e cerca che risani. Sii un buon amico del sano perchè non ammalati. E quando io, sacerdote, giornalmente celebro la S. Messa, raccomanderò a Dio in modo speciale tutti coloro che vengono a Wörishofen, ed anche quelli che vogliono usare della cura a casa, affinchè possano ottenere la benedizione del cielo per la loro guarigione.

Wörishofen, il giorno della Purificazione 1894.

L'autore



Introduzione



ome le foglie di un albero non sono fra di loro pienamente uguali, così fra di loro pienamente uguali non sono neppure i destini dell'uomo.

Se ognuno prima di morire potesse scrivere la propria vita, i quadri della medesima sarebbero tanti quanti sono gli uomini stessi. Le vie che nella tua vita s'intrecciano in ogni senso, sono oscure; esse si assomigliano talvolta ad una arruffata matassa, i cui fili senza disegno e senza scopo giacciono disordinati l'uno sull'altro. La cosa sembra spesso volte tale, ma in realtà essa si mostra ben diversa dalle apparenze. La luce della fede getta i luminosi suoi raggi nella incerta oscurità, e spiega come quei tortuosi ed infiniti sentieri servano a saggi scopi, e tutti guidino ad una mèta designata già sul principio dall'Onnipotente Creatore. Meravigliose sono le vie della Provvidenza!

Se io dalla specola della mia vecchiaia getto lo sguardo sugli anni della mia vita già passati, e contemplo quell'immenso labirinto che mi sta ai piedi, parmi scorgere che molte delle sue vie apparentemente serpeggiano sull'orlo di un precipizio; però, contro ogni speranza, sboccano e conducono infine alla tanto sospirata mèta; ed io ne ho tutto il motivo di lodare ed esaltare le pietose e sagge disposizioni della Provvidenza, inquantochè quelle vie

divennero per me e per tanti altri sorgenti di novella vita.

Io avevo ventun anni allorquando lasciai il mio paese natio col libretto di lavoro nelle tasche. Quel libro mi palesava garzone tessitore; però dalla mia infanzia sulle pagine del mio cuore stava scritta ben altra cosa. Sempre nella speranza di veder realizzato il mio sogno, con indescrivibile dolore aspettai lunghi e lunghi anni prima di decidermi ad abbandonare la casa paterna: io volevo divenir sacerdote.

Finalmente me ne partii non però con l'intenzione, come tutti credevano, di far correre la spola da tessitore, ma bensì col fermo proponimento d'andar di villaggio in villaggio a cercare se qualche cuore generoso mi avesse voluto soccorrere per darmi agli studi. Il tanto benemerito ed amato prelado Matteo Merkle († 1881), allora cappellano in Grönenbach, ebbe compassione di me, mi accolse, mi diede per due anni consecutivi lezioni private e mi istruì con tanto instancabile zelo e così bene, che dopo quei due anni io potei essere ammesso al Ginnasio. Lo studio non era tanto facile, e parve quasi inutile, perchè dopo cinque anni di continui sforzi e privazioni mi sentivo moralmente e fisicamente rovinato.

Una volta venne mio padre a prendermi per condurmi a casa; ancora adesso mi suonano all'orecchio le parole che l'oste, presso cui ci fermammo, disse a mio padre nel vedermi in quello stato: "Maestro, questa volta è l'ultima che conducete via il vostro studente". E non era il solo oste che parlava in questi termini, ma molti altri.

Un rinomato medico militare riconosciuto quale amico della povera umanità e come benefattore degli ammalati, mi visitò nel penultimo anno dei miei studi ginnasiali circa novanta, e nell'ultimo anno per lo meno cento volte. Quanto volentieri mi avrebbe aiutato! Ma la mia infermità che continuava a progredire, vinse ogni medico sapere ed ogni sacrificio a mio vantaggio. Io stesso avevo perduta ogni speranza e con santa rassegnazione attendevo la mia ultima ora.

Per diletto e per procacciarmi una distrazione, sfogliavo

volentieri dei libri. Il caso (io mi servo di questo termine che non vuol dir nulla, perchè non esiste casualità) mi portò un giorno fra le mani un libricciuolo; lo apersi: trattava dell'idroterapia. Lessi quà e là alcuni brani: e rimasi stupefatto per il suo contenuto che mi sembrava sorprendente. Alla fine mi balenò l'idea: "Forse che tu vi trovi descritto il miserando tuo stato!" Continuai a leggere, ed ecco che tutto corrispondeva, tutto indovinava pienamente. Qual gioia, quale consolazione! Nuove speranze elettrizzarono il dimagrito mio corpo e l'ancor più affranto spirito mio.

Quel libretto che dapprima, direi quasi, era un fusticello di paglia, a cui mi appigliavo, poco tempo dopo divenne il bastone, sul quale mi appoggiavo ammalato, ed oggi mi serve quale ancora di salvezza che la pietosa Provvidenza mi spedì in tempo utile e nell'estremo bisogno.

Il libro, che tratta della forza salutare dell'acqua fredda, è scritto da un medico; le sue applicazioni sono in gran parte molto aspre e rigorose. Io le provai per un quarto d'anno, per mezz'anno senza sensibile miglioramento; però anche senza alcun peggioramento. Ciò nondimeno mi diede coraggio. Venne l'inverno del 1849; io mi trovavo ancora in Dillingen. Dalle due alle tre volte alla settimana cercavo un posto solitario e mi bagnavo per alcuni momenti nelle acque del Danubio. Quanto lesto mi portavo sul luogo del bagno, altrettanto svelto ritornavo a casa nella mia camera riscaldata. Questo esercizio non mi portò danno alcuno, nè sensibile giovamento.

Nel 1850 mi recai nel Georgiano a Monaco. Colà trovai un povero studente che si trovava in peggiori condizioni di me. Il medico dell'Istituto si rifiutò di estendergli l'attestato di buona salute, che era necessario per la sua consacrazione, osservando, che egli non sarebbe vissuto che poco tempo. Io gli confidai i segreti del mio libretto, ed entrambi andavamo a gara a seguire le norme in esso citate. L'amico ricevette dopo poco tempo il desiderato attestato, ed oggi egli vive ancora. Io stesso mi rinforzavo sempre più; divenni in seguito sacerdote e d'allora in poi disimpe-

pegno questo santo ufficio già più di oltre trentotto anni. I miei amici si congratulano con me e si meravigliano che all'età di settant'anni io abbia una voce sì forte e sia fisicamente così robusto. È merito della cura dell'acqua, la quale restò per me una cara e fedele amica, e nessuno potrà biasimarmi, se io per viva gratitudine le conservo egualmente una sincera amicizia.

Chi si trovò nella miseria e nel bisogno sa apprezzare le sciagure ed i bisogni del prossimo. Tutti gli ammalati non sono egualmente infelici, perchè chi possiede i mezzi per procurarsi la guarigione, può facilmente sopportare le brevi sue sofferenze. Di questi ammalati nei primi anni ne rimandai a centinaia, a migliaia; i poveri al contrario, abbandonati, spediti dai medici e senza speranza di guarigione hanno a preferenza maggior bisogno della nostra pietà e del nostro aiuto. Persone di tal genere io ne conto in grande quantità come miei amici, considerando che io non ho mai respinto quei poveri, che non trovavano più soccorso da alcuno. A me sarebbe apparso e parrebbe ancora adesso un atto di barbarie e d'ingratitudine il chiudere la porta a quei poveri infelici e negare loro quelle sorgenti salutari che a me stesso nei momenti del bisogno portarono guarigione e salute.

La grande quantità dei sofferenti nonchè l'ancor più grande variazione dei loro mali, mi spronò ad arricchire l'esperienza sull'uso dell'acqua, nonchè a perfezionare con la stessa i metodi di cura.

Al mio primo consigliere, a quel caro libretto, sono oltremodo grato per le impartitemi istruzioni. Però presto riconobbi che alcune applicazioni erano troppo aspre e per la natura umana troppo forti, e facili ad incutere spavento.

La cura dell'acqua si chiamava allora comunemente "cura da cavallo", ed anche oggidi a taluni piace insultare ciò, poichè essi non conoscono e non intendono, chiamando inganno e ciarlata-nismo tutto ciò che si fa con l'acqua.

Io sono pure del parere che il sistema primitivo di cura, che ora va sempre più sviluppandosi e perfezionandosi, fosse stato

più adatto ad un robusto cavallo piuttosto che ad un corpo umano formato di carne e rivestito di un'infinità di nervi molto sensibili.

Nella vita del celebre Padre Ravignan S. J. si trova il seguente brano: ... La sua malattia, un male di gola, peggiorò per gli sforzi che fece nel predicare essendo egli un valente oratore, conosciuto a Londra, a Parigi ed in altre città, e si mutò poi in una malattia cronica... I canali respiratori non erano che una grande piaga, la sua voce era perduta ed il suo organo vocale completamente estenuato. Due anni interi (1846-1848) dovette restare inerte e sofferente. Le molteplici cure sostenute, il cambiamento d'aria in un clima meridionale, nonchè infiniti altri tentativi, rimasero infruttuosi. Nel 1848 il Padre Ravignan prese stanza presso il dottore K. R... in una sua villa posta nella valle di B...

Una mattina dopo la messa, nell'ora che di solito tutta la famiglia si radunava a far colazione, il dottore comunicava agli astanti che il Padre Ravignan era molto sofferente e che quindi non poteva prender parte alla colazione. Dopo ciò il dottore si portò dall'ammalato e con tono risoluto gli disse: Alzatevi e seguitemi. Ma dove volete condurmi? chiese il Padre. Io voglio gettarvi nell'acqua! Nell'acqua? replicò il Padre Ravignan, con la febbre e con la tosse? Sia pure, ciò non importa, io sono nelle sue mani e devo ubbidire. Si trattava di un così detto "Bagno per immersione istantanea", un mezzo violento ma di molto effetto, come scrive il biografo stesso. Il risultato fu manifesto. Già a pranzo il dottore tutto trionfante presentò il suo ammalato in buon stato di salute, e colui che alla mattina era ancora muto, raccontò alla sera la storia della sua guarigione. Questo fatto lo chiamo anch'io una piccola cura da cavallo, che, ad onta del suo esito finale, io nè la imito, nè consiglierai alcuno a farne uso.

A questo punto devo dire che io approvo soltanto in parte quei metodi che si adoperano negli attuali Istituti Idroterapeutici, anzi qualche volta li disapprovo decisamente. Essi mi sembrano troppo violenti e (mi si perdoni il termine) troppo problematici.

Troppo spesso, a mio parere, si insiste sopra la stessa forma, e

troppo poche volte viene fatto calcolo dello stato di debolezza in cui si trovano gli ammalati, delle condizioni della malattia, delle conseguenze che ne derivano e così via. Si conosce certamente il vero maestro dalla varietà delle applicazioni e dai diversi metodi che vengono adoperati, corrispondentemente allo stato del paziente. Innumerevoli ammalati usciti da diversi Istituti Idroterapici vennero da me lamentandosi amaramente che non potevano più resistere e che furono costretti ad abbandonarli. Ciò non può, o almeno non dovrebbe succedere. Una volta si presentò da me un uomo il quale sosteneva che per lavarsi alla mattina si era rovinato la salute. "Come avete fatto?" gli chiesi. Egli mi rispose che la mattina teneva la testa sotto l'acqua fredda di una fontana per un quarto d'ora circa. Un vero miracolo se un simile temerario non si era rovinato completamente! Noi deridiamo e beffeggiamo un procedere così stolto ed irragionevole. Eppure molti di coloro dai quali si dovrebbe aspettarsi un trattamento razionale dell'acqua, a mio modo di vedere, l'hanno usata senza riflessione, e così spaventarono gli ammalati e li distolsero dalla cura idropatica. Infiniti sarebbero gli esempi che io potrei citare a conferma della mia asserzione.

Consiglio quindi ad ognuno di adoperare l'acqua non troppo spesso e di usarla con cautela, perchè altrimenti i vantaggi di questo elemento salutare, si cambierebbe in danno, e la fiducia del paziente in paura ed avversione.

Per trent'anni continui ho fatto lunghe ed accurate esperienze ed ho provato ogni singola applicazione sul mio corpo medesimo. Tre volte, lo confesso apertamente, mi trovai costretto a cambiare metodo di cura, a passare dalla severità alla dolcezza e da questa ad un grado ancor maggiore di dolcezza, a seconda dei casi e delle circostanze. Secondo la mia attuale persuasione, basata sopra diciassette anni d'esperienza e di infinite guarigioni, l'acqua può essere applicata con sicuro risultato e sorprendente effetto da colui il quale sa adoperarla sotto le forme più semplici, più leggere ed innocenti.

Sotto quali forme io usi dell'acqua come mezzo di guarigione, viene spiegato nella prima parte di questo libro, che tratta delle applicazioni dell'acqua.

Nella seconda parte (leggasi la sua speciale introduzione) ho raccolto per gli abitanti della campagna, alcuni medicamenti, i quali, come le applicazioni dell'acqua nell'interno del nostro corpo, conseguono a uno dei tre scopi cioè, di soluzione, di eliminazione e di rinvigorimento.

Ad ogni persona che viene da me per cercare aiuto faccio prima di tutto alcune domande per non precipitare la cura e non lavorare con svantaggio.

Anche questo libretto deve ancora rispondere alle seguenti domande:

I. Che cos'è la malattia e da quali fonti comuni scaturiscono tutte le malattie?

Il corpo umano è uno dei più meravigliosi composti usciti dalla mano creatrice di Dio. Ogni più piccola parte è vincolata all'altra, ciascun membro, osservato e misurato attentamente, armonizza col tutto con indescrivibile esattezza. Ancor più meraviglioso è il lavoro uniforme e concorde dei singoli organi e la loro funzione nell'interno. Lo stesso medico e naturalista più incredulo non ha mai potuto esimersi di esprimere la sua ammirazione sulla conformazione del corpo umano, quand'anche con la sua lancetta e col suo coltello non abbia ancor potuto trovare l'anima umana.

Quest'ordine e quest'armonia, chiamata salute, può però venire turbata da cause più svariate, producendo ciò che si chiama "malattia".

Le malattie interne, nonchè le malattie e sofferenze esterne a cui la maggior parte degli uomini devono soggiacere, sono all'ordine del giorno come il pane quotidiano.

Io sostengo che tutte queste malattie, qualunque nome esse portino, hanno la loro origine nel sangue, sia che questo, quan-

d'anche sano, non possa circolare regolarmente, oppure sia guasto da cattivi umori. La rete delle arterie, come un sistema d'irrigazione ben ordinato, passa attraverso il nostro corpo col suo rosso umore vitale, nutrendo e fortificando ogni sua parte, ogni singolo organo. Nella giusta misura stà l'ordine; una circolazione del sangue troppo forte o troppo lenta, la presenza degli elementi estranei nella sua miscela, disturba la pace e l'armonia, producendo disaccordo, e al posto della salute subentra la malattia.

II. Come succede la guarigione?

L'esperto cacciatore conosce dalle tracce nella neve la selvaggina. Se egli vuol cacciare il cervo, il camoscio o la volpe deve seguirne le relative tracce.

Il medico provetto sa subito dove si nasconda la malattia, dove sia la sua origine, e quali proporzioni essa abbia preso. I sintomi gli indicano la malattia, e questa stabilisce i mezzi di cura che egli deve adoperare.

Benchè qualcheduno pretenda dire che questa procedura è facilissima, pure devo sostenere che spesse volte è facile, ma molte volte abbastanza difficile. Se qualcuno viene da me con le orecchie gelate, io so che il freddo ne è stato la cagione; a chi si schiaccia un dito sotto un sasso e grida forte dal dolore, non domanderò di certo dove abbia male. Non è però altrettanto facile nei mali comuni di capo, nelle malattie di stomaco, di nervi, di cuore o di altri organi che non solo traggono la loro origine da svariate cause, ma spesse volte provengono da organi vicini i quali esercitano una maligna e dannosa influenza sul cuore, sullo stomaco, sui reni ed altri simili. Una pagliuzza può interrompere il movimento del più grande orologio, la più piccola cosa può mettere il cuore nella più grande agitazione.

Nel trovare questa piccolezza sta appunto la maestria. Questo esame può essere complicato e sovente anche molto imbrogliato, non essendo escluse le molteplici illusioni provocate da sintomi ingannatori.

Se io col piede o con la scure dò un colpo sul tronco di una

giovine quercia, essa si scuote, i rami tremano e con essi anche le foglie come parte integrale dell'albero stesso. I nervi sono i rami dell'albero umano. Se uno ha una malattia nervosa, i suoi nervi sono intaccati. Che vuol dir ciò? L'intero organismo ha ricevuto un colpo, egli è stato indebolito, ed in seguito a ciò tremano anche i suoi nervi. Si provi a tagliare con precauzione con le forbici uno di quei fili sottili di una ragnatela, che dal centro va alla periferia, e tutto il tessuto che prima era regolare diverrà una figura informe. Insensato sarei, se io volessi sostenere che quel tessuto è un complesso disordinato e che il ragno, nell'intrecciare i tanti fili, abbia commesso degli errori! Tira di nuovo il filo che hai tagliato, e l'ordine primitivo sarà subito ristabilito.

Nel cercare e trovare quell'unico filo sottile sta appunto la bravura. Chi invece va quà e là a tentoni nella ragnatela non farà che rovinarla maggiormente. Io lascio libero ognuno di applicare questa mia teoria come meglio crede, e chiudo, dando risposta alla nostra domanda: "La guarigione è semplice, non complicata e facile, vorrei quasi dire, senza errori ed illusioni se io so che ogni malattia è cagionata da irregolare circolazione del sangue. Il lavoro della guarigione deve quindi avere soltanto due scopi cioè: ricondurre il sangue alla sua circolazione normale e regolare, oppure cercare di segregare dal sangue quegli umori e quelle materie che lo rendono infetto e che alterano la sua giusta composizione. Un ulteriore lavoro, escluso il rinvigorimento dell'organismo indebolito, non è necessario.

III. In qual modo si ottiene la guarigione con l'uso dell'acqua?

L'acqua lava facilmente la macchia d'inchiostro della mano e netta la ferita sanguinolenta. Se nell'estate, dopo un faticoso lavoro, ti lavi il viso grondante di sudore, ti senti ristorato, l'acqua ti rinfresca, ti rinvigorisce e ti fa bene. La madre che scopre sulla testolina del suo bambino delle croste o squame, prende dell'acqua calda od anche lisciva, e deterge l'immondizia.

Discioglierne, eliminare e rinforzare sono le tre proprietà che a

noi bastano, e concludiamo col dire che l'acqua, specialmente nella nostra cura idroterapica, guarisce in generale tutte le malattie guaribili; perciò le sue diverse applicazioni hanno per scopo quello di estirpare le radici della malattia; esse quindi sono in grado:

- a) di disciogliere la materia d'infezione nel sangue;
- b) di eliminare ciò che hanno disciolto;
- c) di rimettere il sangue rigenerato nella regolare circolazione;
- d) finalmente di rinvigorire l'organismo indebolito e promuovere in esso una nuova attività.

IV. Donde proviene l'eccessiva sensibilità della presente generazione e la così facile suscettibilità per ogni specie di malattia della quale prima, almeno in parte, non si conosceva neppure il nome?

Qualcuno non farà certamente caso a queste domande; eppure esse mi sembrano di grande importanza e non indugio a dichiarare che questi gravi malanni provengono esclusivamente dalla mancanza d'attutimento della sensibilità del nostro corpo, considerando che la mollezza della generazione presente ha raggiunto un grado molto elevato. I deboli, gli anemici ed i nervosi, gli ammalati di stomaco e di cuore formano quasi la regola, mentre i robusti ed i sani fanno l'eccezione. Ogni cambiamento di temperatura vien tanto risentito, il passaggio da una stagione all'altra non si effettua senza raffreddore e catarro e così via. Cinquanta o sessant'anni fa non era certamente così; dove andremo noi a finire, se la forza e la vita dell'uomo va sì presto degenerando, che la decrepitezza si mostra ancor prima che incominci la vita robusta? È ormai tempo che si pensi sul serio. I pochi rimedi semplici ed innocui che aggiungo alle applicazioni idropatiche per ottenere l'attutimento della sensibilità, il rinforzo del corpo intero e delle singole parti, possono contribuire a migliorare ed a risanare tali deplorabili condizioni. In principio questi rimedi vennero accettati da un numero infinito di persone di ogni ceto, crollando il capo e con sorriso compassionevole, più tardi poi, veduti i successi

ottenuti, non poterono fare a meno di esaltare la loro efficacia. *Vivant sequentes!*

Trattati egualmente importanti che quello che riguarda l'attutimento della sensibilità sarebbero da scriversi sul nutrimento, sul vestire e sull'arieggiamento. Questo forse un'altra volta, sapendo che le mie viste speciali verrebbero fortemente contrariate. Ad onta di ciò io mi attengo fermamente alle stesse, poichè una lunga e minuziosa esperienza le ha maturate. Esse non sono funghi che nacquero nel cervello durante la notte, ma eccellenti frutti, acerbi e duri per chi è pieno di pregiudizi, buoni e saporiti per chi ha un sano criterio.

Qui accenno soltanto, che la mia regola principale circa il nutrimento è: Cibi semplici, sostanziosi e non troppo confezionati nè con arte nè con droghe; la bevanda che ci distribuisce il buon Dio in ogni fonte; questi cibi e questa bevanda, usati con sobrietà, conferiscono il meglio al corpo umano. (Non sono però Puritano e permetto volentieri un bicchiere di vino o di birra, ma non attribuisco a queste bevande quella grande importanza che si ama loro attribuire. Ai convalescenti faranno talvolta bene, a quelli però che sono in buona salute raccomanderei di preferire la frutta.)

Nel vestire seguo le massime dei nostri vecchi: "Filato e fatto a proprie spese è il più bel costume del paese". Io sono contrario alla distribuzione ineguale del vestito, principalmente nell'inverno, che è la rovina della salute. Il capo ha il suo cappello o berretto ben imbottito anche con pelo, il collo la sua cravatta e la sua lunga sciarpa, le spalle portano una quadrupla coperta, quando si esce di casa anche un paletot od una pelliccia, i poveri piedi soltanto sono del tutto trascurati e riparati dalle sole calze e dagli stivali tanto nell'inverno che nell'estate. Che cosa succede, con questa irragionevole parzialità? Che la parte imbottita attira il sangue nel piano superiore, mentre le parti inferiori del corpo rimangono povere di sangue e quindi fredde. Le conseguenze che ne provengono sono: Mal di capo, congestioni, dilatamento delle vene alla testa e mille altri malanni. Inoltre io sono contrario

all'immediato contatto della lana con la pelle e propendo per l'uso dei vestiti fatti con lino asciutto, forte e non artefatto. Il lino per me è il miglior guardiano della pelle; esso non rende mai molle il corpo, bensì serve a mantener viva l'attività cutanea. Il tessuto di lana peloso e grasso sul nudo corpo (come io adoperi) la lana viene indicato nelle applicazioni idropatiche) assorbe gli umori e il calore ed è in parte anche causa della terribile esistente anemia nella nostra debole e misera generazione. L'uso della lana moderna tanto divulgato non aiuterà di certo a far sparire quest'anemia, nè potrà rimediare il sangue. La gente giovane vivrà tanto, che vedrà sparire anche questa moda nuova.

Ora vengo a parlare dell'arieggiamento. Noi diamo la preferenza ai pesci che vivono nell'acqua di sorgente e specialmente alle trote di montagna; i pesci dei fiumi non li amiamo tanto. Noi rigettiamo i pesci degli stagni e delle paludi per il loro nauseante sapore. Come vi sono pesci, così vi è pure aria da palude e da stagno; e chi la respira nutre i suoi polmoni con un'aria pestilenziale. Un medico rinomato dice che, quando l'aria viene respirata per la terza volta, agisce nel nostro corpo come un veleno. Se la gente volesse una volta intenderla e si abituasse a dar sovente aria alle camere da letto e alle abitazioni, si risparmierebbero molte sofferenze e malattie, considerando che l'aria pura viene alterata assai dalla respirazione. Noi sappiamo benissimo che due o tre piccoli grani d'incenso, tre o quattro bacche di ginepro producono un gradevole profumo, come pure quindici o venti boccate di fumo di sigaro o di pipa bastano per impestare l'aria in un grande locale. La più piccola cosa, la cosa più inosservata basta talvolta a purgare o ad infettare l'aria. Non è forse il nostro respiro uguale a quel fumo?

E quante respirazioni facciamo noi in un minuto, in un'ora di giorno o di notte!

Come deve essere corrotta l'aria, sebbene non vediamo il denso fumo! E se io non do aria alle camere, cioè non cambio quell'aria pregna di miasmi e di gas acido carbonico, qual peste

non verrebbe assorbita dai miei polmoni? Le conseguenze possono, anzi devono essere certamente tristi e fatali. Come l'esalazione e la traspirazione, così il calore troppo forte in una camera danneggia l'aria sana e pura. Esso altera l'aria, succhiando dalla stessa l'ossigeno, che è la sua parte vitale, e la rende inutile alla vita e dannosa alla respirazione. La temperatura di una camera non dovrebbe mai oltrepassare i quindici o i diciotto gradi centigradi.

Si abbia quindi cura di arieggiare giornalmente tutte le camere e principalmente quelle da letto, nonchè i letti stessi, le coperte e le lenzuola.

Io esposi ciò che trovai necessario di dire su questo argomento, e spero di aver detto tanto, che ognuno possa formarsi un'idea dello sconosciuto che bussa alla porta. Sia accettato benevolmente, o sia rimandato; io sono preparato a tutto: in ogni caso sarò contento.



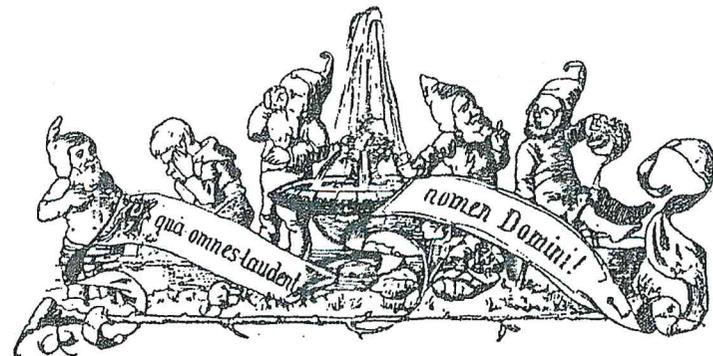
Parte prima.

Applicazioni dell'acqua.

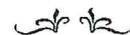


"Aquaes omnes laudent nomen Domini!"
"Tutte l'acque lodino il nome del Signore!"





Nozioni generali



e applicazioni idropatiche da me adoperate ed indicate in questa prima parte si suddividono in:

Compresses (involti),
Bagni,
Bagni a vapore,
Dozze,
Lavacri,
Impacchi (Fasciature),
Bere dell'acqua.

La prima sezione contiene le suddivisioni di ciascuna applicazione. Tutti gli esercizi nominati con termini che sembrano stranieri, sono nominatamente e realmente spiegati nel relativo capitolo.

In tutte quelle malattie, le quali hanno la loro origine nella perturbazione del sangue, vale a dire in difettosa circolazione oppure in una cattiva composizione dello stesso, prodotta da sostanze ad esso estranee o da umori infetti, le applicazioni idropatiche seguono il triplice scopo, cioè quello di:

disciogliere;
separare ed eliminare l'umore morboso;
rinvigorire l'organismo.

In generale si può dire che il primo servizio, quello di sciogliere, viene procurato da tutti i bagni a vapore e dai bagni interi caldi con erbe; il secondo, quello di separare ed eliminare, viene prestato da tutti gli impacchi, dalle docce e dagli involti; il terzo, quello cioè di rinvigorire il corpo, viene somministrato da tutti i bagni freddi, da tutte le docce ed in parte dai lavacri, e finalmente dall'apparato intero per l'attutimento della sensibilità.

Qui non entro nei singoli dettagli per non dar motivo a malintesi.

Poichè la radice d'ogni malattia si verifica nelle già nominate anomalie del sangue, è facile comprendere, che dovranno essere adoperati tutti e tre i modi d'applicazione, oppure, per meglio dire, le diverse applicazioni idroterapiche, le quali più o meno disciolgono, separano, emettono e rinforzano. Questa procedura si estende non solo alla parte ammalata, come il capo, il piede, o la mano, ma a tutto il corpo nel quale scorre un sangue infetto, osservando, che la parte ammalata deve essere trattata con preferenza e con speciale considerazione; il resto del corpo come ammalato indirettamente. Il voler agire diversamente in questi due punti importanti sarebbe certamente errore.

Chi usa l'acqua come mezzo di guarigione nel modo che io desidero e penso, quegli non adopererà mai le mie applicazioni per semplice capriccio o per diletto, bensì quale unico mezzo per raggiungere lo scopo. Ottenuto questo col mezzo dell'acqua, egli può esser contento, poichè il compito dell'acqua è solo quello di aiutare la natura nella sua lotta, onde riacquistare la salute e liberarsi da quella catena che la tiene avvinta alle malattie ed alle sofferenze, per poter poi ritornare con forze fresche al suo lavoro. Quest'osservazione è certamente importante, ed ancor più importante è il modo a cui attenersi. Nessuna cosa può compromettere il credito dell'acqua come mezzo di guarigione, quanto un'irragione-

vole applicazione oppure una procedura troppo aspra e rigorosa.

Lo dico apertamente: Certuni che si danno per esperti conoscitori della cura idroterapica, non fanno che spaventare il povero ammalato, con interminabili impacchi e bagni a vapore, cagionandogli i più gravi danni, ai quali poi difficilmente si può rimediare. Questo modo di adoperare l'acqua come mezzo di guarigione, lo chiamo (mi si perdoni il termine) atto di violenza, che fa disonore all'acqua. Chi conosce l'efficacia dell'acqua e sa adoperarla nei debiti modi, possiede un mezzo di guarigione che non può mai essere superato da qualsiasi altro medicamento.

Nessuna cosa è così svariata nella sua efficacia, per così dire arrendevole, come l'acqua. Nella creazione principia come impercettibile vapore, indi si trasforma in gocce come pioggia e termina con l'immensità dei mari, di cui è ricoperta la maggior parte della nostra terra. Ciò deve essere per l'idropatico un cenno abbastanza chiaro, che ogni applicazione sotto qualsiasi forma deve essere usata gradatamente, cominciando da un grado leggero fino al più elevato; e che nei singoli casi ciascuna applicazione deve dirigersi a seconda dei bisogni dell'ammalato e non secondo il capriccio del paziente.

Nella scelta delle applicazioni da usarsi si conosce il maestro. Egli deve visitare l'ammalato con coscienza e severità senza mostrare impressione alcuna dello stato. Prima di tutto capiteranno sott'occhio le sofferenze secondarie, cioè quelle malattie, che come funghi nascono vicino al terreno infetto, e che guidano facilmente e presto al focolaio della vera malattia. Poi si chiede e si osserva fino a qual punto sia arrivato il male e quali conseguenze ne siano derivate; indi se il paziente sia giovane o vecchio, debole o forte, magro o grasso, anemico, nervoso e così via. Tutti questi punti ben studiati devono caratterizzare la malattia e soltanto quando la diagnosi è chiara e determinata si ricorre all'acqua, applicandola con la massima che quanto più leggera e riservata è l'applicazione, tanto più sicuro e migliore ne sarà l'effetto.

A questo punto faccio alcune osservazioni generali riflettenti

tutte le applicazioni idropatiche. Nessuna delle tante applicazioni può riuscire dannosa, quando venga effettuata nel modo prescritto. La maggior parte delle stesse si realizza con acqua fredda di sorgente, di pozzo o di fiume. In ogni caso dove non viene prescritta specialmente acqua calda, nella parola "acqua" s'intende sempre acqua fredda, osservando in base all'esperienza fatta che, quanto più è fredda, tanto meglio è. Nell'inverno per le docce, da adoperarsi per persone sane, io aggiungo all'acqua della neve. Non mi si rimproveri di troppa severità, ma si pensi alla breve durata delle mie applicazioni idropatiche. Chi avrà fatto una prova, ha già vinto e svaniranno tutti i pregiudizi. Non sarò però inesorabile. Ai principianti, ai deboli e principalmente a persone molto giovani, vecchie o molto avanzate in età, agli ammalati che hanno paura del freddo, nonchè ad individui che hanno poco calore naturale, ad anemici e nervosi permetto che il locale dove viene praticata la cura idroterapica sia riscaldato dai diciotto ai diciannove gradi e che sul principio venga usata acqua tiepida o riposata. Le mosche si attirano col miele e non col sale o con l'aceto!

Le applicazioni calde contengono in ogni singolo caso le relative prescrizioni sulla durata e sui gradi di calore.

Sono ancora debitore di alcuni cenni per ciò che riguarda le applicazioni fredde, i quali regolano il modo da contenersi prima, durante e dopo l'applicazione.

Nessuno s'arrischi ad usare dell'applicazione fredda, quando nel corpo provasse una sensazione di freddo o di gelo, a meno che ciò non gli sia espressamente permesso per singoli casi. L'applicazione deve effettuarsi con la maggior celerità; (però senza paura e non precipitosamente). Anche lo spogliarsi ed il vestirsi deve succedere senza indugio di sorta; l'abbottonarsi e l'aggiustarsi del vestito può essere eseguito, quando il corpo è completamente coperto. Per accennare un esempio, un bagno generale freddo, tutto compreso, cioè spogliarsi, bagnarsi e vestirsi non deve durare più di quattro o cinque minuti. Per far ciò basta soltanto

un poco d'esercizio. Se ad un'applicazione viene fissata la durata di un minuto s'intende con ciò la minor durata possibile, se invece vengono indicati due o tre minuti s'intende che l'azione del freddo deve essere prolungata, senza però mai oltrepassare la durata prescritta.

Dopo nessuna delle applicazioni fredde, qualunque nome essa porti, il corpo non deve mai essere asciugato ad eccezione delle mani e del capo (le prime per non bagnare gli abiti nel vestirsi). Il corpo bagnato si copre subito con la camicia ben asciutta e con gli altri vestiti con la massima sollecitudine e ciò per togliere il più presto possibile ogni contatto con l'aria esterna. Questo modo di procedere sembra a qualcuno, anzi alla maggior parte, abbastanza curioso, perchè credono che tutto il giorno si debba correre intorno con la biancheria bagnata addosso. Prima però di fare un tale giudizio vogliano provarlo una volta sola ed allora soltanto si persuaderanno, perchè sia necessario il non asciugarsi e come esso sia giovevole. L'asciugarsi è uno sfregamento che produce sulla pelle un calore irregolare ed ineguale, non potendo essere fatta quest'operazione contemporaneamente su tutto il corpo; ai sani non apporta grande alterazione, mentre agli ammalati ed ai deboli riesce di non lieve danno. Il non asciugarsi invece aiuta a riprodurre con ordine, regolarità e prestezza il calore naturale. Succede nello stesso modo, come quando si spruzza l'acqua nel fuoco. Il calore interno del corpo adopera l'acqua, di cui trovasi bagnata la pelle, come materiale necessario allo sviluppo di un calore più intenso e più grande. Come già dissi, basta farne una sola prova.

Al contrario io prescrivo severamente al paziente, dopo ogni applicazione e dopo vestito, di far moto (sia con il lavoro, o con l'andare a passeggio) fino a tanto che tutte le parti del corpo siano completamente asciutte e normalmente calde. Sul principio il movimento può essere alquanto celere, e quando ci si è riscaldati più lento; il momento di sospendere il moto od il camminare, ognuno lo potrà giudicare meglio da se stesso. Quei pazienti che si

scaldano o che sudano facilmente, devono già sul principio camminar piano e piuttosto a lungo, evitando di mettersi a sedere riscaldati o sudati, anche in camera riscaldata, perchè un catarro ne sarebbe la conseguenza inevitabile.

Come regola per tutti osservo che la durata minima del moto dopo l'applicazione deve essere di un quarto d'ora.

Quelle applicazioni che prescrivono il letto, come gli involti e gli impacchi, sono dettagliatamente spiegate nel relativo capitolo. Colui che s'addormenta durante una tale applicazione, si lasci pure dormire e riposare in pace, quando anche sia passato il tempo prescritto, perchè anche qui come nei bisogni più grandi e più piccoli, la natura stessa è l'ottimo ed il più puntuale svegliarino. Dove sono necessari dei panni, non intendo mai tela fina, ma ruvida e possibilmente canovaccio. Si potrà anche adoperare la tela di un sacco da caffè oppure un pezzo di ruffo. Per lavare il corpo, ciò che viene ordinato spesse volte, si farà uso di un pezzo di tela di lino ruvida o di canape. Per i motivi che in breve nell'introduzione ho già spiegati, io sono contrario all'uso della lana sul nudo corpo; al contrario essa mi presta eccellenti servigi come rivestimento nelle fasciature fredde. Essa sviluppa presto molto calore, ed a questo scopo serve meravigliosamente. Per lo stesso motivo raccomando l'uso del piumino come coperta.

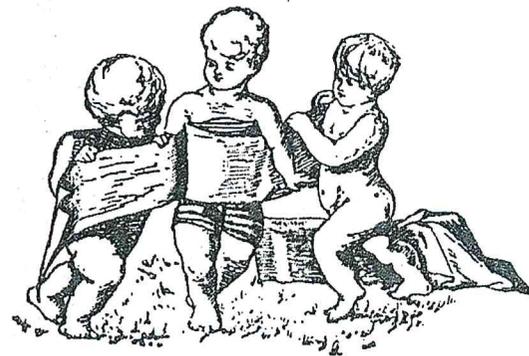
Nella mia cura non viene usato lo sfregamento della pelle con spazzole, panni od altro. Lo scopo dello sfregamento, cioè quello di produrre calore, viene ottenuto da me in modo più uniforme e sicuro col non asciugarsi, l'altro, cioè quello di aprire i pori della pelle e di aiutare l'attività stessa, lo ottengo dalla camicia di lino ruvida, col vantaggio che questa non lavora per pochi minuti, come fa la spazzola, ma opera continuamente giorno e notte senza sacrificio e senza perdita di tempo e di forza. Dove si parla di un forte lavacro, intendo lavare con sollecitudine la parte del corpo da curare. La cosa principale è quella di bagnarsi e non di farsi sfregare.

Qui devo accennare ancora una circostanza. Le applicazioni

della sera, prima di coricarsi, non sono confacenti a tutti; alcuni vengono irritati dalle stesse ed il loro sonno resta turbato, ad altri invece una leggera applicazione concilia il sonno. In generale io non raccomando tali applicazioni, io consiglio invece che ognuno faccia in questo a modo suo ed operi dietro la sua esperienza pratica, dovendo egli stesso portarne le conseguenze.

Per ciò che riguarda le cognizioni speciali per ogni singola applicazione mi richiamo alla prima parte di questo libro. Là è spiegato quali applicazioni siano da considerarsi come complete e quali come parziali, cioè che vengono usate in unione ad altre, e quali applicazioni (bagni a vapore) richiedano ancora una speciale precauzione.

Io chiudo queste mie regole generali augurando che con l'uso dell'acqua molti sani si rinforzino maggiormente e molti ammalati trovino la loro guarigione, ed incomincio le speciali con una breve indicazione dei mezzi per attutire la sensibilità, per continuare con le svariate applicazioni che vengono usate nella mia cura.





Mezzi per attuire la sensibilità.



mezzi per attuire la sensibilità del nostro corpo sono:

1. il camminare a piedi nudi,
2. " " " " " sull'erba bagnata,
3. " " " " " su pietre bagnate,
4. " " " " " nella neve,
5. " " " " " nell'acqua fredda,
6. il bagno freddo alle braccia ed ai piedi,
7. la doccia ai ginocchi (con o senza doccia superiore).



1. Il mezzo più naturale e più semplice per attuire la sensibilità è quello di camminare a piedi nudi.

Questo esercizio si può effettuare sotto le più svariate forme, a seconda delle diverse caste e delle diverse età.

Bambini che devono essere portati o condannati alla culla, se è possibile, non devono mai aver coperti i piedi. Potesse questa massima venir osservata da tutti i genitori e principalmente dalle madri! Quei genitori pieni di pregiudizi e che difficilmente intendono la ragione, dovrebbero aver misericordia di quelle povere

creature e procurare alle stesse almeno una calzatura che non impedisca il contatto dell'aria fresca con la pelle.

La natura stessa ha provveduto per i fanciulli che possono camminare da sè e star in piedi. Essi gettano via con gioia e senza alcun riguardo le scarpe e le calze che tormentano i loro piedi, principalmente in primavera, e tutti contenti e giulivi si vedono saltellare in mille guise. Qualche volta un dito del piede sanguina, ma ciò non toglie a loro il piacere di camminare e correre a piedi nudi. Ciò facendo, i fanciulli seguono un certo istinto della natura che anche noi vecchi sentiremmo, se un'educazione sbagliata, troppo raffinata e contraria alle leggi naturali, non ci togliesse spesso volte ogni sano criterio.

I fanciulli dei poveri vengono rare volte disturbati nei loro piaceri; mentre quelli dei benestanti e dei ricchi sono meno favoriti dalla fortuna, benchè essi sentano lo stesso bisogno dei loro compagni del ceto povero. Io vidi una volta i ragazzi di un impiegato altolocato, i quali appena si credevano sicuri di non essere veduti dal papà abbastanza rigoroso, facevano volare nell'aria in tutte le direzioni stivaletti e calzette e gridando pieni di gioia correvano di galoppo sulla molle erbetta. La madre, donna di sano criterio, osservava con sommo piacere quel sano esercizio che divertiva tanto i suoi cari figliuoli mentre, se per caso li coglieva il papà in quello stato, non terminava mai di inveire contro di essi e far loro delle lunghe prediche ed intemerate sopra l'educazione, sul decoro e sul sentimento di casta. Quelle parole penetravano tanto profondamente nel cuore dei ragazzini, che il giorno successivo saltavano e correvano scalzi ancor più giulivi sul verde prato. Non si tolgano almeno ai bambini le loro gioie!

Quei genitori previdenti che permetterebbero il suaccenato esercizio, ma che abitano in città e non posseggono nè giardino nè campo, possono far camminare a piedi nudi i loro fanciulli in una camera o in un andito, affinchè qualche volta almeno le mani ed i piedi possano a bell'agio respirare aria libera e muoversi in quel benefico elemento.

Persone adulte che abitano principalmente in campagna, non hanno bisogno di essere ammoniti; essi camminano molto a piedi nudi e non invidiano certo i ricchi cittadini torturati continuamente dagli stivaletti di lacca e dalle calzette a colori. Al tempo della mia gioventù, in campagna tutti andavano scalzi, piccoli e grandi, padre e madre, fratello e sorella. Le strade che conducevano alla scuola e alla chiesa erano lunghe delle ore. I nostri genitori ci davano del pane e qualche frutto, nonchè calze e scarpe. Queste ultime però pendevano sul braccio o sulla spalla fino alla porta della scuola o della chiesa tanto nell'estate come nel più rigido inverno. In primavera appena la neve delle montagne vicine al mio paese cominciava a ritirarsi, le impronte dei nostri piedi nudi si vedevano in ogni parte di terreno molle e fangoso e noi eravamo sani, allegri e contenti.

Gli adulti della città e tutti quelli che appartengono alle migliori caste, non possono assoggettarsi a questo esercizio, e ciò è naturale.

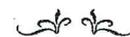
Se coi loro pregiudizi essi sono giunti al punto di credere che, se i loro piedi delicati nello spogliarsi o nel vestirsi toccassero per pochi momenti non un molle tappeto, come è abitudine, ma il nudo pavimento del salotto, dovrebbero acquistarsi reumatisti, catarro, mal di gola od altro, lasciamoli pure in pace. Se invece altri vogliono fare qualche cosa per attutire la sensibilità, chi impedisce loro alla sera prima d'andare a letto o alla mattina dopo levati di fare scalzi una passeggiata per dieci minuti, un quarto d'ora o una mezz'ora?

Affinchè l'impressione non sia troppo forte, essi potrebbero per le prime volte camminare con le sole calze, più tardi a piedi nudi e più tardi ancora, prima della solita passeggiata, immergere i piedi fino alla caviglia per alcuni momenti nell'acqua fredda. Con un pò di previdenza e buona volontà e col desiderio efficace di mantenersi in salute, ognuno, anche il più ricco e perfino colui che è molto occupato nei suoi affari, potrà trovare il tempo necessario per procurarsi tale beneficio.

Un sacerdote, mio buon conoscente, andava ogni anno a trovare per alcuni giorni un suo amico che possedeva un bel giardino, e faceva in quest'ultimo giornalmente la sua passeggiata mattutina. Intanto che lo spirito si elevava con la lettura del breviario, i suoi piedi nudi si ristoravano nel pestare la molle erbetta coperta di fresca rugiada. Quel signore spesse volte mi esaltò l'indiscutibile efficacia di camminare a piedi nudi.

Alle madri rivolgo in questo punto ancora qualche parola. Sarò breve, giacchè promisi loro altrove, se Iddio mi darà vita e salute, di dare più tardi alcuni cenni pratici sulla buona educazione del corpo. Le madri sono destinate prima di tutto ad allevare esseri forti e sani ed a porgere loro aiuto, affinchè vengano possibilmente diminuite ed allontanate le tante miserie della vita umana prodotte da una mollezza troppo spinta, che termina con debolezza, anemia, nervosità ed altre simili, logorando la vita, rendendola più misera e più breve. Per ottenere questo scopo necessita, che al bambino nella sua prima età venga attutita la sensibilità. Aria, nutrimento e vestito sono necessità di cui abbisogna tanto il bambino come il vecchio. Tanto più pura è l'aria che il piccolo respira, tanto migliore sarà il sangue. Per usare più facilmente questa debole creaturina a rimanere all'aria libera, le madri faranno molto bene, dopo il bagno caldo quotidiano, di immergerla subito per due o tre secondi nell'acqua fresca oppure lavarla con celerità. L'acqua calda sola la rende debole e molle, mentre un lavacro successivo con acqua fresca la rinvigorisce, attutisce la sensibilità ed assicura uno sviluppo regolare e sano. I primi pianti, quali segnali di una eccessiva sensibilità, non si rinnoveranno dopo la terza o la quarta volta, inquantochè quest'esercizio rinforza i bambini contro i facili e frequenti raffreddori e le loro conseguenze, e risparmia alle madri, che vogliono evitare tali inconvenienti, il fastidio di avviluppare quegli esseri ancor fragili in pesanti stoffe di lana od in altre che impediscono il contatto con l'aria. In questo punto si pecca però terribilmente a danno della salute. Difatti quelle povere creature soffocano come rinchiusi in una stufa di lana ardente, il loro corpicino geme

sotto il peso di tante fascie e coperte, la testa è imbottita in modo che non possono nè vedere nè udire ed il collo, che dev'essere anch'esso indurito alle influenze atmosferiche, è avviluppato in un ammasso di panni che gli tolgono totalmente il contatto dell'aria. Appena il bambino è sulle braccia della cameriera per essere condotto a passeggio a piedi o in carrozza, ecco che la madre viziata osserva attentamente, se la sua creatura sia rinchiusa ermeticamente nei vestiti. Con tali auspici e con la mancanza assoluta di un trattamento razionale, non è da meravigliarsi, se ogni anno la difterite, il crup, ed altre simili malattie mietono le loro vittime, se molte famiglie hanno figli deboli e malaticci, se le madri si lamentano giornalmente per i tanti e svariati malanni da cui vengono colti i loro figli e principalmente le ragazze. Chi potrebbe annoverare i tanti difetti intellettuali, frutti guasti di un corpo, che ancor prima del suo normale sviluppo e rinvigorimento incomincia già a farsi decrepito? "Mens sana in corpore sano". Una mente sana abita soltanto in un corpo sano. Una delle condizioni principali per lo sviluppo di una salute durevole è quella di attutire per tempo la sensibilità del corpo. Faranno quindi bene le madri a ponderare seriamente quale sia il loro dovere e la loro responsabilità e a non perdere l'occasione di prendere saggi consigli da buona fonte.



2. Un genere speciale e molto efficace di camminare scalzo è quello di **camminare sull'erba bagnata**, sia da pioggia che da rugiada, o bagnata artificialmente con acqua.*

Questo esercizio d'attutimento non posso che raccomandarlo caldamente ai vecchi, ai giovani, agli ammalati ed ai sani. Quanto più bagnata è l'erba, tanto più lungo sarà l'esercizio e quanto più spesso verrà esso ripetuto, tanto più eccellente sarà il risultato. Generalmente questo esercizio dura da uno a tre quarti d'ora.

* Il camminare sull'erba bagnata è da preferirsi al camminare sul terreno bagnato.

Terminata questa passeggiata, si puliscono i piedi da ogni materia estranea che vi si sarà attaccata, come erba, sabbia od altro, indi nello "statu quo" cioè senza asciugarli, si indossano le scarpe e le calze. Terminata quest'operazione, si riprende il cammino sopra una via asciutta, sul principio un poco celermente, di poi con passo ordinario. La durata di questo camminare dipenderà dall'asciugarsi e dal riscaldarsi dei piedi, ciò che dovrebbe effettuarsi in via normale entro un quarto d'ora.

Qui avverto specialmente di fare attenzione, che la calzatura non sia mai nè bagnata nè umida, ma perfettamente asciutta, perchè le conseguenze di una tale innavvedutezza si farebbero sentire presto alla testa ed alla gola. Raccomando quindi alle persone giovani e poco esperte di mettere le calze o gli stivali non sull'erba bagnata, ma in un posto asciutto, affinchè più tardi possano riprodurre il calore necessario ai piedi. Tutti gli esercizi del camminare a piedi nudi possono effettuarsi generalmente anche quando i piedi sono freddi.



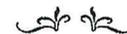
3. Il camminare su pietre bagnate, ciò che da molti viene preferito, perchè più comodo, ha circa lo stesso effetto del camminare sull'erba. Ogni casa per piccola che sia, ha certamente in qualche piano od in qualche altro sito, un piccolo spazio coperto di pietre, tavolette di cemento od altro simile materiale per poter effettuare la camminata a piedi nudi. Il punto essenziale sta in questo: cioè se le pietre sono bagnate, non si resti fermi sulle stesse ma si cammini con passo alquanto celere. Per bagnare il pavimento si può adoperare un recipiente qualunque, col quale si versa l'acqua segnando una linea retta sulla parte dove si deve camminare. Se le pietre si asciugassero presto, allora bisogna ripetere la manovra una o più volte, osservando che a tale scopo con viene meglio usare l'acqua più fredda che sia possibile.

Nei casi dove questo mezzo d'attutimento viene adoperato per scopi di guarigione, non deve mai oltrepassare la durata dai

tre ai quindici minuti. Ci si deve regolare secondo lo stato del paziente; sia forte o debole, anemico o nervoso e così via, al massimo basteranno in simili casi tre o cinque minuti. Per i sani questo esercizio può durare mezz'ora ed anche più senza alcun pericolo. Io lo raccomando caldamente a tutti coloro che vogliono incominciare ad attutire la sensibilità; e non deve lasciarsi intimorire nè il più debole nè il più sensibile.

Chi ha sempre i piedi freddi, soffre di mal di gola ed è facile a raffreddarsi, oppure va soggetto a congestioni alla testa e quindi a mal di capo incominci pure questo esercizio. Egli farà molto bene ad unire all'acqua un poco d'aceto.

Le norme da osservare sono le stesse del camminare sull'erba bagnata. Anche qui l'esercizio può incominciarsi quand'anche i piedi siano freddi.



4. Una più grande efficacia di quella indicata nei precedenti esercizi si ottiene camminando sulla neve caduta di recente. Osservo espressamente in neve fresca, ciò caduta di recente, che come polvere si attacca facilmente ai piedi, e non mai in neve vecchia, dura o gelata, che dà un freddo troppo intenso e non è buona a nulla. Non bisogna però mai intraprendere questa passeggiata quando vi è vento frizzante e freddo, ma quando la neve si sgela sotto i raggi del sole. Io conosco persone che passeggiavano una mezz'ora, un'ora ed anche di più in simili pozzanghere con effetto sorprendente. Soltanto i primi minuti costarono qualche sforzo, più tardi le sensazioni di freddo e di malessere erano scomparse del tutto. La durata ordinaria di quest'esercizio è dai tre ai quattro minuti, osservando, che durante lo stesso non si deve mai restar fermi, ma camminar sempre.

Qualche volta succede che le dita delicate dei piedi, non essendo avvezze all'impressione dell'aria esterna, non possono sopportare il freddo della neve e quindi pigliano la febbre, cioè diventano asciutte, calde, con sensazione dolorosa di bruciore, ed

anche si gonfiano. Non è da spaventarsi perciò; questo malore non è di importanza alcuna e la guarigione succede presto se le dita asciutte dei piedi si bagnano sovente con acqua di neve oppure si sfregano con la neve stessa.

Il passeggiare sulla neve può essere sostituito in autunno col camminare sull'erba coperta di brina. In questo caso la sensazione del freddo è più forte, essendo il corpo in quella stagione abituato ancora al calore del sole. Nell'inverno il camminare scalzo sulla pietra bagnata con acqua di neve può benissimo sostituire il passeggiare sulla neve. Per ciò che riguarda il vestire ed il far moto, si leggano le norme indicate negli antecedenti capitoli.

Per la paura di acquistarsi raffreddori, reumatismi, mal di gola, catarro ed altri simili malanni, taluni sogliono chiamare sciocchezze, pazzie, le raccomandazioni che io faccio di usare questi esercizi per attutire la sensibilità. Basta però una prova ed un piccolo sforzo per persuadersi, che tutti questi pregiudizi sono infondati e che il tanto spaventevole camminare sulla neve, in luogo di pregiudicare la salute, porta grandi vantaggi.*

Molti anni fa io conobbi la moglie di un alto funzionario. Quell'energica madre dava grande importanza all'attutimento della sensibilità dei suoi figli; ella non permetteva loro mai di mangiare o di bere con intemperanza e li rimproverava ogni volta che essi si lamentavano per il cattivo tempo, per il caldo, per il freddo od altro. Appena era caduta la prima neve, la madre prometteva ai giovanetti pane, burro e miele, se camminavano per qualche minuto scalzi sulla neve. Ella fece ciò per molti anni; i figli rinvigorirono, divennero forti e robusti e le furono grati per tutta la vita per questo modo di educazione razionale. Quella madre aveva compreso benissimo il suo compito.

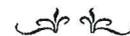
Questo sarebbe per i sani; ora seguono due casi, i quali confermeranno, come il camminare sulla neve in alcune sofferenze sia molto giovevole.

* Conosco medici che approvano interamente questo esercizio, basta che si faccia con la debita precauzione. Quelli che inclinano a farmi il rimprovero di troppa severità, pensino alle molto più severe applicazioni del ghiaccio.

Una persona soffriva da molti anni i geloni ai piedi, i quali le producevano grandi dolori. Dietro mio consiglio, al cader della prima neve, incominciò l'esercizio di camminare scalza su di essa, riprendendolo di spesso; dopo qualche tempo fu liberata completamente da quel doloroso incomodo.

Poco tempo fa venne da me una giovane di diciassette anni lamentandosi di fortissimi dolori ai denti. "Va e cammina per cinque minuti nella neve", dissi io, "ed i tuoi dolori spariranno subito". Ella seguì subito il mio consiglio, corse nel giardino e dopo dieci minuti ritornò tutta giuliva e contenta annunciandomi che i suoi dolori erano cessati interamente.

Il camminare sulla neve non dovrà mai farsi, quando tutto il corpo non sia caldo. Chi ha freddo o sensazioni di freddo, cerchi prima di riscaldarsi col lavoro o col moto. Persone che sudano facilmente ai piedi oppure che hanno la pelle aperta in seguito a geloni o ad altro, non potranno camminare sulla neve prima di aver trovata la guarigione con altri mezzi. (Vedi pediluvio o bagno a vapore ai piedi.)



5 Camminare nell'acqua. Per quanto possa sembrar cosa semplice l'immersione nell'acqua delle gambe fino ai polpacci, pure quest'applicazione serve molto bene ad attutire la sensibilità. Essa rinvigorisce tutto il corpo, agisce efficacemente sui reni, facilitando la vacuazione dell'urina, impedisce lo sviluppo di diverse malattie che hanno la loro origine nei reni, nella vescica e nel bassoventre; agisce beneficamente sul petto, alleggerisce il respiro e facilita l'emissione dei gas dello stomaco, ed è specialmente indicata contro il mal di capo, le vertigini e tutte le sofferenze alla testa. Questo mezzo d'attutimento si fa immergendo in principio i piedi fino alle caviglie nell'acqua fredda posta in una vasca da bagno oppure in un mastello, continuando a far movimento con i piedi. L'efficacia di quest'applicazione viene aumentata col crescere gradatamente l'immersione fino ai polpacci ed ancor meglio fino alle ginocchia.

anche si gonfiano. Non è da spaventarsi perciò; questo malore non è di importanza alcuna e la guarigione succede presto se le dita asciutte dei piedi si bagnano sovente con acqua di neve oppure si sfregano con la neve stessa.

Il passeggiare sulla neve può essere sostituito in autunno col camminare sull'erba coperta di brina. In questo caso la sensazione del freddo è più forte, essendo il corpo in quella stagione abituato ancora al calore del sole. Nell'inverno il camminare scalzo sulla pietra bagnata con acqua di neve può benissimo sostituire il passeggiare sulla neve. Per ciò che riguarda il vestire ed il far moto, si leggano le norme indicate negli antecedenti capitoli.

Per la paura di acquistarsi raffreddori, reumatismi, mal di gola, catarro ed altri simili malanni, taluni sogliono chiamare sciocchezze, pazzie, le raccomandazioni che io faccio di usare questi esercizi per attutire la sensibilità. Basta però una prova ed un piccolo sforzo per persuadersi, che tutti questi pregiudizi sono infondati e che il tanto spaventevole camminare sulla neve, in luogo di pregiudicare la salute, porta grandi vantaggi.*

Molti anni fa io conobbi la moglie di un alto funzionario. Quell'energica madre dava grande importanza all'attutimento della sensibilità dei suoi figli; ella non permetteva loro mai di mangiare o di bere con intemperanza e li rimproverava ogni volta che essi si lamentavano per il cattivo tempo, per il caldo, per il freddo od altro. Appena era caduta la prima neve, la madre prometteva ai giovanetti pane, burro e miele, se camminavano per qualche minuto scalzi sulla neve. Ella fece ciò per molti anni; i figli rinvigorirono, divennero forti e robusti e le furono grati per tutta la vita per questo modo di educazione razionale. Quella madre aveva compreso benissimo il suo compito.

Questo sarebbe per i sani; ora seguono due casi, i quali confermeranno, come il camminare sulla neve in alcune sofferenze sia molto giovevole.

* Conosco medici che approvano interamente questo esercizio, basta che si faccia con la debita precauzione. Quelli che inclinano a farmi il rimprovero di troppa severità, persino alle molto più severe applicazioni del ghiaccio.

Una persona soffriva da molti anni i geloni ai piedi, i quali le producevano grandi dolori. Dietro mio consiglio, al cader della prima neve, incominciò l'esercizio di camminare scalza su di essa, ripetendolo di spesso; dopo qualche tempo fu liberata completamente da quel doloroso incomodo.

Poco tempo fa venne da me una giovane di diciassette anni lamentandosi di fortissimi dolori ai denti. "Va e cammina per cinque minuti nella neve", dissi io, "ed i tuoi dolori spariranno subito". Ella seguì subito il mio consiglio, corse nel giardino e dopo dieci minuti ritornò tutta giuliva e contenta annunciandomi che i suoi dolori erano cessati interamente.

Il camminare sulla neve non dovrà mai farsi, quando tutto il corpo non sia caldo. Chi ha freddo o sensazioni di freddo, cerchi prima di riscaldarsi col lavoro o col moto. Persone che sudano facilmente ai piedi oppure che hanno la pelle aperta in seguito a geloni o ad altro, non potranno camminare sulla neve prima di aver trovato la guarigione con altri mezzi. (Vedi pediluvio o bagno a vapore ai piedi.)



5 Camminare nell'acqua. Per quanto possa sembrar cosa semplice l'immersione nell'acqua delle gambe fino ai polpacci, pure quest'applicazione serve molto bene ad attutire la sensibilità. Essa rinvigorisce tutto il corpo, agisce efficacemente sui reni, facilitando l'evacuazione dell'orina, impedisce lo sviluppo di diverse malattie che hanno la loro origine nei reni, nella vescica e nel bassoventre; agisce beneficamente sul petto, alleggerisce il respiro e facilita l'emissione dei gas dello stomaco, ed è specialmente indicata contro il mal di capo, le vertigini e tutte le sofferenze alla testa. Questo mezzo d'attutimento si fa immergendo in principio i piedi fino alle caviglie nell'acqua fredda posta in una vasca da bagno oppure in un mastello, continuando a far movimento con i piedi. L'efficacia di quest'applicazione viene aumentata col crescere gradatamente l'immersione fino ai polpacci ed ancor meglio fino alle ginocchia.

Per ciò che riguarda la durata, si potrà incominciare con un

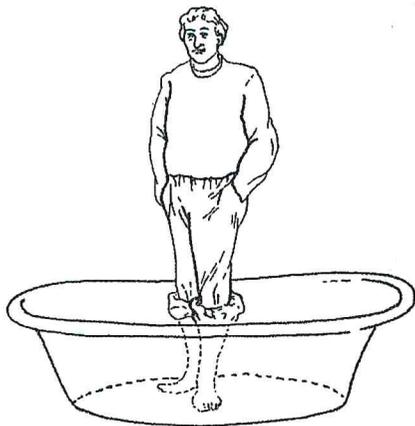


Fig. 1.

minuto ed arrivare gradatamente fino ai cinque o sei minuti. Quanto più fredda è l'acqua, tanto migliore sarà l'effetto. Dopo una tale applicazione è assolutamente necessario il far moto; nell'inverno in camera calda, nell'estate all'aperto e precisamente fino a tanto che il corpo abbia riacquisito il suo calore naturale. Nell'inverno si può mettere nell'acqua anche della neve. Persone deboli possono incominciare con acqua appena tiepida e passare poi gradatamente alla fredda.

6. Per attutire la sensibilità delle estremità, specialmente delle braccia e delle gambe, servono molto bene i seguenti esercizi: Immersione delle gambe fino o sopra il ginocchio per la durata di un minuto solo e non più. Dopo aver rivestito le gambe ed i piedi, si scoprono le braccia fino alle spalle e si immergono nell'acqua fredda anche per un minuto solo. Molto meglio sarebbe però, se questi due esercizi si facessero contemporaneamente. Chi è in possesso di una vasca da bagno, potrà farlo facilmente.

Del resto per fare quest'esercizio si adoperava un recipiente qualunque per i piedi ed un mastello od altro simile posto sopra una sedia od una panca, per bagnare le braccia.

Io applico quest'esercizio specialmente dopo alcune malattie per attirare il sangue alle estremità.

L'immersione delle sole braccia è molto giovevole a coloro che

soffrono i geloni alle dita ed hanno sempre le mani fredde.

È consigliabile asciugarsi subito le mani (non le braccia) dopo l'immersione, considerando che il contatto dell'aria con le parti libere può produrre delle screpolature alla pelle.

Per fare gli esercizi sopra indicati è assolutamente necessario, che il corpo abbia il suo calore naturale. Chi ha sempre freddi i piedi fino alle caviglie e le braccia fino al gomito, può fare senza paura le applicazioni sopracitate.



7. Come ultimo mezzo per attutire la sensibilità serve la doccia al ginocchio. Il modo di eseguire questa applicazione lo troveremo più tardi nel capitolo dove si parla delle docce. Essa è l'intimo amico dei piedi poichè attira il sangue nelle loro vene scarseggianti di umore vitale.* Qui osservo che la doccia al ginocchio va adoperata sotto forme abbastanza forti, quando serve ad attutire la sensibilità di persone sane. Io ottengo questo scopo facendo cadere il getto dell'acqua più alto rispetto alla norma, aggiungendo per di più all'acqua, nell'inverno, anche della neve o del ghiaccio.

Anche quest'esercizio si deve soltanto fare quando il corpo ha il suo calore naturale. Anche chi patisce freddo dai piedi alle ginocchia può far uso di quest'applicazione. La doccia alle ginocchia non deve essere mai praticata oltre i tre o i quattro giorni, quando essa non sia accompagnata da qualche altra applicazione. Chi la usa lungo tempo, deve alternarla con la doccia alla parte superiore (oltre il ginocchio) oppure con l'immersione delle braccia (vedi No. 6), e precisamente un'applicazione la mattina, l'altra dopo il mezzogiorno.

Questi mezzi d'attutimento devono bastare. Essi si possono usare in ogni stagione dell'anno e possono venir continuati tanto nell'estate che nell'inverno. Nell'inverno si abbrevia di qualche

* Ad un signore si formava alle dita dei piedi una massa molle in luogo delle unghie. La doccia al ginocchio bastò per attirare il sangue dove mancava ed in poco tempo le unghie divennero solide come prima.

secondo l'applicazione, mentre si dovrà prolungare il moto di qualche minuto per assicurare la reazione. Chi non è abituato a questi esercizi, non deve mai incominciarli nella stagione fredda. Questa regola serve anche per coloro che sono affetti d'anemia, che soffrono molto il freddo o che per l'uso della lana sono divenuti molto sensibili. Io dico ciò, non perchè abbia a portar danno, ma per timore che possano spaventarsi per una cosa assai utile.

Sani ed ammalati possono senza scrupolo fare tutti questi esercizi, osservando scrupolosamente le debite precauzioni ed il modo d'applicazione indicato. Dalla loro applicazione non sono mai da temersi cattive conseguenze, ma può recar danno soltanto qualche imprudenza. Perfino con gli affetti da tisi, nei quali il male era abbastanza avanzato, ho adoperato i Paragrafi 1, 2, 3 e 6 con felicissimo successo.

Ognuno a seconda della sua posizione e delle sue occupazioni trova ad ogni momento occasione di applicare i suggeriti ed infiniti altri metodi a questo scopo. Per cui non ha motivo di invidiare queste cure a chi apparentemente sta meglio di lui, essendo questo pensiero il più delle volte una mera illusione.

Se qualcuno dei miei stimati lettori non avesse mai udito parlare di quanto ho esposto, lo invito, prima di dare il suo voto di biasimo, a farne una piccola prova. Se questa riuscirà a mio favore, sarà una grande soddisfazione non per la mia persona, ma per l'importanza della cosa.

Nella vita umana molte burrasche vengono a danneggiare la salute dell'uomo; e fortunato è colui che ha ben assicurate le radici della sua salute con l'aver attutito la sensibilità, perchè il suo corpo indurito, potrà facilmente resistere ai molti e differenti assalti ai quali è soggetta la fragile umanità.



Applicazioni dell'acqua



mezzi di cura che vengono da me usati, si suddividono in:

- a) Compresse (involti),
- b) Bagni,
- c) Bagni a vapore,
- d) Docce,
- e) Lavacri,
- f) Impacchi (fasciature),
- g) Bibite d'acqua.

A. Compresse (involti)

1. La compressa applicata alla parte anteriore del corpo è un pezzo di tela ruvida di lino (anche tela da pagliericcio) ripiegata dalle 3 alle 10 volte nella sua lunghezza, così larga e lunga che copra il corpo dal collo fino al bassoventre. A destra e a sinistra essa non deve terminare come se fosse tagliata, ma deve pendere un pò libera da ambo i lati. Il panno così preparato viene immerso nell'acqua fredda (nell'inverno può essere adoperata anche acqua tiepida), indi spremuto per bene ed applicato poi al paziente che trovasi a letto. Vi si sovrappone una coperta di lana oppure una tela di lino piegata due o tre volte, allo scopo di chiudere ermeticamente la compressa bagnata e di evitare il contatto dell'aria. Per ultimo si sovrapponga il piumino. Intorno al collo io soglio applicare per sistema un altro pezzo di tela o di lana, affinchè

anche da questa parte non possa penetrare l'aria. Nel coprirsi raccomando la massima precauzione per evitare raffreddori.

La compressa deve restare sul corpo tre quarti d'ora od un'ora; nel caso però che dietro ordinazione l'azione del freddo dovesse essere prolungata, converrà rinnovare la compressa divenuta calda, bagnandola di nuovo nel modo indicato precedentemente.

Appena trascorso il tempo prescritto, si levano i panni bagnati, e dopo essersi vestiti si fa moto, oppure si rimane a letto per qualche tempo.

L'applicazione della compressa alla parte anteriore del corpo serve specialmente a far uscire i gas dallo stomaco e dal bassoventre.

Questo, come tutti gli esercizi che seguono, richiede che il corpo abbia il suo calore naturale.

2. La compressa applicata alla parte posteriore del corpo corrisponde alla compressa applicata alla parte anteriore; nel caso che tutte due le applicazioni dovessero venir usate successivamente, questa viene fatta prima dell'altra.

Dovendo anche la compressa alla parte posteriore essere applicata a letto, per non bagnare il materasso od il pagliericcio, si distende sul lenzuolo un altro pezzo di tela e sopra a questo, nella sua larghezza, una coperta di lana.

La tela più volte piegata, bagnata e spremuta che serve da compressa, viene distesa nella sua lunghezza sulla coperta di lana in modo che arrivi da capo a fondo della spina dorsale. L'ammalato vi si pone a giacere supino, s'involge accuratamente nella coperta di lana, perchè non abbia a penetrare l'aria, e si copre con un'altra coperta di lana e con un piumino. Anche quest'applicazione deve durare tre quarti d'ora, qualora però l'azione del freddo debba prolungarsi, allora si rinnoverà come è indicato nel numero 1 osservando le medesime regole.

La compressa alla parte posteriore del corpo è una cura eccellente per rinforzare la spina dorsale ed il midollo spinale, nonchè nei dolori di schiena e nelle lombaggini traumatiche. In quest'ultimo caso, due di queste applicazioni usate in un giorno, hanno sollevato completamente il paziente dal male.

Anche in casi di ingorghi di sangue o di forte febbre, la compressa alla parte posteriore è molto efficace.

3. Compressa applicata alla parte anteriore e posteriore del corpo usata contemporaneamente.

Come una dopo l'altra, così queste due applicazioni si possono usare contemporaneamente. Tanto una quanto l'altra delle compresse si preparano come venne indicato ai Nr. 1 e 2, ponendole accanto al letto. Spogliato che sia il paziente, si pone a giacere sulla compressa posteriore, indi gli si applica quella anteriore avendo cura di involgere molto bene l'ammalato con la coperta di lana distesa sul materasso in modo che ambedue le compresse aderiscano perfettamente al suo corpo, indi si copre con un'altra coperta ed un piumino.

Quest'applicazione deve durare almeno tre quarti d'ora e non più di un'ora.

Essa presta eccellenti servigi in casi di febbri ad alta temperatura, di ventosità nelle congestioni, nell'ipocondria, ed in altre sofferenze.

4. Compressa al bassoventre.

Anche questa compressa si prepara come le altre indicate nei numeri antecedenti, e si applica al paziente, che deve trovarsi a letto, sul bassoventre (dalla regione dello stomaco all'ingiù) avendo cura di coprire l'ammalato con coperta di lana e con piumino. L'applicazione può durare da tre quarti d'ora fino a due ore. In quest'ultimo caso la compressa deve essere però rinnovata dopo la prima ora.

Questa compressa è utile nelle indisposizioni di stomaco, nei

crampi, come pure quando si voglia deviare il sangue dal petto e dal cuore.

Spesse volte per bagnare il panno viene adoperato aceto in luogo dell'acqua, come pure decotto di fiori di fieno, di paglia d'avena o di rasperella.

Per risparmiare aceto io prendo un pezzo di tela piegata due volte, lo immergo in una mescolanza d'acqua e d'aceto e lo applico poi sul corpo dell'ammalato; sopra questo distendo un'altra tela ripiegata due o quattro volte bagnata nell'acqua. Per ciò che riguarda il coprire, sono da osservarsi le norme anteriormente indicate.

Spesse volte io venni incitato ad esprimere la mia opinione sull'uso del ghiaccio, del salasso ecc... I principii che seguono su tale rapporto io li espongo qui sotto nel modo più breve che mi sia possibile.

Chi con la fronte raggrinzita offre al suo nemico il pugno per la riconciliazione, otterrà difficilmente il suo intento, in confronto a colui il quale col viso sorridente e col cuore giulivo gli stende la mano. L'uso del ghiaccio principalmente sulle parti nobili del corpo (testa, occhi, orecchie ed altre) io lo calcolai sempre come uno dei mezzi più ruvidi e più violenti che mai si possano conoscere. Questi mezzi non aiutano la natura a riprendere il suo lavoro, ma vogliono strappare con la violenza ad essa qualche cosa, ed essa presto o tardi si vendica. Panni ghiacciati, vesciche col ghiaccio ed altri simili, sono nella mia officina potenze sconosciute e lo saranno anche in avvenire. Immaginatevi il contrasto colossale; internamente nel corpo un eccessivo calore, all'esterno un monte di ghiaccio, fra questi la parte sofferente, l'organo composto di carne delicata e di sangue che viene contrastato dai due elementi. Il risultato di un tale metodo, io lo attesi sempre con grande angoscia ed il mio presentimento venne giustificato nella maggioranza dei casi.

Io conosco un signore al quale per un anno continuo di giorno e di notte senza interruzione venne applicato del ghiaccio sopra un

pie. Sarebbe stato un vero miracolo se questo strato di ghiaccio non avesse assorbito tutto il calore eccessivo, ma con questo però anche l'indispensabile calore naturale! Sul piede non si vedeva traccia alcuna di guarigione.

Ma, mi soggiunge che a qualcheduno, in molti casi ha però giovato. Sarà benissimo, in questo caso il male non avrà potuto resistere alla violenza. Quali furono frattanto le conseguenze? Una grande quantità di persone venne da me con perdita parziale della vista, con sordità più o meno avanzata, con reumatismi d'ogni specie, principalmente al capo e con altri simili malori. E donde proveniva tutto ciò? La risposta era sempre la stessa: Ne fu causa l'applicazione del ghiaccio, e questo malanno lo porto già da diversi anni. Certo, e la maggior parte dovrà portarlo fino al termine della vita.

Qui ripeto nuovamente che io sono contrario all'uso esterno del ghiaccio, e sostengo fermamente che l'acqua usata razionalmente, è in grado di levare il più intenso calore in qualunque parte del corpo od in qualsiasi organo. Un incendio che non si può più spegnere con l'acqua, non si spegnerà neppure col ghiaccio. Ognuno lo può comprendere facilmente.

Io dissi già che l'acqua può essere d'aiuto a chi sa adoperarla razionalmente. Con ciò non intendo dire che per es. in un'inflammatione superficiale od interna alla testa in luogo del ghiaccio o della vescica col ghiaccio si debbano usare le fasciature alla testa o le compresse. L'uso dell'uno o delle altre non varrà a trattenere l'afflusso del sangue alla parte infiammata, dove il calore, in seguito a ciò, cresce continuamente. Io devo cercare di deviare da un'altra parte la massa del sangue e far uso delle mie applicazioni non solo nella parte ammalata, ma anche sul corpo intero. Questo nemico che trovasi nel capo, lo assalirò prima di tutto ai piedi del paziente e progredirò poi a poco a poco verso l'intero corpo.

Del resto il ghiaccio nella mia cura idropatica mi presta indirettamente eccellenti servigi. Nell'estate rinfresca l'acqua quando incomincia a divenir calda. Ora esplicherò ciò che penso sul salasso,

sanguisughe ed altre simili sottrazioni di sangue.

Fino a 30, 40, 50 anni fa raramente si trovava una signora, che non si fosse fatta fare almeno due, tre ed anche quattro salassi all'anno. Già al principio dell'anno venivano segnati sul calendario i giorni destinati a tale operazione. I medici di campagna e di città, i barbieri e perfino i bagnini chiamavano questo loro esercizio una vera "macelleria". Anche gl'istituti ed i monasteri avevano destinato la loro stagione per i salassi e la severa dieta da osservarsi. Prima del salasso si auguravano buona fortuna e dopo si porgevano scambievoli felicitazioni per i salassi fatti senza criterio. Un sacerdote di quel tempo assicurava di essersi fatto salassare quattro volte all'anno per trentadue anni continui con un prelievo di otto oncie per volta, ciò che corrisponde ad una somma di 1024 oncie di sangue!

Oltre al salasso erano in voga anche le sanguisughe, le ventose, ed altri simili cure; ve ne erano per i vecchi e per i giovani, per gli uomini e per le donne.

Come si cambiano però i tempi! Questo metodo si riteneva come "*Tunum necessarium*", l'unico ed assolutamente necessario per mantenersi in salute. E come si pensa oggidì in proposito? Si deride e si beffeggia questa pazzia dei nostri vecchi, questa scienza naturale che fa supporre che qualcuno abbia troppo sangue. Circa due anni fa un rinomato medico estero, che segue una delle nuove scuole, mi diceva che in vita sua non aveva mai veduto sanguisughe. Molti altri medici ascrivono all'abuso del salasso dei tempi passati, la tanto predominante anemia che si osserva nella presente generazione. Essi avranno ragione, ma questa non è la sola causa.

La mia persuasione è la seguente: nel corpo umano tutto armonizza mirabilmente. Ogni singola parte corrisponde all'altra, e queste all'intero corpo, in modo che non si può fare a meno di dichiarare che la formazione del nostro corpo è una vera opera d'arte, la cui idea non potea albergare che nello spirito creatore di Dio, e la cui esecuzione era soltanto possibile alla Sua forza creatrice. Lo stesso ordine, la stessa misura ed armonia esiste fra l'entrata ed il consumo della materia destinata al mantenimento del nostro corpo, se

l'uomo libero e ragionevole, a seconda del divino volere, contribuisce a mantenere l'ordine usando debitamente di ciò che gli vien dato, e non porta uno squilibrio nel complesso mediante l'abuso. Basato su ciò non posso credere che la sola formazione del sangue, questo processo importantissimo nel nostro corpo, possa effettuarsi senza ordine e misura. Io penso che ogni bambino al momento della nascita riceva da sua madre con la vita anche una quantità, una porzione della sostanza necessaria alla formazione del sangue (la si chiami come si vuole), l'essenza insomma senza la quale il sangue non può essere nè fabbricato, nè preparato; cessando quest'essenza, cessa anche la formazione del sangue, e con essa la vera vita. Il languire per infermità io non lo chiamo "vivere". Ora con ogni perdita di sangue, succeda essa per caduta o salasso, per le sanguisughe o ventose, va perduta anche una parte più o meno grande della sostanza necessaria alla formazione del sangue, di questa essenza vitale; per quel tanto l'uomo deve vivere meno. Ogni sottrazione di sangue abbrevia la vita, poichè nel sangue sta la vita.

Ma mi si fa l'osservazione, che la formazione del sangue succede tanto presto, che perdere e riguadagnare il sangue è la stessa cosa.

Io convengo che il sangue si forma con indescrivibile e miracolosa rapidità, ma mi si permetterà di citare un esempio basato sull'esperienza, che interesserà certamente i miei lettori della campagna e che essi stessi dovranno confermare. Chi vuol ingrassar presto un capo di bestiame, fa dare allo stesso un abbondante salasso, indi lo nutre con buon foraggio ed abbondante pastura. In breve tempo il sangue novello circola in gran copia e l'animale ingrasserà ed ingrosserà sotto gli occhi. Dopo tre o quattro settimane un altro gran prelievo di sangue e di nuovo foraggio e sostanziosi beveroni. L'animale cresce mirabilmente e quand'anche sia vecchio, alla macellazione si trova in lui un bellissimo sangue rosso in grande quantità come quello di un animale giovane. Ora però osserviamo il sangue più da vicino. Il sangue che si formò artificialmente è acquoso, insipido e non idoneo alla vita. La bestia non ha

nè forza nè resistenza, e se non viene presto uccisa diverrà in breve tempo idropica.

Dovrebbe essere altrimenti nell'uomo? Chi ha più di 60 anni di vita e possiede un po' d'esperienza nella vita umana, sa benissimo come l'abuso del salasso dei nostri avi abbia esercitato la sua influenza sulla durata della vita, sulle capacità e sui talenti dei discendenti. Quel sacerdote nominato antecedentemente e che si fece levare tante oncie di sangue, morì nel fiore dell'età per idropisia. E se una donna, e questi sono fatti, si fece salassare 300 volte ed un'altra 400 volte e per conseguenza divenne debole e malata, non avrà dovuto la sua prole essere pur debole ed affievolita e proclive a crampi ed a mille altri malanni?

Io convengo che possono esservi dei casi, i quali però appartengono alle eccezioni, in cui per mancanza di altri mezzi efficaci al momento, il salasso può allontanare un imminente pericolo.

Ora domando io ad ogni persona ragionevole: È forse meglio lasciarsi tagliare pezzo per pezzo il filo della vita, oppure con una applicazione razionale dell'acqua distribuire il sangue in modo che anche la persona più sanguigna non abbia a possedere una quantità maggiore di sangue di quella che gli necessita? Come e con quali mezzi succeda questa distribuzione è dettagliatamente spiegato nei relativi capitoli.

Generalmente è invalso il pregiudizio che nei casi d'apoplezia, il salasso sia l'unico mezzo di salvezza.

Intorno a ciò mi ricordo un caso. Dopo un colpo d'apoplezia il primo medico arrivato praticò subito un salasso, il secondo dottore al contrario dichiarava formalmente che l'ammalato doveva morire in seguito al salasso, ciò che anche avvenne. Non l'abbondanza di sangue, come si crede falsamente, ma la scarsezza di quest'essenza vitale, la maggior parte delle volte è causa dell'apoplezia. La frase: "Egli è morto di un colpo apoplettico" il più delle volte significa che col finire del sangue terminò anche la vita. L'olio ha finito di scorrere e di dar alimento alla fiamma, perciò si è spento completamente il lucignolo fumante.

E qui osservo ancora che precisamente il mio antecessore in questa parrocchia, per ben tre volte fu colpito da apoplezia e la terza volta venne dichiarato dal medico incurabile. L'acqua non solo lo salvò sul momento, ma anche lo conservò per molti anni al gregge.



B. Bagni

I. Pediluvi

I pediluvi (bagno ai piedi) possono essere usati tanto caldi che freddi.

1. **Il pediluvio freddo** consiste nell'immergere le gambe nell'acqua fredda per uno sino a tre minuti, così che questa arrivi ai polpacci o li copra interamente.

Nelle malattie i pediluvi servono egregiamente per far discendere il sangue dal capo e dal petto; essi vengono usati però quasi sempre in unione ad altre applicazioni; spesse volte nei casi dove il paziente per diversi motivi non può sopportare l'uso dei bagni interi e dei mezzi bagni. Per i sani servono a rinfrescare (levare la stanchezza) ed a rinvigorire il corpo e sono da consigliarsi a quelle persone, che dopo lungo e faticoso lavoro, difficilmente possono pigliar sonno. Essi levano la stanchezza, portano quiete e conciliano il sonno.

2. **Il pediluvio caldo** può essere usato in diversi modi.

a) Nell'acqua calda (31°—33° C.) si getta una manciata di sale e due di cenere di legna. Dopo aver mescolato bene il tutto, vi si immergono i piedi per dodici fino a quindici minuti.

Qualche volta, se però viene espressamente ordinato, si può usare del pediluvio con una temperatura fino a 38°, sempre però seguito da uno freddo della durata di mezzo minuto.

I pediluvi servono egregiamente nei casi di debolezza generale,

di continuo malessere, di mancanza di calore nel corpo, dove non si possono adoperare facilmente applicazioni fredde ed energiche, considerando che l'acqua fredda per mancanza di sangue non può sviluppare il necessario calore, cioè non produce nessuna o tutt'al più una assai leggera reazione.

Questi sono i veri pediluvi per deboli, anemici, nervosi, per persone molto giovani, o molto vecchie, specialmente per le donne e si mostrano assai giovevoli nei disturbi della circolazione del sangue, nelle congestioni, nel mal di capo e di gola e simili. Essi conducono ed attirano il sangue ai piedi ed agiscono quale calmante.

A coloro che soffrono di sudore ai piedi non sono consigliabili.

Questi pediluvi caldi sono molto conosciuti ed usati dai nostri campagnoli, e questo uso si spesso, mostra quanto ne siano pregiati gli effetti.

b) Un pediluvio molto rinforzante è quello usato coi fiori di fieno.*

Per prepararlo si mettono tre o cinque manciate di fiori o cascami di fieno in un mastello, e vi si versa sopra dell'acqua bollente, indi si copre il recipiente lasciando raffreddare l'acqua fino ai 31° o 33° C.

Soltanto a questa temperatura si usa il pediluvio. È del tutto indifferente che i cascami o fiori di fieno restino o meno nell'acqua.

Questi bagni sciogliendo e deviando gli umori, rinforzano il corpo e prestano grandi servigi nelle malattie ai piedi, contro il sudore, per le piaghe ai piedi, nelle contusioni d'ogni specie (siano esse derivate da caduta, da colpo o contraccollo, ne esca il sangue o vi sia rappreso) per le infiammazioni, per l'artrite ai piedi, negli indurimenti e nelle nodosità, per le infezioni tra le dita, nelle unghie incarnite, per le lesioni cagionate da stivali stretti e così via.

In generale si può dire che questi pediluvi sono utilissimi a tutti quei piedi, gli umori dei quali sono infetti o proclivi a marcire.

* Per "fiori di fieno" s'intendono i cascami di fieno o di guaime (gambi, foglie, fiori, semi), ed in generale il fieno od il guaime stesso.

Un signore soffriva terribilmente d'artrite ai piedi e gridava dai dolori. Un pediluvio di questo genere con fasciatura del piede bagnato nello stesso decotto, mitigò dopo un ora gli atroci dolori.

e) Al pediluvio coi fiori di fieno si collega strettamente il pediluvio con paglia d'avena.

In una pentola d'acqua si bolle per mezz'ora della paglia d'avena, lasciando poi raffreddare il tutto fino a 31° o 33° C. A questa temperatura s'immergono i piedi per venti o trenta minuti.

Secondo la mia esperienza, questi pediluvi sono efficacissimi quando si tratta di dissolvere ogni specie d'indurimento ai piedi. Per cui servono nelle nodosità, nelle conseguenze delle artriti e dolori articolari, nella pellagra, per i calli, per le unghie incarnite, per le vesciche causate dal camminare. Con essi possono essere curati anche i piedi piagati e purulenti, nonchè le dita dei piedi ammalate per il forte sudore.

Un signore si tagliò un callo. Il dito del piede si gonfiò, producendo poi un'infiammazione che dava da sospettare un avvelenamento del sangue. Tre pediluvi giornalmente, nonchè fasciature al piede fino alla caviglia con pezze bagnate nello stesso decotto guarirono il piede completamente in quattro giorni.

Ad un ammalato minacciavano di marcire tutte le dita di un piede. Il colore violaceo ed oscuro faceva supporre una decomposizione del sangue. I pediluvi e le fasciature dei piedi gli ridonarono in breve tempo la salute. In alcuni casi io prescrivo coi sunnominati pediluvi il cambio per tre volte come nei bagni interi. (Vedi bagni interi pag. 75.) Si deve terminare l'operazione con acqua fredda. Un'eccezione forma il pediluvio a 31° o 33° C. con cenere e sale, il quale ha per scopo quello di tirare il sangue verso il basso ed ivi distribuirlo.

Chi a questo pediluvio facesse seguire l'uso finale con acqua fredda, respingerebbe di nuovo il sangue all'insù paralizzando così l'azione della cenere e del sale.

d) Qui mi permetto di ricordare una qualità speciale di pediluvi,

che sono di natura più solida che liquida. Chi ha occasione di farne uso non li disprezzi; io li usai spesse volte con grande successo.

Si mettano in un mastello gli avanzi d'orzo della fabbricazione della birra, ma caldi ancora e vi si immergano i piedi dai quindici fino ai venti minuti. Ancor più grande ne è l'efficacia con le vinacce (gli avanzi della preparazione del vino).

Nelle regioni vinicole, il bagno nelle vinacce, conosciuto benissimo dal popolo, fu trovato molto efficace dagli abitanti di campagna.

Chi soffre di reumatismi e di artriti oppure di altri simili mali, potrà meglio giudicare il buon effetto di questi bagni.

Un'osservazione che serve per tutti i pediluvi è la seguente: Quelle persone che sono affette da vene varicose possono usare il pediluvio, ma l'acqua deve arrivare solo fin dove cominciano i polpacci e mai con la temperatura oltre i 31° C.

Io non faccio mai uso e non prescrivo mai pediluvi caldi di sola acqua e senza aggiunta alcuna.

II. Mezzi bagni.

Sotto il nome di mezzo bagno intendo generalmente quel bagno dove l'acqua viene a contatto col corpo fino alle regioni dello stomaco, e spesse volte anche più sotto, a seconda delle circostanze. Era necessario per la mia cura una via di mezzo fra il bagno intero, che è troppo ed il pediluvio che è troppo poco, e lo chiamai "mezzo bagno".

La sua applicazione può aver luogo in tre maniere:

1. stare in piedi nell'acqua in modo che questa arrivi fino o sopra ai polpacci oppure sopra le ginocchia;
2. stare inginocchiati nell'acqua, in maniera che le coscie vengano coperte dalla stessa;
3. sedere nell'acqua. Questa applicazione si chiama a buon diritto "mezzo bagno". L'acqua arriva fino alla metà del bassoventre,

tre, e fino alle regioni dell'ombellico.

Tutte e tre queste applicazioni, che vengono sempre usate con acqua fredda, appartengono in prima linea ai mezzi d'attutimento. Esse riguardano quindi i sani, che vogliono maggiormente rinforzarsi, i deboli che desiderano acquistare forza ed i convalescenti, che vogliono guarire completamente. In casi di malattia il loro uso deve essere espressamente ordinato di volta in volta; altrimenti non si facciano delle prove, perchè potrebbero benissimo riuscire dannose.

In qualunque maniera vengano usate, sia per sani che per ammalati, esse non sono che una cura parziale, cioè vengono sempre adoperate con altre applicazioni, e la loro durata è di mezzo minuto e non mai oltre i tre minuti.

In principio della cura, ho usato con grande successo i metodi Nr. 1 e 2 con persone che per diversi motivi erano ridotte in uno stato di estrema debolezza. Io non voglio nominare le cause, ma accennare soltanto che moltissimi sul principio dei bagni interi non possono sopportare la pressione dell'acqua senza spiacevoli conseguenze. Forse sopra questa mia asserzione si riderà. Io posso però citare non uno, ma centinaia di esempi tangibili tolti da diverse classi di persone. E furono propriamente gli ammalati di costituzione esile ed in uno stato di estrema debolezza che mi condussero all'idea di queste due applicazioni; il loro stato richiedeva un trattamento pieno di riguardi, qualche volta bisognava continuare quella cura per diverse settimane fino a tanto che l'ammalato si fosse rinforzato in modo da sopportare la pressione dell'acqua.

Come secondo esercizio d'attutimento della sensibilità ai due numeri sopra indicati viene unita l'immersione delle braccia fino alle spalle. (Pag. 56.) Questo metodo, diviso in due parti, lo prescrivo non solo per rinforzare l'intero organismo, ma anche a quelle persone che soffrono di freddo ai piedi.

Il numero 3, il vero mezzo bagno, lo raccomando caldamente a tutti i sani. Le debolezze e le malattie al bassoventre, il cui numero è infinito ed il motivo è uno solo, cioè: mollezza e mancanza di attutimento della sensibilità, con l'uso del mezzo bagno, vengono soffo-

cate nel loro germe, o allontanate se già esistono. Esso dà forza al bassoventre, mantiene ed accresce il vigore. Migliaia di persone portano una ed anche più fascie sulle parti addominali. Fanno esse forse bene? Spesse volte molto male, perchè esse rinchiudono la mollezza, la viziatura nel povero corpo. Si provi una volta grado grado con risolutezza il nostro mezzo bagno! Le sofferenze emorroidali, le coliche ventose, l'ipocondria, l'isterismo ecc., diminuiranno sensibilmente e continuandone l'uso, tutti questi malori, che hanno la loro sede nell'addome indebolito e malato e continuano a far saltare l'equilibrio mentale, scompariranno totalmente.

Ai sani consiglio di lavarsi la parte superiore del corpo la mattina appena alzati, il dopo pranzo o la sera poi di usare il mezzo bagno. Non avendo tempo la mattina di fare il lavacro, potranno nel mezzo bagno stesso lavarsi la parte superiore del corpo, il petto e la schiena. I seguenti esempi potranno dare una chiara idea sull'uso delle tre singole applicazioni nei casi di malattia.

Un giovane venne talmente indebolito dal tifo, che era incapace a qualsiasi lavoro. Per qualche tempo ogni due o tre giorni stava inginocchiato nell'acqua, dapprima solo un minuto, più tardi poi sino a tre minuti. La sua salute migliorò di settimana in settimana e divenne forte e robusto come lo era prima.

Se qualcuno soffre di forti congestioni provenienti dal bassoventre (ciò che succede spesso) si lavi un giorno la parte superiore del corpo, ed un'altro giorno stia inginocchiato nell'acqua, continuando questi esercizi per qualche tempo. Con questa cura guarirà completamente.

Mali di stomaco, provenienti da ventosità d'ogni genere, da venti ritenuti ecc., vengono egualmente guariti usando del mezzo bagno. Questo bagno è un vero e sicuro mezzo specifico per espellere i venti, che sono talvolta una delle più noiose e moleste conseguenze di qualche malattia.

III. Semicupi.

I semicupi vengono applicati tanto freddi quanto caldi.

1. Il semicupio freddo si usa nel seguente modo:

La vasca da semicupio, preparata appositamente a tale scopo (Fig. 2), ed in mancanza di questa, il recipiente largo di legno, zinco o latta a sponde basse (Fig. 3) si riempie per tre quarti d'acqua fredda. Dopo essersi spogliati ci si siede in questo recipiente in modo che l'acqua venga a coprire il bassoventre fino alla regione dei reni ed alla parte superiore delle coscie. L'altra metà delle coscie verso il ginocchio e le gambe restano fuori dell'acqua. (Fig. 4.) Chi ha già un po' di pratica non occorre che si spogli completamente. La durata di un

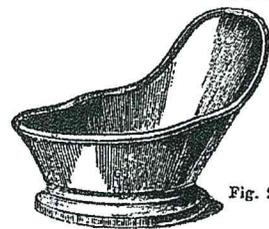


Fig. 2.



Fig. 3.

tal bagno è dal mezzo minuto fino ai tre minuti.

Questi semicupi, appartengono come il mezzo bagno, alle cure più efficaci per il bassoventre. Essi facilitano l'emissione dei gas, promuovono la lenta digestione nonchè l'evacuazione, regolano il corso del sangue, agiscono quali rinforzanti e sono quindi raccomandati caldamente contro l'anemia, l'emorragie e simili, nonchè contro ogni male al bassoventre per quanto delicato esso sia. Nessuno deve aver paura di usare quest'applicazione per uno o due minuti. Quando viene usata bene e secondo l'ordinazione, non può mai recar danno.



Fig. 4.

Per evitare raffreddamenti e per divenir forti ed insensibili ai frequenti cambiamenti atmosferici, si faccia uso sovente di tali

semicupi la notte usciti dal letto. Svegliandosi di notte, qualunque sia l'ora, si usi subito il semicupio (in tal guisa si risparmia lo spogliarsi) e senza asciugarsi si ritorni a letto. Sconsiglio però l'uso troppo frequente e continuato, perchè il sangue, attirato in gran quantità nelle parti basse, potrebbe produrre dei disturbi emorroidali; basta quindi usarne due o tre volte alla settimana.

A chi manca il sano e placido sonno sul far della notte, chi di notte si sveglia frequentemente e non può riprendere il sonno, chi generalmente soffre d'insonnia, faccia diligentemente uso del semicupio freddo. Queste immersioni per due o tre minuti tolgono l'irritazione nervosa e conciliano il sonno.

Un paziente da molto tempo non poteva dormire più di una o due ore, svegliatosi cercava con mille fantasie di riprendere il sonno passando ore intere in una penosa agitazione. Questi bagni gli ridonarono il tanto desiderato ospite.

A chi alla mattina si alza con la testa pesante o più spossato di quando si era coricato, consiglio di far uso dei semicupi. E li raccomando nello stesso tempo ancor una volta anche ai sani.

2. Il semicupio caldo non lo uso mai con l'acqua pura. Esso è secondo il mio sistema:

- 154
- a) un semicupio di rasperella (coda cavallina), o
 - b) " " di paglia d'avena, o
 - c) " " di fiori di fieno.

La preparazione di questi tre bagni viene fatta sempre nella stessa maniera. Sull'erba medicinale si versa dell'acqua bollente, indi si fa bollire per qualche tempo, passato il quale si leva il recipiente dal fuoco, lasciando raffreddare il liquido fino a 31 o 35° C. Raggiunta che sia questa temperatura si versa nel semicupio, e si fa il bagno che non deve però durare più di un quarto d'ora. Lo stesso liquido lo adopero di solito per altre due applicazioni, fredde però, e precisamente la seconda tre o quattro ore dopo della prima, e la terza un'ora dopo la seconda. Questi due bagni freddi non devono durare più di uno o due minuti.

Io prescrivo tali semicupi d'erbe medicinali tutt'al più due o tre volte alla settimana, più spesso solamente alternandoli con semicupi freddi, o quando si tratta della guarigione di un male invecchiato, come nelle malattie emorroidali, nelle fistole dell'intestino retto, nei mali dell'intestino cieco e simili.

Quelli che sono affetti da ernia possono tranquillamente far uso di questi bagni medicinali.

a) Il semicupio di rasperella serve principalmente nei casi di granchio, nelle affezioni reumatiche ai reni ed alla vescica, nelle malattie della pietra, nella litiasi (renella), nonchè nella difficoltà di urinare.

b) il semicupio di paglia d'avena, è un eccellente bagno per le artriti in generale.

c) Il semicupio di fiori di fieno ha un'azione più generale e, benchè meno efficace, viene usato nelle sopraccitate malattie, in mancanza di paglia d'avena e di rasperella. A me ha reso ottimi servigi come decongestionante negli ingorghi al bassoventre, nel trattamento di infiammazioni esterne, di ascessi, nell'evacuazione difficile, nelle emorroidi e nei casi di coliche ventose e spasmodiche.

IV. Bagni interi.

Anche questi bagni interi si usano sia caldi che freddi e servono per i sani e per gli ammalati.

1. Il bagno intero freddo

si può prendere in due modi: in piedi oppure seduti in modo che l'acqua fredda della vasca bagni il corpo intero. Oppure si immerga il corpo soltanto fin sotto le braccia, al fine di evitare la sensibile pressione dell'acqua sui polmoni (benchè non sia cosa pericolosa), bagnando la parte superiore del corpo con la mano o con un panno ruvido.

La durata più breve di un tal bagno è di mezzo minuto, la più lunga,

che non deve mai essere sorpassata, è di tre minuti. > 3 m

Di questa mia speciale idea parlerò più sotto. Qui basti la semplice osservazione che anch'io 20 anni fa ero di un'altra opinione: consigliavo bagni di lunga durata.

Lunghi anni d'esperienza e la pratica giornaliera su me stesso e sugli altri mi persuasero a cambiar sistema, convincendomi pienamente che il principio vero e giusto nei bagni freddi è: Quanto più breve il bagno, tanto migliore l'effetto. Chi resta nell'acqua fredda un solo minuto, agisce più prudentemente e con maggior sicurezza di quello che vi rimane cinque minuti.

Io rigetto quindi ogni bagno freddo che duri oltre tre minuti, venga esso usato da sani o da ammalati.

Questa mia persuasione confermata da un'infinità di fatti, giustifica il mio giudizio fatto sulle cure violente usate nei diversi istituti idroterapici e sull'uso troppo frequente dei bagni nell'estate.

Per quanto riguarda quest'ultimo punto, osservo che vi sono persone le quali ogni giorno prendono uno o due bagni della durata di una mezz'ora ed anche più. Non voglio fare obiezione a quei nuotatori provetti che fanno molto moto e che dopo il bagno possono rimettere ciò che loro ha tolto l'acqua, mangiando cibi sostanziosi; ai deboli e malaticci, al contrario, che con fatica e senza il necessario moto strisciano nell'acqua come tartarughe, non solo il bagno non è giovevole, ma spesso sarà loro di svantaggio anzi, se ripetuto più volte, di danno, inquantochè simili bagni indeboliscono e rendono fiacco l'organismo, invece di rinforzarlo e di nutrirlo.

a) Il bagno intero freddo per i sani.

Più volte da persone conosciute e sconosciute mi fu fatta l'osservazione che l'applicazione dell'acqua fredda corrisponde ad una perdita relativa di calore e che questa perdita è molto dannosa alle persone anemiche, aumentando l'irritazione nervosa al massimo grado.

Io confermo quest'asserzione qualora si tratti di applicazioni troppo violente nella maniera già accennata; le mie applicazioni però, ed in questo caso i bagni freddi, li raccomando caldamente a tutti i sani in tutte le stagioni, nell'estate e nell'inverno, e sostengo che questi bagni sono molto utili per rinforzare e mantenere la salute; essi puliscono la pelle, promuovono l'attività della medesima, rinfrescano e danno vigore all'intero organismo. Nell'inverno non si devono fare più di due bagni alla settimana; ne basterebbe anche uno ogni otto giorni, e secondo le circostanze anche una volta ogni due settimane.

Qui devo toccare ancora due punti.

Una cosa di somma importanza per la conservazione della salute è l'essere resistenti alle diverse influenze delle intemperie, alle mutazioni atmosferiche e climatiche.

Infelice è quell'uomo a cui ogni venticello sconvolge i polmoni, il collo e la testa, che deve osservare ogni giorno dell'anno, quale direzione del vento sia indicata dalla banderuola.

L'albero all'aperto non ne risente, sia calma sia bufera, faccia caldo o freddo. Esso resiste al vento ed al tempo, esso è indurito.

Una cagione di paura per le applicazioni dell'acqua fredda è difficile a togliere a molti, noi la chiameremo "l'idea fissa della sottrazione del calore." Il freddo indebolisce e deve indebolire, essi dicono, se non segue subito dopo l'applicazione, la sensazione del caldo. Siamo pienamente d'accordo. Ma, anche senza dir nulla del molto moto che si deve fare assolutamente secondo i nostri principi dopo ciascuna applicazione di acqua fredda, i nostri bagni freddi non sottraggono all'organismo il calore, anzi lo conservano e lo aumentano.

Prima di tutto mi permetto la domanda: Se un individuo qualunque, indebolito e molle in seguito ad una continua vita sedentaria, che durante la stagione invernale osa appena uscire di casa, o lo fa solamente in caso di estrema necessità, se un tal individuo, dico, mediante i bagni o lavacri viene abituato tutt'ad un tratto ad uscire con qualunque tempo od in qualunque stagione

senza alcun timore, sentendo appena il crudo freddo, non debbesi presumere che egli abbia guadagnato nel calore naturale? O dovrebbe esser ciò una mera apparenza ed inganno? Addurrò qui un esempio, fra i molti che potrei citare:

Un distinto signore dell'età di oltre 60 anni, era un accanito nemico dell'acqua. La sua cura principale nell'uscire di casa era quella, di non dimenticare nessuno degli indispensabili vestiti di lana coi quali soleva coprire le singole parti del suo corpo; perchè la conseguenza di una tale dimenticanza sarebbe stato, a suo modo di vedere, un tirarsi addosso tutte le possibili ed immaginabili costipazioni. Il suo collo, era a preferenza d'ogni altra parte del corpo talmente sensibile, che egli a mala pena poteva più trovare il modo di curarlo e coprirlo. A tal punto stavano le cose, nel momento in cui egli si trovò un giorno dinanzi un idroterapista. Con un certo sorriso malizioso questi gli ordinò i nostri bagni freddi. Il vecchio signore ubbidì. E le conseguenze? Queste furono straordinariamente favorevoli. Dopo pochi giorni egli incominciò a liberarsi da tutti quegli innumerevoli impacchi, che coprivano il suo corpo e pian piano anche il collo venne alleggerito. Ogni qualvolta egli, per una circostanza qualunque, non poteva prendere il suo bagno giornaliero, riteneva un tal giorno come una giornata di disordine; talmente si era impossessata di lui questa benefica abitudine con l'uso della quale egli si sentiva rinvigorito e indifferente al clima ed alla stagione. Egli non prendeva solamente i bagni nella stanza calda, ma li faceva perfino nel mese di Ottobre durante le sue passeggiate quotidiane, in un fiume, l'acqua fredda del quale gli era molto più gradita che quella della vasca da bagno a casa.

Le domande principali a cui dobbiamo rispondere, sono le seguenti:

In quale stato, in quale disposizione (condizione) deve trovarsi un corpo sano, affinchè possa con buon esito far uso di tali bagni freddi? Inoltre:

Quanto tempo deve rimaner un uomo sano nel bagno? E

finalmente:

In quale stagione dell'anno si può incominciare preferibilmente tale cura idropatica?

Per avere una favorevole disposizione per il bagno freddo è assolutamente necessario che tutto il corpo sia caldo.

Ne segue per conseguenza che in disposizione favorevole si trovi colui il quale si sia riscaldato il corpo o rimanendo un pò di tempo in una stanza calda, o che col lavoro o col moto abbia procurato al corpo una temperatura calda.

Si guardi bene dal prendere un bagno freddo chi ha freddo, o soffre freddo ai piedi od in genere si sente freddo in tutto il corpo, se prima col moto non si sia sufficientemente riscaldato.

E viceversa prenda sempre il nostro bagno freddo colui che suda, che è riscaldato (intendo sempre di un corpo sano), o che gronda proprio di sudore.*

Nessuna cosa è tanto temuta perfino dagli uomini seri, assennati e giudiziosi che quella di gettarsi nell'acqua fredda quando si è riscaldati o si suda. Eppure nessuna cosa è più innocua di ciò. Io sostengo con calore l'asserzione da tanti anni provata e bene studiata:

“Quanto più copioso è il sudore, tanto più buono ed efficace è il bagno.” Moltissimi, i quali prima credevano che dopo una simile “cura da cavallo” dovesse seguire una morte sicura per apoplezia, perdettero dopo la prima prova, ogni timore, ogni ansia ed ogni pregiudizio.

Chi ha mai avuto paura o dubbio di lavarsi le mani, la faccia e perfino il petto ed i piedi, giungendo a casa grondante di sudore e coperto di polvere? Certamente ognuno lo fa, perchè con ciò si sente più leggero e gli sembra di rinascere. Per conseguenza,

* Colui che dalla pioggia od altro venne totalmente bagnato, stia lontano dall'acqua in tale stato, giacchè altrimenti dovrebbe pentirsene. Avverto qui anche, di non indossare giammai dopo un bagno, vestiti umidi o bagnati. Questi devono essere sempre bene asciutti.

l'effetto che si verifica sulle singole parti del corpo, deve estendersi anche a tutto il corpo. Forse che una cosa giovevole alle singole parti e che per le stesse è un beneficio, sarà di svantaggio e rovina per il corpo intero?

Io credo che il timore dell'effetto dannoso dei bagni freddi per coloro che sudano, derivi principalmente dall'esperienza, che persone grondanti di sudore le quali si esposero all'aria fredda od al giro d'aria, si sono talvolta rovinate per tutta la vita. Ciò è certamente vero. Ammetto anche, che persone che sudavano si siano procacciate nell'acqua fredda il germe di gravi malattie. Chi ne ha colpa? Il sudore od il bagno freddo? Nè l'uno nè l'altro!

Come in ogni cosa nella vita, così anche qui in prima linea non si tratta del "che cosa", ma del "come" e nel nostro caso del "modo" in cui gli uomini usano l'acqua fredda quando sudano.

Un forsennato non può commettere ingenti danni con un semplice coltello da tasca o da tavola? Un'applicazione irragionevole può mutare il più gran bene in un grandissimo male.

È però cosa strana, che in simili casi si cerchi sempre di condannare l'uso, invece di condannare gli abusi. Si tratta quindi del "come", si debbano prendere i bagni freddi.

Chi vuol agire come gli detta il proprio capo, porti anche le funeste conseguenze della sua leggerezza.

Ed ora alla seconda domanda: Quanto tempo deve rimanere un corpo sano nel bagno freddo?

Un signore al quale avevo ordinato due di questi bagni freddi alla settimana, venne dopo 14 giorni da me lamentandosi che il suo stato di salute si era di molto peggiorato e che gli sembrava di essere un "pezzo di ghiaccio" come egli si espresse. Il suo aspetto era molto sofferente ed io non sapevo capacitarmi come l'acqua tutto ad un tratto dovesse sì bruscamente ingannarmi. Alla mia domanda, se avesse eseguito con precisione tutto ciò che gli avevo ordinato, mi rispose:

Ogni cosa con precisione; io ho fatto ancor di più di quello che

lei mi aveva prescritto; invece di rimaner un minuto nell'acqua, secondo l'ordine, sono rimasto cinque minuti, ma poi non ero più capace di riscaldarmi. Le settimane seguenti egli obbedì accuratamente ai miei ordini ed in breve tempo riacquistò la primiera freschezza ed il calore naturale del corpo.

Questo caso da solo chiarisce tutti gli altri nei quali l'acqua abbia danneggiato. Nè l'acqua nè la sua applicazione sono dannose, ma le persone imprecise ed imprudenti sono le colpevoli.

È costume attribuire un effetto cattivo ad una causa affatto innocente. Chi prende un bagno freddo, si spogli con tutta fretta, vada subito nella vasca da bagno e vi resti un minuto solo. Chi prende un simile bagno mentre suda, si sieda nella vasca in modo che l'acqua gli giunga fino allo stomaco, si lavi in fretta la parte superiore del corpo, si tuffi poi un momento fino al collo nell'acqua, abbandoni il bagno e si vesta in tutta fretta senza asciugarsi. L'artigiano od il contadino possono continuare subito il loro lavoro; altre persone devono invece far moto per un quarto d'ora almeno, finchè il corpo si sia asciugato ed abbia riacquisito il suo calore naturale.

È cosa indifferente che il moto si faccia nella stanza o all'aria aperta; per me, io preferirei anche d'autunno e d'inverno l'aria libera. Ciò che fai, mio caro lettore, fallo ragionevolmente e non sorpassare mai la giusta misura! Di più i bagni generali non devono superare il numero di tre alla settimana.

Quando si possono incominciare tali bagni con maggior successo? > 3 A SE W

Il compito importante di rinvigorire il corpo o con altre parole, di preservare il corpo dalle malattie, o di renderlo atto alla resistenza, non è mai incominciato abbastanza per tempo. Incomincia subito, ancor' oggi, però con un metodo di cura leggero e non già con esercizi troppo pesanti, giacchè potresti perdere facilmente il coraggio. Dopo brevi prove, potrai prendere i nostri bagni freddi se sei forte, se invece sei gracile, potrai appena farne uso in certe circostanze, dopo prove più lunghe.

Questo è un capitolo importantissimo. Il voler ottenere qualche cosa forzatamente e con mezzi momentanei e troppo energici, sarebbe un'irragionevolezza.

Un medico ordinò ad un ammalato di febbre nervosa, di passeggiare a piedi scalzi per un quarto d'ora nell'acqua. L'ammalato obbedì e si buscò un raffreddore tale che d'allora in poi non volle più saperne di una tale cura d'acqua, maledicendo il momento che l'aveva adottata. Il parere del medico, in seguito a ciò fu il seguente: Da simili esperienze segue chiaramente che la cura dell'acqua non si può applicare a quell'ammalato, il quale del resto è incurabile. Con una simile sentenza di morte l'ammalato venne da me.

Io gli consigliai di provare ancora la cura dell'acqua, con l'ordine però, che invece di passeggiare per un quarto d'ora nell'acqua, egli lo facesse per dieci secondi (andar nell'acqua ed uscirne subito): l'effetto dovrebbe essere certamente molto differente.

Detto, fatto; l'ammalato in pochi giorni fu perfettamente ristabilito. In simili casi mi venne sempre involontariamente l'idea, che si studiasse di applicare l'acqua in modo sì grossolano ed incomprensibile, con la maligna intenzione d'incutere al popolo paura e diffidenza in luogo d'ispirare fiducia. So di essere un uomo originale, per cui spero che non si vorrà dar grande peso a questa mia idea.

Coloro che prendono la cosa sul serio dopo l'applicazione dei mezzi di rinvigorimento del corpo, incomincino i lavacri generali (vedi lavacri) possibilmente alla sera prima di andare a letto. Nel caso però che tali lavacri disturbassero loro il sonno e producessero un'agitazione, faranno meglio a prenderli al mattino subito dopo alzati dal letto. In generale poi tanto di mattina come di sera non si perde tanto tempo, avendo i lavacri la durata di un minuto. Se dopo un simile lavacro non si fa moto, allora si dovrà mettersi per un quarto d'ora a letto affinché il corpo possa asciugarsi bene e riacquistare il suo calore naturale.

Un tale esercizio, praticato due o quattro volte alla settimana,

è la miglior preparazione per il nostro bagno freddo generale. Si provi una sola volta! Alle prime impressioni spiacevoli seguirà ben presto un senso di benessere in tutto il corpo, e ciò che prima si temeva e fuggiva, diverrà in breve una necessità.

Un signore, di mia conoscenza, già da 18 anni faceva ogni sera il suo bagno. Io non glielo avevo prescritto; però egli non voleva abbandonare una tale cura. Durante questi 18 anni egli non fu ammalato nemmeno per un'ora.

Ad altri invece, che in una sola notte facevano due o tre volte il bagno, dovetti proibirlo. Se un tal procedere fosse loro riuscito intollerabile e dannoso, come spesso si va gridando, essi avrebbero da sè stessi abbandonato questi bagni notturni.

Chi prende la cosa dal suo lato migliore, volendo rinvigorire il corpo e mantenerlo sano, si faccia un'idea giusta e buona del bagno freddo e non s'arresti soltanto alla buona volontà.

I popoli forti, le generazioni robuste e famiglie intere furono costantemente fedeli amici dell'acqua fredda e del nostro bagno generale. Quanto più il nostro secolo va appropriandosi il nome ed il carattere della mollezza, tanto più è tempo di ritornare ai principii ed ai criteri sani e naturali (non artefatti ed innaturali) dei nostri vecchi.

Vi sono ancora molte famiglie che considerano la nostra cura d'acqua come una tradizione domestica, come un mezzo importante per il mantenimento della salute e per l'educazione.

b) Il bagno intero freddo per gli ammalati.

Qui farò solamente alcune osservazioni generali.

Un uomo di forte struttura, dotato di un organismo sano è in grado di espellere da sè gli umori morbosi che si fossero accumulati nel corpo. Il corpo ammalato ed indebolito invece, abbisogna di un aiuto, di una assistenza onde poter nuovamente reagire nell'espellere le sostanze nocive.

Vari sono i modi coi quali si pratica una tale assistenza

impiegando come base il bagno freddo intero, che in casi simili serve come "ricostituente" e "rinforzante". L'acqua trova la sua "applicazione principale" nelle cosiddette "malattie a temperatura elevata" cioè, in tutte le malattie che cominciano e continuano con la febbre. Le febbri di 39—40° e più sono da temersi maggiormente; rubano per così dire ogni forza e distruggono miseramente il corpo umano. Quanti superarono malattie simili e divennero poi vittime della debolezza! L'attendere lo spiegarsi della malattia in un corpo assalito da eccessivo calore, sembrami cosa pericolosa e piena di serie conseguenze. A che può giovare l'ordinazione medica: "ogni ora un cucchiaino", a che può giovare il costoso chinino, o l'antipirina a buon prezzo, la mistura con la digitale, le cui conseguenze per lo stomaco sono a tutti note? In casi di calore eccessivo del corpo, o di stato febbrile, i medicamenti rimangono sempre mezzi debolissimi di aiuto e fiacchi antifebrili. Che giovano tutti quei mezzi artificiali d'assopimento che si danno o si iniettano all'ammalato, che lo rendono inerte ed insensibile a qualsiasi cosa? Astraendo dal punto di vista morale e religioso, è una cosa che desta compassione il vedere come una simile creatura umana giaccia là mezzo addormentata o per meglio dire, ubriaca col volto livido e sfigurato e con gli occhi contraffatti. Può giovare una tal cosa? Non è cosa ragionevole che un simile fuoco febbrile si debba piuttosto spegnere? Il fuoco, gli incendi si spengono con l'acqua, l'eccessivo calore del corpo ove tutto è per così dire in fiamme, deve venir pure spento con l'acqua, col bagno freddo generale.

Ad ogni assalto, cioè ogni qualvolta il calore diviene eccessivo, nei primi assalti febbrili un tale bagno, rinnovato ogni mezz'ora, dovrà certamente soffocare il fuoco del corpo, purchè sia applicato a tempo, cioè da principio (vedi infiammazioni, scarlattina, tifo ecc.).

Già da diverso tempo ho sentito che nei grandi ospedali, agli ammalati indigenti, in luogo del costoso chinino, si ordina sovente il bagno freddo; come pure qualche volta lessi con compiacenza

nelle gazzette; che specialmente nei grandi ospedali militari in Austria si abbia nuovamente principiato a curare certe malattie, come il tifo, con l'acqua. Mi si permetta la domanda: Perchè solo il tifo e non anche tutte quelle altre malattie che scaturiscono quali frutti velenosi dal bacillo della febbre? Se uno pronuncia l'*A*, dovrebbe seguire anche il *B*. Con impazienza attendono molti questo *B* e fra questi, persone versate in materia.

Metto qui un'osservazione la quale dovrebbe avere il suo posto nel capitolo dei lavacri. Non tutti gli ammalati sono in grado di poter far uso dei bagni generali; molti ammalati sono talmente indeboliti che non possono muoversi nel letto e nemmeno venir levati dal loro giaciglio. Devono perciò simili ammalati rinunciare al beneficio dell'acqua fredda? No, certamente. Le nostre applicazioni dell'acqua sono così svariate ed ogni singola applicazione ha tante gradazioni, che ogni persona, ogni ammalato, può trovare in esse ciò che meglio si confaccia. Si tratta semplicemente di scegliere la giusta applicazione a seconda dei casi.

Per un uomo gravemente ammalato, che si trova nell'impossibilità di far uso dei bagni generali, servono come sostituti i lavacri generali che possono esser usati a letto anche per un gravissimo. Come si debbano fare, si vede nel capitolo che tratta dei lavacri.

Essi si ripetono tante volte quante i bagni interi, a seconda del grado di calore o di affanno più o meno elevato. In malattie gravi si eviti un'applicazione troppo brusca, perchè si potrebbe peggiorare la condizione del malato.

Qui potrei nominare un tale che si trovava da undici anni inchiodato nel letto e sempre sotto cura medica. Era stata tentata anche l'applicazione dell'acqua, però tutto inutilmente. Guarito che fu, ciò che seguì in sei settimane, lo stesso medico dichiarò che la cosa gli sembrava miracolosa e venne personalmente da me, domandandomi come ciò fosse avvenuto. Disse che l'intero decorso gli era tanto più incomprensibile inquantochè, secondo la sua opinione, nel corpo dell'ammalato non si riscontrava più

nessuna attività e tutte le sue applicazioni d'acqua erano rimaste senza effetto. Io gli esposi il modo semplice del mio trattamento nonchè gli esercizi d'acqua impiegati.

Con ciò egli si persuase che la cura d'acqua da lui impiegata era stata troppo precipitosa e brusca, mentre la mia era mite, lenta e conforme alle deboli forze del povero ammalato. Spesse volte sono stato preso da un sentimento di compassione nel leggere o sentire come nei diversi istituti o in diverse case si trovino delle persone che non possono abbandonare il letto da dodici, venti e più anni. Sono esseri da compiangere. Non posso, e non potrò mai comprendere come ciò sia possibile, tolti pochi casi straordinari; anche la sacra scrittura ha il suo infermo da 38 anni. Io sono fermamente convinto, che molti di questi infermi si potrebbero salvare con una semplice applicazione d'acqua continuata con puntualità e costanza.

2. Il bagno intero caldo

serve come il bagno freddo per i sani e per gli ammalati, e si può fare in due modi.

Nella vasca piena d'acqua calda ci si siede in modo che l'acqua copra tutto il corpo, cioè che ogni parte di esso sia sotto acqua e si rimanga nel bagno per venticinque o trenta minuti, trascorso il qual tempo si passa a tuffarsi fino al collo nell'acqua fredda di un'altra vasca a ciò preparata. Nel caso che non si avesse una seconda vasca, si lavi in tutta fretta il corpo con acqua fredda. Il bagno od il lavacro freddo non devono aver una durata maggiore di un minuto. Fatto ciò, ci si vesta in fretta senza asciugarsi e si faccia moto poi per mezz'ora in stanza oppure all'aperto. Le persone attive possono dopo un tal bagno, portarsi subito al lavoro. L'acqua del bagno caldo deve avere una temperatura di 32° ai 35° C., per persone attempate dai 35°—38° C. Io consiglio di misurare ogni volta la temperatura dell'acqua col termometro. Per misurare bene, la palla contenente il mercurio si deve lasciar immersa per qualche tempo nell'acqua. Il fermarsi della colonna di mercurio

rio ascendente nel tubicino di vetro, indica la giusta temperatura. Chiunque è chiamato a preparare un bagno, prenda la cosa sul serio e sia preciso. Un simile servizio non deve essere fatto nè con indifferenza nè superficialmente.

Un'altra maniera di prender un tal bagno è la seguente:

La vasca da bagno viene riempita come si descrisse sopra, però la temperatura dell'acqua deve essere da 37 a 44° C. Questo limite non deve però mai essere oltrepassato (quando ed in quali casi possa applicarsi un calore maggiore, viene di caso in caso stabilito separatamente) come pure l'acqua non dovrà avere meno di 35° C.; io preparo questi bagni con una temperatura media di 39 a 41° C.

In questo bagno si fa l'uso tre volte dell'acqua fredda e tre volte dell'acqua calda. È il così detto "Bagno caldo con triplice cambiamento" e dura trentatré minuti precisi. L'uso si alterna come segue: (si ponga l'orologio sopra una sedia presso la vasca e si conti:)

10 minuti nel bagno	caldo,
1 minuto " "	freddo,
10 minuti " "	caldo,
1 minuti nel bagno	freddo,
10 minuto " "	caldo e
1 minuti " "	freddo.

Il bagno si deve finire senza eccezioni, sempre con l'acqua fredda. Persona sane e robuste si siedano nella vasca e pian piano immergano tutto il corpo nell'acqua fino al collo. Persone sensibili e delicate invece si pongano a sedere nel bagno e si lavino in fretta il petto e la schiena.*

I medesimi servigi fanno anche i lavacri generali a persone che temono troppo la vasca d'acqua fredda.

* Cioè si getta con le mani tant'acqua oltre le spalle tanto che questa bagni e scorra lungo la schiena.

Il capo però non si deve mai bagnare. Se per caso si fosse bagnato il capo, lo si asciughi bene nell'uscire dal bagno; così pure si asciughino le mani, in modo che queste non abbiano a bagnare i vestiti. Riguardo al moto dopo il bagno, serve anche qui, ciò che si disse più sopra.

Io non ordino mai bagni caldi senza che a questi seguano ogni volta i bagni o i lavacri freddi. La temperatura elevata, specialmente se è di lunga durata, indebolisce tutto l'organismo, non rinvigorisce il corpo, e rende la pelle ancor più sensibile al freddo; essa non porta giovamento, ma pericolo.

L'acqua calda apre i pori della pelle, in essi vi penetra l'aria fredda, le cui conseguenze si cominciano a sentire subito dopo.

I bagni o lavacri freddi, che fanno seguito al bagno caldo, giovano per ogni male (io non approvo nessuna applicazione d'acqua calda, che non sia seguita da un'altra con acqua fredda); l'acqua fresca rinvigorisce, abbassa la temperatura elevata e difende il corpo, chiudendo i pori e fortificando la pelle.

L'uso istantaneo del bagno freddo dopo il bagno caldo, incontra i medesimi pregiudizi che il fare i bagni in stato di sudore.

Venendo dopo ai bagni caldi sempre i bagni freddi, ne segue che i primi devono venir preparati con una temperatura più elevata della normale. Al corpo viene dato tanto calore, esso viene per così dire corazzato, affinché possa far fronte alla scossa che ne segue con l'acqua fredda. Chi teme troppo la prima volta la vasca, faccia un lavacro generale con l'acqua fredda. Con ciò andrà acquistando coraggio. Tutto dipende dal primo tentativo. Colui che ne fece una volta la prova, per il benessere che ne risente, non farà mai un bagno caldo, senza far seguire allo stesso un bagno freddo. Molti che in principio tremavano di paura, trovarono più tardi un tal piacere, ch'io dovetti impor loro dei limiti affinché un abuso troppo spinto non riuscisse alla fine nocivo.

Quel pizzicore, quel pungere della pelle, specialmente ai piedi, che si sente nel passare dall'acqua calda alla fredda, non

deve atterrire nessuno; più tardi subentra a questo un senso di benessere.

In tutte e due queste specie di bagni, non sono necessari speciali preparativi, per portare per es. il corpo ad una data temperatura ecc.

Anche in questi bagni io non adopero, per i sani, che in rarissimi casi acqua calda sola, ma mescolo all'acqua dei decotti di erbe medicinali.

a) Il bagno caldo per i sani.

Se ordino bagni caldi ai sani, o a persone relativamente sane (che siano particolarmente sensibili), lo faccio solamente nel caso, in cui tali persone mostrino una certa renitenza ai bagni freddi, allo scopo di prepararli man mano al bagno freddo, facendo seguire al bagno caldo i lavacri con l'acqua fredda.

Il mio modo di procedere ed i miei principi in proposito sono i seguenti:

A nature forti e sane il cui aspetto sia fresco e roseo e che hanno già il necessario calore naturale, non ordino mai bagni caldi se non in casi molto rari. Tali persone non sentono il bisogno del caldo, essi desiderano per natura l'acqua fresca come i pesci.

Per persone giovani, gracili, anemiche e nervose, invece è consigliabile il bagno caldo, specialmente poi per quegli individui che vanno soggetti a crampi, reumatismi e simili malori.

Qui devo far menzione a preferenza delle madri di famiglia che vengono estenuate già nei primi anni di lavori di casa. Per queste sarebbe sufficiente una volta al mese un bagno di 35° C. della durata di venticinque o trenta minuti seguito da lavacro d'acqua fredda.

Due di questi bagni al mese sono utili per coloro che hanno disposizione ai dolori articolari, alla pellagra e alle artriti in genere. Durante l'estate le persone più giovani provino i bagni

freddi.

A persone deboli, ad individui avanzati in età, io consiglio, per la pulizia della pelle e per il rinvigorimento, di prender una volta al mese un bagno caldo di 35° ai 38° C. nella durata di venticinque minuti, facendo poi seguire il lavacro freddo. Essi si sentiranno ogni volta rinascere in seguito all'aumentata traspirazione (attività della pelle) ed alla più celere circolazione del sangue.

b) Il bagno caldo per gli ammalati.

In quali malattie si debba farne uso lo indicano le singole malattie stesse. Sono due i modi di farli e con la dovuta precauzione e puntualità nell'applicazione non si ha nulla da temere.

I bagni hanno un doppio scopo: l'uno è quello di elevare la temperatura del corpo procurandogli calore, l'altro quello di sciogliere ed asportare gli umori cattivi che il corpo ammalato non è più in grado di emettere con la propria forza naturale.

I bagni caldi vengono preparati:

con fiori di fieno,

con paglia d'avena,

con ramoscelli di pino (resinosi),

o con diversi simili ingredienti. Questi ultimi si chiamano: "bagni misti."

La preparazione e l'effetto dei due primi bagni vennero già in gran parte spiegati nel capitolo dei semicupi caldi. A miglior chiarimento ne farò qui una breve ripetizione.

aa. Il bagno di fiori di fieno.

Si fa bollire un sacchetto di fiori di fieno per la durata di un quarto d'ora in un recipiente qualunque. Il decotto così preparato viene versato nella vasca da bagno contenente l'acqua calda ed il tutto viene mescolato bene, aggiungendovi, secondo il bisogno, dell'acqua fredda onde portare il bagno alla giusta temperatura. Questo bagno, facile da preparare e molto usato, è il più adatto a

riscaldare il corpo.

Anche i sani possono farne uso in ogni tempo. Nel mio paese chi fa uso di simili bagni manda per via un grato odore di fiori di fieno. L'acqua color caffè di un simile bagno, apre i pori della pelle e toglie ogni impedimento nella circolazione del sangue.

bb. Il bagno di paglia d'avena.

Dopo aver gettato un buon mazzetto di questa paglia in un recipiente d'acqua e fatto bollire per mezz'ora, si procede alla preparazione del bagno come sopra fu detto. Questo bagno è più forte di quello ai fiori di fieno e serve principalmente nelle affezioni ai reni ed alla vescica, nella litiasi, nonchè nell'artrite.

cc. Il bagno di ramoscelli di pino (resinoso).

Esso viene preparato come segue: si prendono degli aghi di pino, se freschi tanto meglio, vi si aggiungono dei ramoscelli di pino ben tritati nonchè delle pigne resinose di abete pure ben sminuzzate, facendo poi bollire il tutto per mezz'ora nell'acqua. Con questo decotto si procede poi come fu detto ad aa. Anche questo bagno ha un'influenza favorevole sulle malattie dei reni e della vescica, però non così eminente come i bagni di paglia d'avena. La sua azione principale viene esercitata sulla pelle e sulle singole parti del corpo che vengono rinforzate. Questo bagno aromatico e ricostituente è il così detto "bagno dei vecchi."

dd. Bagni misti.

I bagni misti sono quelli, i quali, mancando una o l'altra delle piante sopra menzionate, si preparano con una mistura di erbe differenti, facendone con questa, il prescritto decotto.

Nella maggior parte dei casi ho mescolato i fiori di fieno con la paglia d'avena ed ho fatto bollire tutti e due contemporaneamente. Il bagno di paglia d'avena così preparato è più aromatico.

I bagni sarebbero buoni, lo so, mi si dice; però la cosa è troppo costosa e complicata.

Una simile obiezione mi potrebbe fare anche uno o l'altro dei miei lettori, se io lo consigliassi di andare ai bagni di Reichenhall o di Carlsbad, oppure se gli ordinassi di comperarsi quelle fiaschette nere otturate con ogni studio, contenenti l'estratto di foglie di pino e di adoperare un terzo o la metà di tal fiaschetta per la preparazione di un bagno.

Stando però le cose ben altrimenti, nessuno potrà certo farmi un'obiezione, un'osservazione od anche una giustificata lagnanza.

Ognuno, anche il più povero, può prepararsi con facilità i miei bagni, coi quali egli avrà di certo il più genuino estratto ch'egli possa trovare e sicuro da ogni falsificazione. Appunto per persone povere e prive di mezzi ho studiato molto tempo per la preparazione di simili bagni, affinché anche queste possano avere il beneficio del bagno che ha una sì grande influenza sulla salute.

Per i miei bagni non è necessario intraprendere lunghi viaggi, ma bastano semplicemente pochi passi sul fienile, sul granaio o nel bosco vicino. Essi costano poca fatica ed una buona parola. Ogni contadino regala certo e volentieri un pugno di fieno o di paglia d'avena; anche gli abeti non gli negheranno certo le proprie pigne, getti o foglie. D'altro canto, ognuno avrà poi senza dubbio, fra le masserizie domestiche, un tino od un recipiente di legno qualunque; e se anche questo avesse a mancare, si troverà sempre un vicino che di buon grado lo dia in prestito.

Questo basta per ciò che riguarda la spesa.

Per ciò che concerne la fatica, farò la semplice domanda: È cosa meno faticosa per te o per i tuoi, l'esser inchiodato settimane intere ammalato nel letto, se il corpo trascurato ed indebolito eccessivamente, a poco a poco diventa infermo? Non si può qui assolutamente parlare di fastidio e di fatiche; se il corrispondere a tali piccole esigenze riesce troppo gravoso, si deve ascrivere a poltroneria ed inerzia. Chi fa tali pensieri non merita il beneficio dei bagni.

3. I bagni minerali.

Qui dirò qualcosa dei bagni minerali, sui quali più volte fui interrogato. La mia opinione in proposito è la seguente:

Coi miei principi della cura dell'acqua pura, io non posso esser propenso ai bagni minerali, giacchè non approvo nessuna cosa forzata e violenta e ciò indifferentemente se questa faccia il suo effetto dall'esterno all'interno o direttamente operi nell'interno del corpo. Il mio principio è che la più mite applicazione è sempre la migliore senza distinzione se si tratti di idropatia o di medicinali ecc.; e colui che con una sola prova raggiunge il suo scopo, non provi una seconda volta. Noi dobbiamo aiutare l'organismo ammalato ed indebolito non con severità e violenza, ma con dolcezza dobbiamo, direi quasi, condurre per mano il corpo ammalato con pazienza, sorreggerlo di quando in quando e non maltrattarlo troppo, od esporlo ad urti; non si deve forzare nè violentare in qualsiasi modo, ma bisogna cercare che il corpo stesso compia il suo lavoro ed interrompere ogni ulterior cura, appena incomincia ad aiutarsi da sè. Per addurre un esempio sul mio modo di procedere, dirò, come tutti avranno osservato, che da me non vengono usate tutte quelle spazzette e quelle lenzuola da fregagioni che si trovano in ogni stabilimento balneare. Prima adoperavo anch'io simili oggetti, sebbene soltanto in casi speciali; ho fatto però l'esperienza che l'acqua sola senza queste manipolazioni più o meno violente ha maggior effetto, se viene applicata rettamente. Il servizio delle fregagioni lo fa da me tanto di notte quanto di giorno, la camicia grossolana di lino, che caldamente raccomando ad ognuno.

Il nome stesso "bagno minerale" indica già un forte effetto. Tutte queste acque si chiamino o scorrano come o dove si voglia, contengono sali più o meno forti. Simili acque saline applicate dall'esterno all'interno, mi ricordano, se è lecito il dirlo, la pezuola e la sabbia che si adopera per pulire l'argento o qualche altro metallo nobile. L'oro e l'argento sono teneri e delicati. Sono forse meno delicati gli organi interni del corpo? Un semplice soffio

appanna l'argento, i mezzi di pulitura ruvidi lo deturpano e lo rovinano. La pezzuola e la sabbia lo puliscono e lo rendono lucido, ma a lungo andare l'argenteria non potrà più resistere ad un tal maltrattamento. Non credo necessario spiegare per lungo e per largo a quale nobile metallo sensibile e tenero, simili acque facciano il loro servizio di pulizia.

Che cosa risponde "l'esperienza" a talè asserzione?

Un giorno venne da me un contadino e disse: Io ho trovato ora il miglior mezzo per purgare il corpo; il farmaco è una specie di acqua salubre, e ne prendo spesso.

Lo interrogai in che cosa consistesse questo suo ritrovato. Sulle prime non volle confessarmelo, più tardi mi confidò ch'egli scioglieva un cucchiaino di sale comune nell'acqua e ne beveva ogni giorno un bicchiere a digiuno; soggiungeva che ciò aveva un effetto eccellente e che un'acqua simile gli era più gradita di qualunque acqua minerale. Io esortai il contadino a voler abbandonare questo suo ritrovato, ma egli non si lasciò persuadere. Continuò per diverso tempo questa sua cura, e si tirò addosso disturbi di stomaco e indigestioni tali che in breve tempo ancor nel fiore dell'età dovette morire esausto e sfinito.

Da ciò ne segue che si deve esser ragionevoli e modesti e non invidiare mai le persone ricche e distinte alle quali apparentemente non mancano i mezzi di cura! Questo non sarebbe agire da cristiano, ma piuttosto un procedere da stolto. Non sono da invidiare nemmeno coloro, che malaticci e predisposti alla tisi ecc. si portano nei così detti luoghi climatici o di cura d'aria, che vanno a Merano, nella Francia meridionale od in Italia e perfino nell'Africa. Io penso sempre che per il pesce, il miglior soggiorno è l'acqua, per gli uccelli, la più bella patria è l'aria fresca e la libera natura; per me, il clima più favorevole e sopportabile è il luogo, la regione, ove la mano creatrice di Dio mi ha dato la vita. Se l'aria diviene troppo rigida, allora cerco di rinvigorirmi coi mezzi d'indurimento; anche nelle malattie, l'acqua del mio paese natìo mi servirà con ugual risultato benefico, come l'acqua delle terre stra-

niere. Quando piacerà al Signore che io debba morire, come è destino di tutti, la terra del mio paese natìo mi sarà più leggera e vi riposerò più in pace.

V. Bagni parziali.

Nelle seguenti pagine do luogo ai bagni che chiameremo "parziali", perchè concernono singole parti del corpo, anche per non dover dedicare a simili piccolezze un capitolo apposito.

1. Il bagno alla mano ed al braccio.

Il nome stesso indica già abbastanza che cosa sia; ed a suo tempo verrà spiegato, quando ed in quali casi siano da applicarsi simili bagni, se freddi o caldi, per quanto tempo, se per due o tre minuti o per un quarto d'ora, quante volte si debbono ripetere, con quale decotto d'erbe ecc. Riguardo alla sua applicazione basta quanto segue:

Un tale ha un dito ammalato. Io non mi limito alla cura del dito solamente, ma estendo questa, alla mano, al braccio, al corpo intero. Il dito ammalato o guasto, non è altro che il frutto corrotto del ramoscello guasto, del ramo e del tronco. Se il tronco è sano e dà buon succo e sufficiente, anche il frutto deve essere buono.

Il miglioramento dei ramoscelli e dei rami cioè, della mano e del braccio, si ottiene oltre che con le fasciature o con gli impacchi anche con i bagni alla mano o alle braccia.

2. Il bagno al capo.*

Fra i bagni più importanti si annovera il bagno al capo lo stesso può esser preparato freddo o caldo, più praticamente nel

* In diversi punti si menzionò ripetutamente che il capo non si deve bagnare. Il motivo principale è quello che la gente non pone tanta attenzione nell'asciugarlo perfettamente, per cui può procacciarsi dei malori. Del resto, specialmente per gli uomini, il capo è una delle parti del corpo più esposte alle intemperie e perciò anche più indurita.

modo seguente:

Si pone un recipiente d'acqua fredda sopra una sedia e vi si immerge il capo in modo che la parte coperta dai capelli sia sotto acqua (vedi Fig. 6) e ciò per la durata di un minuto, indi si passa all'acqua calda per cinque o sette minuti. Se l'acqua non avesse a giungere fino all'occipite, si bagna questa parte servendosi della mano. Dopo il bagno si devono asciugare bene i capelli. Ogni qualvolta i capelli si bagnano sia col vapore, sia con le docce, non posso fare a meno di raccomandare caldamente di asciugarli bene, giacchè una trascuratezza in tal materia potrebbe avere delle tristi conseguenze cioè, una forte emicrania o reumatismi al capo ecc. Dopo aver ben asciugato i capelli, è consigliabile coprirsi il capo con un berretto e rimaner nella stanza fino a tanto che i capelli e la pelle del capo si siano asciugati del tutto. Molti, specialmente la gioventù procedono più sbrigativamente.

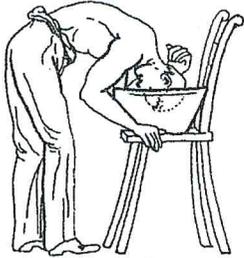


Fig. 6.

Essi immergono il capo nel bacino della fontana più volte, come fanno le anitre nel lago, oppure lo tengono sotto il getto. Ciò va bene ed è giovevole. Però essi non dimentichino di asciugare poi bene i capelli. Il bagno freddo è buono per coloro che usano portare i capelli corti.*

Per i capelli lunghi l'acqua passa con meno facilità fino alla pelle del capo nella quale stà lo scopo del bagno; così pure è più faticoso asciugarli. A persone di lunga capigliatura consiglio sempre il bagno caldo a cagione della sua più lunga durata.

Qualche volta ordino i bagni al capo, per le emicranie, nel qual

* I capelli corti hanno il grande vantaggio di facilitare la cura dell'emicrania e di tener pulita la pelle del capo. I capelli lunghi sono un bell'ornamento, dato dal Creatore; però questi devono esser coltivati e tenuti puliti e non si deve mai risparmiare lo spazzetto ed i pettini. (Quel che succede, facendo l'opposto, lo sa ogni donna di casa.)

caso questi sono sempre freddi e di breve durata. A preferenza li prescrivo a quelle persone che sul capo hanno ogni specie di ascessi, di ezemi, squame, polvere ed altre immondizie degne d'essere coperte da ben altro che dai capelli. Alle volte ordino in simili casi dei bagni caldi di lunga durata, facendo poi seguire a questi un lavacro od un bagno a doccia freddo. Richiamo tutta l'attenzione su questi bagni al capo.

Se nei villaggi le piccole case, le finestre anguste, durante l'inverno rimangono sempre chiuse e le stanze non vengono mai ventilate, vi si forma un'aria tale, che si potrebbe quasi tagliare e che fa retrocedere ogni estraneo sulla soglia. Se in una stanza non viene mai scopato e non viene mai lavato il pavimento, che immagine offrirà?

Succederà altrimenti alla povera pelle del capo, se questa sta coperta tutto l'anno coi fazzoletti, senza che possa penetrare un filo d'aria, un po' di sole, mentre già dalla natura è provveduta e coperta dai capelli?

E se non vi giunge l'acqua o la lisciva a pulire la pelle, quale sarà alla fine l'aspetto del capo?

Si forma una crosta a strati ecc. una specie di putrefazione, e che cosa ne nasce, ogni madre di famiglia lo sa.

Purtroppo è vero che la cura del capo viene da molti sensibilmente trascurata. Ogni mattina si suole lavare la faccia e con ciò si crede che tutto sia finito. In prima linea raccomando alle madri la pulizia del capo; ai giovani ed ai vecchi la raccomando poi per la conservazione della salute.

3. Il bagno agli occhi.

Questo bagno si fa caldo o freddo, come segue: Si tuffa la faccia nell'acqua fredda, tenendo aperti gli occhi e rimanendo nell'acqua per un quarto di minuto. Si leva poi il capo e si aspetta un mezzo minuto circa, prima d'immergerlo nuovamente nell'acqua. Questa procedura si può ripetere dalle quattro alle cinque

volte. Facendo il bagno con l'acqua calda (30° ai 33° C.) si deve sempre far seguire il bagno freddo, sia che realmente si faccia il bagno freddo oppure si preferisca lavarsi semplicemente gli occhi con acqua fredda. Così pure non si adoperi solamente acqua calda, ma vi si mescolino dei decotti. Un mezzo cucchiaino di finocchio polverizzato od un decotto di eufrasia mi hanno sempre offerto buoni servigi.

a) Il bagno freddo agli occhi

è eccellente per occhi sani ed indeboliti. Esso rinforza e rinfresca l'intero apparato dell'occhio internamente ed esternamente in ogni sua singola parte.

b) Il bagno agli occhi caldo (tiepido)

viene applicato per mollificare le infiammazioni alla parte esterna dell'occhio e per sciogliere e levare dagli occhi le materie putride od altre sostanze morbose.



C. Bagni a vapore.

Come tutte le nostre applicazioni dell'acqua, così anche i vapori applicati prudentemente hanno effetti del tutto innocui e non pericolosi. Ciò nonostante è necessaria una grande precauzione nel loro uso. Come ritorna la salute ad un ammalato seguendo un'applicazione giusta e razionale, così con la negligenza e sbadataggine può ammalarsi in quella vece un sano. Chi per es. dopo un bagno a vapore si espone all'aria senza essersi prima curato di temperare il calore della pelle, non solo corre pericolo di ammalarsi, ma può mettere anche in pericolo la vita, sebbene l'applicazione di un tal bagno sia semplice ed innocua. Questa prima osservazione non serve già quale scoraggiamento, ma come salvaguardia di precauzione.

Io ripeto che non vi è da temere il minimo pericolo, osservando un'applicazione razionale.

Sono i bagni a vapore in generale necessari per la guarigione?

Una massaia che fa il bucato adopera acqua calda e fredda. La prima scioglie le immondizie, la seconda le asporta. Una simile procedura si effettua anche nella guarigione delle malattie. Anche nelle malattie si devono sciogliere ed asportare diverse materie, come agglomerazioni di sangue, umori guasti ecc., ciò che si ottiene col calore. Dopo ciò si deve ridonare al corpo vigore e resistenza con l'azione del freddo, nonchè una certa quantità di calore, se si vuole che funzioni regolarmente.

Un corpo sano possiede già il necessario calore naturale e non abbisogna di altri mezzi.

Al contrario ogni corpo malaticcio sente subito la mancanza del calore interno, che si deve restituire in qualche modo. Per molti ammalati sono sufficienti le fasciature o le compresse, per certi altri invece, come mezzo artificiale per ridonare il calore, servono i vapori.

In che cosa consiste la giusta applicazione del bagno a vapore?

Non è tanto facile rispondere a tale domanda. Qui io espongo le mie esperienze fatte in proposito e confesso che già sul principio ho cambiato spesso volte il modo d'applicazione.

Come sistema generale adottai i bagni a vapore interi e li usai per tredici anni continui. Non avendo però in questo lasso di tempo ottenuto i desiderati effetti, mi decisi a cambiare il modo d'applicazione, ciò che feci per ben tre volte in tre anni, e ad adottare il metodo di cura attuale, cioè quello di applicare il vapore non su tutto il corpo contemporaneamente, ma sulle singole parti' metodo molto mite, che trovai il migliore, il più vantaggioso e che da molti anni uso con grande vantaggio.

Qui devo far menzione di una cosa importante.

Da circa 30 anni anche qui da noi nella Germania meridionale vennero di moda, i bagni a vapore russi. Poichè molte famiglie non erano nella possibilità di procacciarsi simili bagni, allora

solamente introdotti nella grandi città, s'inventò, -così la penso io- quale sostituto di tali bagni, il rinomato armadio diaforetico o sudatorio, che aveva lo scopo di far molto sudare. Anch'io mi feci fare un simile armadio, cioè, ne feci costruire uno provveduto d'una porta d'ingresso e nella parte superiore di un foro dal quale si poteva passare comodamente col capo. Il vapore veniva introdotto in tale apparato dall'esterno. L'ammalato, o colui ch'era desideroso di sudare, sedeva o stava in piedi nell'interno dell'armadio e considerava con rassegnazione il termometro che pendeva lì vicino. Un panno asciutto gli cingeva il collo onde impedire al vapore di sfuggire; compresse bagnate gli coprivano il capo onde mantenerlo fresco, mentre il corpo in 10, 15 minuti grondava di copioso sudore. Al bagno a vapore seguiva poi un lavacro od un bagno freddo. Se il paziente doveva sudar molto, lo si faceva entrare una seconda volta nell'armadio per la durata di 15 minuti, facendo seguire sempre un lavacro freddo di mezzo minuto. Un simile bagno a vapore intero mi sembrava utilissimo; solamente non potevo comprendere come anche gli effetti non fossero eccellenti. Grandi ostacoli mi si offrivano specialmente nella stagione d'inverno. In pochi minuti il vapore che d'ogni lato circondava il corpo, lo riduceva in copiosissimo sudore, e lo rendeva anche sensibilissimo al freddo. A me almeno riusciva cosa difficilissima dopo un simile bagno, difendere tutta la superficie del corpo dall'aria fredda, senza che non vi rimanesse qualche punto che mi causasse alle volte dei veementi dolori. Io feci diversi esperimenti sul modo di poter evitare un tal inconveniente e continuavo a pensare e ripensare quale fosse il mezzo più adatto.

Così meditando ed affetto da molto catarro io viaggiavo per Monaco in tempo d'inverno. Il caso volle che mi capitasse fra mano un giornale, il quale nell'ultima pagina conteneva una strepitosa lode dei bagni russi a vapore con le immancabili cure meravigliose. Fra le altre si leggeva: Si provi soltanto; un solo bagno basta per curare anche il catarro più acuto. Pensai che questo fosse il caso mio, e portandomi subito allo stabilimento feci

un simile bagno. Infatti dopo un tal bagno russo, mi scomparve totalmente il catarro. Adagio però! Non erano ancora trascorse 5, o 6 ore, che venni colto da un catarro più formidabile e più veemente di quello che avevo perduto nel bagno russo. Ah così, pensai, un tale modo di fare i bagni a vapore non deve essere il migliore. Astraendo dalla mia persona, io faccio semplicemente la domanda: Come può sottoporsi ad un bagno simile un individuo gracile, ammalato più o meno gravemente, se esso abbatte un uomo sano e robusto? Per verità, simili persone si devono trattare diversamente. Tutti gli altri tentativi ed esperimenti fatti, mi condussero al convincimento che per simili bagni debba applicarsi il principio medesimo delle cure dell'acqua, cioè, che l'applicazione mite è sempre la migliore.*

Io credo che quest'applicazione sia la più semplice e che a preferenza d'ogni altra non maltratti il corpo. Io non adotterò mai (per es. onde aumentare il calore naturale) nessuna specie di bagni a vapore in tutti quei casi nei quali per conseguir lo scopo, sia sufficiente una leggera applicazione d'acqua, una doccia od un mezzo bagno; non maltratterò mai il corpo con un bagno a vapore generale, quando fossero sufficienti i bagni a vapore applicati a singole parti. "Ne quid nimis." Anche nell'applicazione dei bagni a vapore io cerco sempre la via di mezzo; alla natura non conviene strappare ogni cosa con la forza, ma bisogna cercare di aiutarla amichevolmente e con piccoli mezzi sussidiari indurla a fare il suo servizio da sola. Tutti i miei bagni a vapore, sebbene non siano che applicazioni parziali, cioè, che agiscono soltanto sopra singole parti, esercitano la loro influenza sopra tutte le parti del corpo. Ed in ciò, io credo, consiste il grande vantaggio. I vapori vengono direttamente a contatto con la parte sofferente, la indeboliscono

* Il bagno di vapore di cui si parla è tutt'altra cosa dal bagno di vapore o lavaggio del sangue tipo Lezaeta. In effetti con quest'ultimo sistema, mediante la breve esposizione al calore e soprattutto l'alternanza fra caldo e freddo vengono superate quelle difficoltà cui accenna Kneipp.
(Nota del dott. L. Campagnaro)

sì, ma lasciano intatte e forti però tutte le altre parti del corpo, le quali conservando la loro piena vigoria, possono trasmetterla a quella parte ammalata che fu sottoposta al bagno a vapore.

Molte delle mie applicazioni col vapore servono semplicemente quali preparativi per la cura idroterapica; esse la rendono più efficace, aumentando la temperatura del corpo, oppure usate internamente (per es. producendo scioglimenti nella trachea e nei polmoni) servono ad accrescere l'influenza benefica dell'acqua all'esterno. Soltanto in rarissimi casi viene ordinato uno o l'altro bagno a vapore senza altra applicazione d'acqua.

Le precauzioni da osservare nel vestire, nel far moto oppure nel ridonare al corpo la temperatura normale, si trovano descritte nei singoli capitoli dei rispettivi bagni a vapore.

Qui devo però dire che è facile ingannarsi. Spesse volte accade che l'uno o l'altro dei diversi bagni a vapore, come sarebbe quello al capo, o ai piedi, abbia un effetto eminentemente favorevole.

Sciogliendo ed eliminando gli umori cattivi del corpo, essi procurano all'ammalato una sensazione gradevole; egli si sente bene e molto leggero.

In simili casi non è escluso il pericolo che gli ammalati, sentendo tali effetti benefici, ne abusino troppo, danneggiandosi con ciò la salute. "Modus est in rebus!" Anche con l'uso dei bagni è necessario osservare rigorosamente una misura e non prevaricare.

Qui addurrò alcuni esempi istruttivi.

Un convalescente del tifo o di un'altra malattia grave, soffre ancora di congestioni al capo o di qualche altro incomodo. In simili casi i bagni a vapore sarebbero utilissimi. In quella circostanza però, si deve aver sott'occhio che si ha a che fare con un individuo debole ed anemico. Per spegnere uno zolfanello non occorre un mantice da fabbro ferraio, basta semplicemente un soffio. La cosa vale in generale anche per tutte le persone anemiche.

Mentre i bagni a vapore ridonano a tali persone un benessere generale, l'abuso degli stessi potrebbe diminuire il calore del sangue e quindi la forza vitale, e perciò nuocere alla salute. Gli individui forti e corpulenti possono sopportare molti bagni a vapore e sudar molto? Precisamente questo genere di persone possono alle volte sopportare i bagni a vapore meno di ogni altro individuo per il semplice motivo che sono generalmente anemici.

Con essi io sono molto parco con l'uso dei bagni a vapore e preferisco invece applicare le fasciature, onde ottenere una buona traspirazione cutanea. Dove questa succede regolarmente, non è necessario un copioso sudore.

Un ammalato si lagna di dolori acuti ai piedi e desidera un bagno a vapore ai piedi dimagriti e sottili. L'accondiscendere ad un tale desiderio sarebbe una stoltezza, considerando che il poveretto non ha più nulla da perdere col sudore. In luogo dei bagni a vapore, gli si applichino dei mezzi bagni e delle docce ripetute alle ginocchia.

I bagni a vapore da me usati sono i seguenti:

1. Bagno a vapore al capo.

La preparazione di questo bagno viene effettuata nel modo seguente: Si prendano un piccolo recipiente o mastello di legno, più fondo che largo, provveduto di due anse che servono per appoggiarvi le mani (fig. 7) e di un coperchio che chiuda bene, due sedie ed una grande coperta di lana per coprire il paziente. Delle due sedie, la più alta serve per sedersi e l'altra, alquanto più bassa, per porvi sopra il mastello. Fatti i necessari preparativi, si versa tanta acqua bollente nel mastello quanto basta per riempirlo fino a tre quarti della sua capacità, indi si chiude col coperchio ponendovi sopra anche delle pezze bagnate onde impedire che dalle fessure sfuggano i vapori. L'ammalato denuda la parte superiore del corpo fino ai fianchi e pone un panno intorno a questi in forma



Fig. 7.

di fasciatura, onde impedire che il sudore bagni i calzoni. Prende



Fig. 8.

poi posto sulla sedia più alta, si china un poco verso il mastello puntellandosi con le mani alle anse del recipiente, e si fa coprire con la coperta di lana in modo che non possa sfuggire il vapore. Il terapeuta o l'aiutante penetra col braccio sotto la coperta e con cautela leva le pezze bagnate ed il coperchio. Subito i vapori si innalzano come una corrente

infuocata, investendo tutta la parte superiore del corpo.

Colui che è destinato al servizio od alla sorveglianza di un tal bagno, deve osservare che pazienti deboli, che soffrono alla schiena, stiano seduti comodamente ma non faccia caso ad eventuali lamenti o grida del paziente come: Non posso più resistere, ecc.

Sul principio è facile che la maggior parte degli individui si spaventi della temperatura soffocante, in breve però si abituano a quel calore tropicale e trovano i mezzi per togliere le sensazioni spiacevoli dell'applicazione.

Al primo innalzarsi dei vapori è cosa ben fatta dare al corpo una posizione diritta e alzare il capo e girarlo in diverse direzioni.

Appena passato il primo assalto dei vapori, il paziente ritorni pure senza paura a prendere la posizione curva sopra il mastello. Io non posso citare neppure un solo caso, in cui il bagno a vapore al capo abbia esercitato una influenza dannosa. Io lo applicai a diversi ammalati ed in diverse malattie, ottenendo sempre risultati soddisfacenti. I bagni a vapore hanno recato danno soltanto a quelle persone le quali vollero usarli a modo proprio e non secondo le prescrizioni.

Un bagno a vapore al capo dura dai venti ai ventiquattro

minuti. Durante un tal bagno il paziente non solo deve tener il capo secondo le prescrizioni, ma deve procurare anche di tenere aperti gli occhi, il naso, la bocca e di lasciar penetrare nel corpo quanto vapore sia possibile. Trascorsi i venti o ventiquattro minuti, si allontana la coperta di lana ed all'ammalato si lava bene la parte superiore del corpo con dell'acqua fredda. Fatta quest'operazione il paziente si veste subito e fa moto, nell'inverno in stanza, nell'estate all'aperto, onde dare al corpo la sua temperatura normale ed asciugare perfettamente la pelle.

Qui devo far presenti alcune regole da osservare. Poichè il vapore d'acqua pura a certe persone non influisce troppo favorevolmente sugli occhi, e, se inalato, sul ventricolo, per togliere questo inconveniente, all'acqua mescolo sempre delle erbe. A tale scopo devo in primo luogo raccomandare il finocchio che dà ottimi risultati. Un cucchiaino di finocchio in polvere è sufficiente per un bagno. Con buon risultato si adoperano anche la salvia, l'erba millefoglio, la menta, il sambuco, la piantaggine ed i fiori di tiglio. Se non si avessero pronte simili erbe, si prende un pugno di ortiche o di fiori di fieno; queste erbe sono disprezzate; ciò nonostante il loro effetto è buono.

Generalmente il bagno a vapore fa presto il suo effetto: già dopo cinque minuti dalla fronte gronda il sudore in buona dose, dopo otto o dieci minuti le gocce di sudore scorrono copiose da tutti i pori della pelle.

Vi sono però degli ammalati, di solito persone anemiche e con poco calore naturale, alle quali il bagno a vapore non fa subito il suo effetto. A ciò si rimedia arroventando un pezzo di mattone e gettandolo nel mastello dell'acqua calda dopo dieci minuti dall'inizio del bagno. L'acqua incomincia subito a bollire e dense nuvole di vapore s'innalzano di nuovo, dando al bagno nuova forza.

Subito dopo il bagno (nell'inverno tanto questo, come i lavacri freddi che seguono, sono sempre da farsi in un locale riscaldato) non si vada mai all'aria o all'aperto, senza aver fatto prima il lavacro freddo, col quale vengono chiusi i pori della pelle aperti dal

vapore.

Nell'inverno, dopo un simile bagno, si deve far moto almeno per mezz'ora nella stanza prima di uscire. Senza questa precauzione si potrebbe facilmente acquistarsi non solo un catarro, ma in certi casi si potrebbero sviluppare delle malattie serie ed anche mortali.

Il lavacro freddo si può fare in diversi modi. Quello più semplice e che io raccomando alle persone deboli, è quello di lavare il paziente servendosi di un panno bagnato nell'acqua fredda. Questa specie di lavacro si deve usare anche dopo il primo ed il secondo bagno a vapore al capo, quando il paziente sia affetto da malattie al capo: efflorescenze cutanee, malattie alle orecchie, ed in genere in tutte quelle malattie la cui cura richiede una abbondante eliminazione al capo.

In seguito poi, quando dal capo avranno avuto luogo le eliminazioni degli umori, si potrà applicare la seconda specie di lavacri freddi, cioè il bagno a doccia propriamente detto. Per un simile bagno si prendano uno od anche due innaffiatoi d'acqua fredda e si versi l'acqua pian piano sopra quella parte del corpo che venne sottoposta al bagno a vapore, escludendo però sempre i capelli, mentre il petto deve essere contemporaneamente lavato bene.

Le ulteriori prescrizioni da osservare sono le stesse di quelle delle docce, cioè, dopo aver asciugato i capelli ed il volto, ci si deve vestire in fretta senza asciugare il resto del corpo e far moto fino a tanto che la pelle si sia asciugata ed abbia riacquistato il suo calore naturale.

Coloro che ne hanno la comodità, dopo il bagno a vapore, faranno molto bene a prendere un bagno intero freddo della durata di un solo minuto.

Gli effetti del bagno a vapore al capo sono ottimi; essi si estendono su tutta la pelle del corpo aprendone i pori, ed influiscono anche sulle parti interne, come sulle narici, sulla trachea, sui polmoni ecc. È pure indicatissimo per i raffreddori cagionati

da umidità o da cambiamento repentino di temperatura, per il male di capo, per il ronzio delle orecchie, per i reumatismi, per i crampi alle spalle ed alla nuca e per le febbri catarrali non troppo avanzate. Per una simile cura sono sufficienti due bagni a vapore nel corso di tre giorni. Catarri incipienti in qualsiasi parte del corpo, si curano con un solo bagno.

Chi soffre di gonfiore al capo, chi ha il collo grosso le ghiandole infiammate, faccia uso ogni settimana di due o tre di tali bagni.

Per infiammazioni agli occhi provenienti dal freddo o da raffreddori ecc. oppure per il cosiddetto "lacrimare degli occhi" si faccia la stessa cura. Per quest'ultima sofferenza il paziente farà bene a prendere alla sera, dopo il bagno a vapore, un bagno caldo ai piedi con cenere e sale.

Io ho applicato il bagno a vapore al capo con ottimi risultati in alcuni casi di congestione e di assalti d'apoplessia. In simili casi difficili si ha sempre paura che il bagno a vapore faccia affluire il sangue alla testa con maggior forza. Tale timore è però privo di fondamento. In casi uguali a quelli prima menzionati, consiglio però di limitare la durata del bagno a vapore dai quindici ai venti minuti e di far seguire a questo un bagno a vapore ai piedi.

Considerato che il bagno a vapore al capo promuove un forte scioglimento e che un sudore eccessivo potrebbe indebolire troppo, si deve aver la precauzione di non far troppo spesso uso di un tal bagno. Per regola bastano due bagni alla settimana. In casi speciali, dove è necessario un maggior scioglimento ed un abbondante sudore, si potrà fare nel corso di una settimana, un bagno a vapore ogni due giorni, procurando però di ridurre la durata dai quindici ai venti minuti al massimo.

2. Bagno a vapore ai piedi.

L'effetto del bagno a vapore ai piedi sulla parte del corpo inferiore è quello stesso che esercita il bagno a vapore al capo sulla

parte superiore del corpo.

Questo bagno si applica nel modo seguente:

Sopra una sedia, destinata al paziente, si distende una coperta larga e forte in tutta la sua lunghezza. Dopo aver denu-
dato i piedi e le gambe, si colloca il mastello, che può essere quello
stesso che si adopera per il bagno a vapore al capo, per metà pieno
d'acqua bollente, dinanzi alla sedia dove si trova seduto il
paziente. Sopra il mastello, sull'orlo, si mettono due assicelle,
affinchè il paziente possa appoggiarvi i piedi, avendo cura di
assicurarle per evitare che l'amma-
lato corra rischio di ricevere delle
scottature in seguito ad un eventuale
movimento delle stesse.*



Fig. 11.

Quando il paziente si è seduto ed
ha appoggiato i piedi sulle assicelle,
si involgono le gambe ed il mastello
con la coperta in modo che non sfug-
ga il vapore, ma che rimanga rin-
chiuso come in un tubo di lana per
innalzarsi poi lungo le gambe fino
all'addome.** (Fig. 11.)

Per i bagni a vapore ai piedi io
adopero dei decotti leggeri di fiori di
fieno. Come si è detto nel bagno a vapore al capo, anche qui, per
dare maggior forza, dopo cinque o dieci minuti si può mettere

* In luogo di due assicelle si può adoperarne anche una sola, ma nel mezzo
un poco più larga (b fig. 10) e fatta passare attraverso i fori delle anse del
mastello per evitare che cada nell'acqua bollente. Un mezzo ancor più pratico e
sicuro, è porre un piccolo sgabello di legno nel mastello, e sopra questo appog-
giarci i piedi.

** Chi ha delle vesti lunghe fino a terra può involgere con queste le gambe
ed il mastello. Questo è il modo più semplice per applicare il bagno a vapore ai
piedi; in questo caso, però, dopo il bagno si devono cambiare i vestiti.

nell'acqua un pezzo di mattone infuocato. Si deve però aver la
precauzione di non gettarlo nel mastello con forza, onde evitare
delle scottature ai piedi dell'ammalato.

Quante volte si debbano adoperare tali mattoni e quale debba
essere la durata del bagno ai piedi, dipende dal maggiore o minor
effetto che si vuole ottenere. Spesse volte è necessario promuo-
vere il sudore soltanto alla parte inferiore dei piedi, per es. per
quelli che sudano molto ai piedi; altre volte, al contrario, si deve
provocare il sudore a tutto il piede, fino alle coscie, all'addome o
anche a tutto il corpo. Io ho veduto molti ai quali, dopo una tale
semplicissima applicazione il sudore grondava dalla fronte come
se fossero stati coperti da due o tre piumini. Per applicazioni
leggere, basterà un solo pezzo di mattone infuocato ed una durata
del bagno di quindici o venti minuti; volendo però ottenere un
effetto maggiore si dovrà cambiare ogni cinque o dieci minuti il
mattone e prolungare la durata del bagno dai venticinque ai trenta
minuti.

Dopo il bagno a vapore deve sempre seguire il lavacro freddo,
il quale si estende più o meno, a seconda delle parti che furono
sottoposte al bagno a vapore. Per quello che si è esteso fino al
ginocchio, basta un lavacro con un pezzo di tela di lino; a nature
forti si potrà applicare la doccia alle ginocchia. In quei casi dove
anche le coscie e l'addome furono sottoposti al bagno a vapore,
sarà sufficiente un mezzo bagno freddo; al contrario se tutto il
corpo si trova in sudore, allora sarà necessario un bagno intero
oppure un mezzo bagno con lavacro della parte superiore del
corpo od anche un lavacro generale.

Le regole da osservare nell'applicazione dei lavacri, sono
indicate nei rispettivi capitoli dei bagni e dei lavacri. Il modo di
comportarsi dopo il bagno a vapore ai piedi è lo stesso del bagno a
vapore al capo.

I bagni a vapore ai piedi sono indicatissimi nelle malattie dei
piedi, per es. per guarire il sudore ai piedi, per i piedi gonfi che
segnano una stagnazione del sangue o degli umori, per i piedi

freddi nei quali la traspirazione è minima e verso cui il sangue, per così dire, non trova più la via. In simili casi il bagno a vapore ridona nuova vita ed attività, ed è spesse volte una eccellente preparazione per ulteriori cure idroterapiche.

Tutti coloro che hanno male alle unghie, che temono un avvelenamento del sangue in seguito a qualche taglio di calli poco felice ecc., si facciano preparare a tempo un simile bagno.

Le applicazioni più forti che devono più o meno agire su tutto il corpo, si usano nelle malattie spasmodiche, oppure in quelle cagionate da raffreddamenti all'addome ed anche nelle emicranie causate da congestioni al capo.

Con individui anemici, i quali dovevano usare la cura idroterapica, per promuovere il necessario calore, ho adoperato bagni a vapore leggeri ai piedi con esito felice. Le regole da osservare nell'uso ripetuto di simili bagni, sono le stesse indicate per i bagni a vapore al capo, cioè: usare sempre parsimonia. Si potrà prenderne uno o due alla settimana e qualche volta anche tre, ma in casi speciali e soltanto dietro ordinazione.

Ora ancora un'osservazione!

Spesse volte ho inteso delle lagnanze intorno agli incomodi che richiedono i bagni a vapore da me ordinati. Io faccio la domanda ad ogni persona coscienziosa: È più brigosio il mio bagno a vapore, oppure prendere tante tazze di thè, o coprirsi con tanti piumini onde promuovere il sudore, che, provocato in quel modo produce sempre mal di capo o qualche altra indisposizione?

3. Bagni al decubito.

(Bagni in seggetta.)

Questo bagno, privo d'ogni pericolo, semplice e facile da preparare, presta degli eccellenti servigi specialmente in alcune malattie. Perfino persone gravemente ammalate che sudano con difficoltà, con questo bagno possono venire in un copioso sudore.

L'acqua bollente mescolata con erbe, si versa semplicemente

nel vaso di latta o di terra, e l'ammalato vi si siede sopra, procurando di non lasciar sfuggire il vapore.

Subito s'innalza il denso vapore, producendo in breve tempo un sudore più o meno copioso, che alle volte aumenta in modo che tutto il corpo gronda letteralmente. Un tal bagno dura dai quindici ai venti minuti.

Se l'ammalato dovesse sudare a lungo, lo si mette a letto (giacchè il lungo sedere gli sarebbe molesto) ed egli continuerà a sudare senza bisogno di tante coperte. Dopo questo bagno si faccia sempre un lavacro generale, oppure un mezzo bagno con lavacro della parte superiore del corpo od anche un bagno intero. Anche a coloro che sono gravemente ammalati si potrà fare un lavacro generale freddo senza pericolo di sorta.

L'effetto del bagno a decubito è, come si può ben comprendere, quello di sciogliere e di eliminare mediante il sudore. Per simili bagni io non adopero mai l'acqua sola, ma vi mescolo sempre delle erbe e precisamente anche qui i fiori di fieno, la paglia d'avena, ed a preferenza la rasperella (coda cavallina).

Per malattie dei reni e della vescica io applico il bagno a decubito con un decotto di paglia d'avena.

Per stati spasmodici e reumatici addominali, per infiammazioni alla vescica e per idropisia incipiente uso i decotti di fiori di fieno.

Mescolando all'acqua bollente del bagno a decubito, un decotto di rasperella, io ottenni dei risultati meravigliosi anche in quei casi gravi, in cui l'ammalato non poteva urinare e dai forti dolori era ridotto alla disperazione.

Gli stati spasmodici della vescica, prodotti da infiammazioni o da freddo, vennero curati perfettamente ed in breve tempo coi vapori del decotto di rasperella.

4. Vari bagni a vapore applicati a singole parti del corpo ammalate.

I bagni a vapore alternati con l'applicazione dell'acqua fredda esercitano un'azione benefica nelle malattie degli occhi, delle orecchie, della bocca, delle dita, della mano, delle braccia, delle dita dei piedi, dei piedi ecc.

Per maggior chiarimento addurrò quì qualche esempio.

Un insetto velenoso punge la mano ed il braccio; la parte si gonfia, addolora e l'infiammazione minaccia di estendersi ecc. I vapori applicati alla parte ammalata, con fasciatura della mano o del braccio, faranno cessare il dolore e porteranno sollievo. A tale scopo si tenga il braccio o la mano sopra un recipiente nel quale vi sia dell'acqua bollente.

Una ferita causata da sostanze velenose minaccia un avvelenamento del sangue; il pericolo è imminente. In un simile caso si faccia subito uso del bagno a vapore alla mano o al piede.

Qualcuno viene morso da un cane sospetto di idrofobia, prima che giunga il medico, un bagno a vapore gli porgerà il primo aiuto.

Se crampi forti tormentano certe parti delle mani o dei piedi, non si trascuri di applicare alle stesse il bagno a vapore.

Generalmente coi bagni a vapore, destinati per uso esterno, io mescolo sempre il decotto di fiori di fieno; per quelli da applicare agli occhi, il decotto di polvere di finocchio o di eufrasia officinale, di millefoglio, presta eccellenti servigi.

Per i bagni a vapore alle orecchie faccio uso dei decotti di ortica morta, di ortiche o di millefoglie.

Nei catarri alla gola adopero il decotto di millefoglie, di piantaggine o di ortiche. La durata di simili bagni a vapore non deve sorpassare i venti minuti e non deve essere minore di dieci minuti.

Quei vapori che servono per inalazioni, che agiscono nell'interno o che si applicano alle orecchie od agli occhi, non devono mai essere usati troppo caldi, perchè in un simile caso nuocerebbero.

D. Docce. (Getti d'acqua.)

Le docce o getti da me usati sono i seguenti:

1. Doccia al ginocchio.

Per applicare questa doccia bisogna denudare i piedi e le gambe e quest'ultime fin sopra le ginocchia, nonchè ripiegare i calzoni per un buon tratto oltre le stesse e coprirli poi con un panno per non bagnarli.

Fatta quest'operazione ci si pone a sedere sopra una sedia e si immergono i piedi in un mastello di legno come si pratica nei bagni ai piedi. (Vedi fig. 12)

Chi usa di questa doccia stando in piedi ottiene lo stesso scopo.

La doccia viene praticata con un innaffiatoio leggero e facile da maneggiare con una mano sola. Il getto del primo innaffiatoio deve essere forte e celere e deve bagnare i piedi, incominciando dalle dita ed ascendendo gradatamente fino alle ginocchia; quello degli altri innaffiatoi, or più alto ed or più basso, deve essere più debole e deve bagnare le singole parti dei piedi nonchè le ginocchia ed il polpaccio, in modo che l'acqua scorra uniformemente lungo le gambe. L'acqua dell'ultimo innaffiatoio poi si versa dall'apertura superiore in due o tre riprese sulle gambe. Per una doccia alle ginocchia si possono adoperare dai due ai dieci innaffiatoi, contenenti ciascuno dai tredici ai quindici litri d'acqua. Persone deboli ed ammalate sopportano la prima volta a malapena la doccia alle ginocchia. Io ho avuto occasione di osservare degli individui, che prima desideravano la doccia alle ginocchia e si facevano beffe di una tale procedura, messi poi alla prova, tremavano come una foglia e piangevano

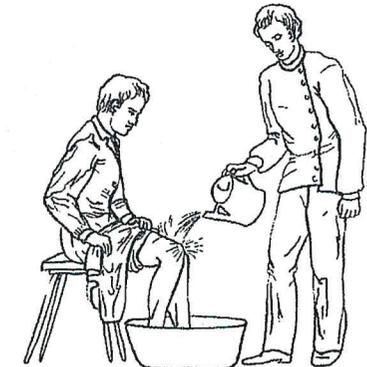


Fig. 12

sotto il getto d'acqua, facendo loro l'effetto di una corrente elettrica che passava fin nelle viscere. Ciò è la più bella prova dell'effetto di rinvigorimento che esercitano le docce. A persone convalescenti, anemiche e prive di umori, a tutti coloro le cui gambe non sono provvedute di forte muscolatura, consiglio sempre di non cominciare mai con un numero maggiore di due o tre innaffiatoi d'acqua; anche ogni principiante non ne usi mai più di due. Nei giorni successivi egli potrà però impiegarne da quattro a sei, e più tardi da otto a dieci.

Dopo l'ottava o la decima doccia sparisce ogni dolore e con un certo piacere si attende il getto successivo, che in sì breve tempo ha ridonato la vigoria ai piedi.

La doccia alle ginocchia si usa generalmente in unione alla doccia superiore. In proposito si legga ciò che si dirà ove si tratta di quest'ultima. Si osservi però che non è necessario prendere la doccia alle ginocchia immediatamente dopo quella superiore

2. La doccia alle coscie

Forma la continuazione della doccia alle ginocchia, estendendosi



Fig. 13.

fino alle coscie. Col primo innaffiatoio si bagnano rapidamente le gambe dalle falangi in sù; i getti susseguenti si fanno in modo che l'acqua scorra possibilmente lungo le gambe. Ammalati che possono prendere questo bagno in piedi, lo facciano a preferenza, (fig. 13, 14) giacchè essi hanno con ciò il vantaggio che l'acqua che esce dall'in-

naffiatoio, scorra più regolarmente lungo le gambe bagnando così le stesse in tutte le loro parti. La buona qualità di una doccia è appunto quella di bagnare



Fig. 14.

contemporaneamente ogni singola parte del corpo. L'effetto della doccia alle coscie è come l'azione elevata della doccia alle ginocchia; per cui la prima può sempre sostituire la seconda. Essa forma la congiunzione naturale tra la doccia alle ginocchia e quella alla parte inferiore del corpo. Ogni qualvolta nei miei scritti nomino la doccia alle coscie, ho quasi sempre di mira il getto d'acqua alle coscie che arriva fino alle parti inferiori dell'addome.

3. La doccia alla parte inferiore del corpo.

(Getto d'acqua alle coscie rinforzato) consiste nel bagnare la parte inferiore del corpo con un innaffiatoio d'acqua, incominciando dalle falangi dei piedi ed ascendendo gradatamente fin sopra ai lombi, e con altri tre o quattro o sei, nel bagnare il corpo da ogni lato ed in special modo l'osso sacro ed i lombi.



Fig. 15.

Poichè questa doccia si estende sopra tutte le parti del corpo inferiore, è anche giustificato il suo nome di doccia alla parte inferiore del corpo. Anche questa, come la doccia alle coscie, si può prendere in posizione eretta (vedi fig. 15.) Generalmente essa si usa dopo un bagno a vapore ai piedi, qualora non si preferisca fare un mezzo bagno. L'effetto della doccia sopra indicata è tanto maggiore, quanto più alto è il getto d'acqua. Per norma l'acqua non deve mai cadere da un'altezza maggiore di una spanna.

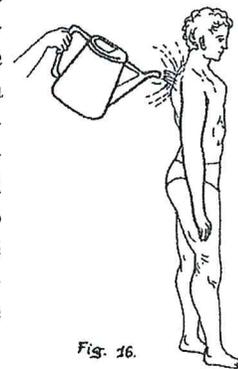


Fig. 16.

4. La doccia alla schiena

È la continuazione del getto d'acqua già descritto, alla parte superiore del corpo. Col primo innaffiatoio si incominciano a

bagnare i calcagni, innalzandosi fino alla nuca, l'acqua degli altri tre o cinque, il cui getto può essere più alto o più basso, più forte o più debole, si versa sul collo abbassandosi gradatamente fino alla parte inferiore del corpo, facendola anche scorrere dalla scapola sinistra a quella destra. La spina dorsale deve pure essere copiosamente bagnata, osservando che alle persone deboli, molto sensibili e facili ad irritarsi, questa parte del corpo deve essere possibilmente risparmiata. A questa doccia deve seguire sempre un lavacro celere del petto, dell'addome e in posizione eretta, questi vengono già bagnati dall'acqua che scorre lungo il corpo (vedi fig. 16 pag. 115). La doccia alla schiena ha un effetto rinforzativo sulla spina dorsale e procura una circolazione del sangue più forte e più propizia di quella che si ottiene con le docce anteriormente descritte.

5. Doccia generale.



Fig. 17

Questa doccia, come ne indica il nome, si estende sopra tutto il corpo dal collo fino ai piedi. Essa si prepara come segue: Il paziente in mutande da bagno oppure con la semplice camicia da bagno, siede sopra un'assicella posta in linea trasversale sull'orlo di un mastello. Si può fare però anche in posizione eretta oppure in ginocchio. Il getto d'acqua di quattro inaffiatoi si lascia cadere in parte sulla schiena ed in parte sul petto (fig. 17). Col primo inaffiatoio si bagna tutto il corpo; con gli altri tre anche tutto il corpo, ma specialmente la spina dorsale, la nuca d'ambo i lati, e lo stomaco (fossa dello sterno, simpatico). Tale doccia è da consigliare a persone sane e corpulente; essa rinvigorisce, accelera la circolazione del sangue, rinfresca e solleva da un'eccessiva sensibilità gli individui anemici e paurosi dell'acqua. Chi sente freddo o brividi, non prenda

mai una simile doccia, se prima non si sia riscaldato col moto oppure con qualche mezzo artificiale, come sarebbe un bagno a vapore ai piedi od al capo.

Questa doccia si può usare tanto d'inverno che d'estate, naturalmente d'inverno si deve prendere in un locale riscaldato. Per individui malaticci e deboli, l'acqua deve essere temperata (dai 19° ai 22° C.). Io la preferisco al bagno intero e la applico in luogo di quest'ultimo, specialmente quando voglio influire a lungo col getto d'acqua sopra una singola parte del corpo ammalata. Questo metodo lo adopero sovente nei reumatismi. Con gli ammalati, dai quali io voglio ottenere degli abbondanti scioglimenti ed eliminazioni, dopo la doccia generale prescribo la seguente applicazione: la camicia bagnata dall'acqua della doccia, viene spremuta con prestezza in modo che non sgoccioli più, e dopo viene adoperata come fasciatura nella quale il paziente vi rimane da un'ora ad un'ora e mezza; in caso contrario, la camicia bagnata deve essere sostituita da un'altra asciutta, ed il paziente deve far moto fino a tanto che si sente completamente asciutto e riscaldato. Qui faccio seguire un'osservazione. Io non prescribo nè approvo quei getti alti, quelle docce violente che vengono usate in certi istituti idroterapici, non comprendendo quale sia lo scopo di simili applicazioni irragionevoli. Per lavare il corpo non mi necessita una pompa per spegnere il fuoco. Per bagnare il corpo, non occorrono tali getti d'acqua violenti, poichè o la malattia è curabile, ed allora si può guarirla con un'applicazione mite, o la malattia è incurabile ed allora un trattamento sì aspro e ruvido non solo non gioverebbe, ma sarebbe dannoso.

6. La doccia alla parte superiore del corpo.

Questo getto d'acqua è l'opposto della doccia alla parte inferiore del corpo. Il paziente denuda la parte superiore del corpo fino alla cintola, fasciandosi i fianchi con un panno, affinchè i calzoni non vengano bagnati. Il recipiente destinato a raccogliere l'acqua può esser posto sopra un piccolo scanno. In questo modo

viene agevolata a persone corpulente la posizione inclinata che devono dare al corpo, e diminuito con ciò anche l'afflusso del sangue al capo. Il paziente pone ambo le mani sul fondo del mastello in maniera che la parte superiore del corpo venga ad essere in posizione orizzontale, e l'acqua possa scorrere liberamente nel mastello (vedi fig. 18). Col primo inaffiatoio si versa l'acqua in modo che, partendo dal braccio e dalla spalla destra, questa scorra lungo tutta la schiena venendo poi alla spalla sinistra ed al braccio sinistro (a), e ciò onde bagnare tutta la parte superiore del corpo.

Il secondo (b) ed il terzo inaffiatoio (c) deve prendere la direzione del nervo simpatico, della settima vertebra d'ambo i lati e bagnare tutta la schiena e la spina dorsale, osservando però sempre di terminare la doccia sopra l'uno o l'altro braccio. Tutta la parte del corpo destinata alla doccia deve essere bagnata regolarmente dalle tre alle quattro volte ed in modo, che l'acqua dalla schiena e dal petto scorra nel recipiente. Chi non è troppo pratico nell'usare l'acqua nel modo sopra indicato, la versi semplicemente sopra la schiena in maniera che formi come una coperta su tutta la stessa. Il capo possibilmente non si bagni, il collo al contrario deve essere bagnato generosamente. A chi ha i capelli lunghi non bagno mai il capo, lo unimidisco invece leggermente a coloro che portano capelli corti. Con persone nervose si usi la precauzione di non bagnare troppo forte o troppo a lungo la spina dorsale od una sola parte della stessa. Il getto d'acqua produce loro una sensazione di punture di coltello, ciò che non potrebbe essere

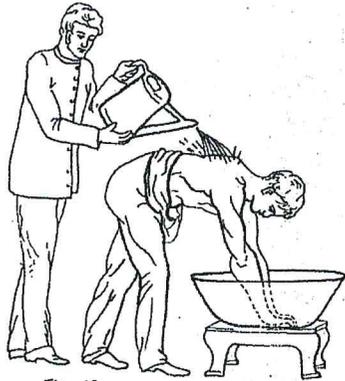


Fig. 18.

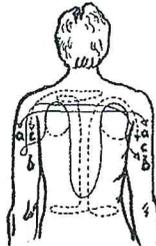


Fig. 19.

sopportato, benchè non vi sia pericolo alcuno. A seconda del bisogno e delle circostanze, il terapista fa cadere il getto d'acqua or più alto, or più basso, cioè con più o meno forza. Egli deve porre attenzione se l'ammalato accusa dolori nell'una o nell'altra parte del corpo, come pure osservare attentamente se sul suo corpo si trovano tracce di ascessi, di efflorescenze cutanee, macchie paozazze ecc.

Quanto più regolare l'acqua scorre sopra le singole parti del corpo, tanto più sopportabile è il getto e tanto più presto subentra poi il calore in tutto il corpo. Vi sono però delle persone, principalmente quelle grasse od inclinate alla pinguedine, le quali soltanto con difficoltà possono produrre la reazione. Ciò si riconosce dal pallore della pelle anche dopo la doccia; questa rimane scolorita come lo era prima, poichè il sangue non affluisce alle parti bagnate.

In simili casi, dopo il primo inaffiatoio, si lavi leggermente con la mano la schiena bagnata, procurando con questa fregagione una maggiore attività alla pelle. Col terzo o quarto getto subentra poi una reazione regolare.

Per persone deboli è sufficiente l'acqua di un solo inaffiatoio. Coi principianti si usino uno o due inaffiatoio, con persone già abituate a simili bagni, due o tre, con individui robusti e sani, cinque o sei. Non si deve però mai abusarne quand'anche si avesse a provare piacere. Dopo la doccia si lavi sempre in fretta il petto, si asciughino le mani ed il volto, e dopo essersi vestiti, senza asciugare il corpo, si faccia moto oppure si lavori. La doccia alla parte superiore del corpo è sempre necessaria dopo il bagno a vapore al capo, qualora non si facesse seguire il lavacro freddo.

Del resto questa doccia si impiega regolarmente associata alla doccia alle ginocchia, cioè prima si pratica quella alla parte superiore del corpo, e dopo aver indossato i vestiti, l'altra alle ginocchia. Osservo però che non è necessario che alla doccia alla parte superiore del corpo debba seguire quella alle ginocchia. Tutte e due le docce appartengono ai mezzi d'attutimento; esse

riscaldano (dando al sangue una regolare circolazione), fortificano, elettrizzano, e possono essere adoperate da persone d'ambo i sessi senza danno alcuno. Io conosco delle persone le quali ogni mattina, subito dopo alzate, si applicano da sè tutte e due le sudette docce. Esse prendono prima quella alla parte superiore del corpo, versandosi l'acqua sulla schiena con un piccolo innaffiatoio, od ancor meglio in un locale da bagno (vedi fig. 20) aprendo leggermente il rubinetto e



Fig. 20

lasciando cadere il getto d'acqua come meglio piace prima sulla schiena, indi sulle ginocchia. In cinque minuti tutto è finito ed al corpo intero si è prestato un grande servizio.

Chi teme di farsi applicare la doccia da un altro od egli stesso non ne ha la pratica necessaria, si lavi bene la parte superiore del corpo con acqua fredda, indi, denudate le gambe fin sopra le ginocchia, immerga i piedi in un recipiente pieno d'acqua e con la mano, o con qualche altra cosa versi l'acqua sopra le ginocchia, lasciandola scorrere fino ai piedi.

Anche con questa procedura primitiva si otterranno degli effetti soddisfacenti.

7. La doccia alle braccia.

Come vi è una cura speciale per le gambe nelle docce alle ginocchia ed alle coscie, così è spesso opportuno innaffiare semplicemente le braccia. Il getto d'acqua incomincia dalle mani e si innalza pian piano verso le ascelle. Si applica ad ambedue le braccia impiegando un innaffiatoio della capacità di quindici litri

circa per ogni braccio. Questa doccia qualche volta si prescrive e si usa come semplice mezzo di attutimento delle braccia; spesso è anche molto utile per sciogliere ristagni del sangue oppure per lenire infiammazioni e mitigare i dolori, come pure per scacciare i reumatismi e la gotta. Una tale doccia è di grande vantaggio per le persone anemiche. Chi ha la comodità di avere in vicinanza una fontana, stenda sotto la spina della stessa ambo le braccia per la durata di un minuto, ed io non gli farò certamente il rimprovero che una tal doccia non sia stata ben applicata.

8. La doccia al capo.

Se non dovessi fare menzione di questa doccia, farei torto ad un'applicazione, usata nel mio metodo di cura e dalla quale ritrassi molti vantaggi nelle malattie delle orecchie e degli occhi. Si versa l'acqua sopra il capo, si applica il getto intorno alle orecchie, sulle guancie, e per la durata di due minuti secondi anche sopra gli occhi chiusi. Da principio si usi un innaffiatoio, più tardi due e non si trascuri di asciugarsi bene i capelli.

E. Lavacri*.

I lavacri si dividono in "lavacri generali" e "lavacri parziali". In generale si può dire che i principi del non asciugarsi e delle fregagioni hanno anche qui la loro applicazione. Il punto cardinale su cui si basa ogni lavacro è che tutto il corpo, oppure le singole parti dello stesso, vengano sottoposte uniformemente all'azione dell'acqua. Se alle volte in certe malattie viene fatta menzione di lavacri forti, io intendo dire con ciò una procedura celere, senza indugio e senza dubbi. Quel lavacro parziale o generale il quale sarà praticato uniformemente e che durerà pochissimo, sarà sempre il migliore; nessun lavacro deve avere una durata maggiore di uno o due minuti. Da ciò si può comprendere

* Con il termine lavacro Kneipp intende ciò che oggi viene definito comunemente frizione o bagno di asciugatoio. (Nota del Dott. L. Campagnaro.)

quanto diverso sia il mio metodo di cura da quello usato in certi stabilimenti, e non mi si rimprovererà ch'io tenga troppo a lungo i pazienti nell'acqua fredda, procurando ad essi dei reumatismi e delle artriti. Come per il bagno freddo, così anche qui è da raccomandarsi, che nessuno prenda un lavacro, specie poi un lavacro generale, quando il corpo è freddo oppure quando si sentono brividi di freddo, perchè in simile caso il poco calore del corpo verrebbe ancor più indebolito ed a stento potrebbe essere risarcito. Le conseguenze inevitabili di una tale inavvedutezza sarebbero: febbre, catarri ed altri inconvenienti.

1. Lavacri generali.

a) Lavacri generali per i sani.

Il lavacro generale, ad eccezione del capo, concerne tutte le parti del corpo che vengono lavate simultaneamente dai piedi al capo. Nel modo più semplice si procederà così:

Si prende un panno di lino ordinario (con la spugna la procedura è troppo lenta) lo si immerge nell'acqua fredda e si lava prima il petto, indi l'addome, e poi la schiena. Una regola che indichi il modo di effettuare il lavacro, non si può precisare; ognuno potrà da sè trovare il mezzo più facile e spiccio per lavare tutta la schiena, terminando col lavacro delle braccia e delle gambe. Quest'operazione non deve mai durare più di uno o due minuti; una durata più lunga sarebbe dannosa. Inoltre il lavacro non deve mai effettuarsi in un luogo dove il corpo sia esposto all'aria; facendo ciò si danneggerebbe la salute. Senza asciugare il corpo, s'indossano poi i vestiti, e si fa moto o si va al lavoro fino a tanto che la pelle del corpo si sia asciugata ed abbia riacquisito il suo calore naturale.

Quando e quante volte possono fare i sani simili lavacri? Una volta al giorno, al mattino, ognuno si lava la faccia e le mani. Anche i lavacri generali sarebbero indicatissimi al mattino appena alzati, considerando che in quell'ora il calore naturale del corpo, provocato dal calore del letto, è al massimo grado ed il-

lavacro sarebbe un gradevole refrigerio che scaccerebbe la sonnolenza e renderebbe già di buon mattino il corpo fresco, animato e robusto per sostenere l'occupazione od il lavoro della giornata.

Non si può dire che si perda tempo, perchè tutto il bagno è finito in un minuto, trascorso il quale si possono riprendere le occupazioni. Quanti in città fanno in primavera e nell'estate la loro passeggiata mattutina! Provino una volta prima di questa a fare un lavacro generale! Io sono persuaso che una volta provato, non occorrerebbe eccitarli per farlo una seconda volta. Coloro che cercano di scusarsi adducendo che dopo un lavacro generale non possono portarsi al lavoro o fare moto, non sono certamente astuti. Facciano pure con animo tranquillo i lavacri generali e vadano poi a letto per un quarto d'ora o per mezz'ora. Chi può fare il piccolo sacrificio di abituare il suo corpo a simili bagni una volta al giorno o almeno ogni due o tre giorni, renderà di certo a sè stesso un ottimo servizio e troverà anche la relativa ricompensa. Per un simile lavacro tutte le ore del giorno sono buone, per chi non avesse proprio tempo al mattino. Basta ritirarsi per uno o due minuti nella propria stanza da letto od in cucina ed il lavacro benefico è subito fatto. Se almeno non fossimo tanto poltroni e nemici dell'acqua!

Quando lo stagnaro od il fabbro ha chiuso la sua bottega, si lava dal viso la caligine e la polvere di carbone; quando il contadino, che ha un pò d'amore per la pulizia, ritorna dai campi, si lava le mani e d'estate, prima d'ogni altra cosa, prende un sorso d'acqua per lavarsi la bocca ed il palato. Quanto bene farebbero costoro se dopo il faticoso lavoro della giornata si pulissero il corpo con un lavacro generale! Io desidererei che tale esercizio rinfrescante e refrigerante fosse più in uso. Di notte, prima di coricarsi, non tutti possono prendere un bagno, se questo li agita troppo. Chi però lo può sopportare, non indugi a farlo ed egli dormirà più bene e più quieto del solito.

A molti, che non potevano dormire di notte, ho prescritto con buon esito invece dei bagni generali, i lavacri generali. Nell'in-

verno consiglio ad ognuno di mettersi a letto prima del lavacro per la durata di dieci minuti, affinché il corpo si sia sufficientemente riscaldato.

b) Lavacri generali per gli ammalati

Propriamente con gli ammalati ho fatto l'esperienza che le fregagioni non solo non sono giovevoli, ma che molte volte sono nocive, poichè eccitano nel corpo sussulti e riscaldamento irregolare. Prima di tutto insisto che coi lavacri generali per gli ammalati venga lavato uniformemente tutto il corpo e perfino le piante dei piedi, dico uniformemente tanto riguardo all'uso dell'acqua quanto alle fregagioni, che vengono prodotte anche col lavacro più leggero. Soltanto in tal modo si otterrà un calore naturale regolare, mentre in caso diverso, nelle singole parti del corpo si svilupperà un calore irregolare, che quand'anche non fosse nocivo, eserciterebbe una cattiva influenza. Per gli ammalati io preparo il lavacro generale nel modo seguente: l'ammalato deve star seduto nel letto, e se non è capace di far ciò per la sua debolezza, deve essere sostenuto da un'altra persona. In quella posizione gli si lava in fretta la schiena e la spina dorsale dall'alto al basso non impiegando più di mezzo minuto, e dopo essersi coricato di nuovo, gli si lava il petto e l'addome, ciò che l'ammalato può fare da sè, quando non sia troppo debole, e per ultimo gli si lavano le gambe e i piedi. In tre o quattro minuti il lavacro è finito e l'ammalato si sente meglio e quasi rinato. Nello stesso modo a chi è gravemente ammalato si può lavare ogni giorno la faccia e le mani e con un pò di buona volontà e premura gli si possono fare anche i lavacri. Dopo la seconda o terza volta quest'operazione riuscirà molto più facile. Se i lavacri generali sconcertassero troppo l'ammalato, si potranno dividere in due o tre lavacri parziali.

Alla mattina si lavano il petto, l'addome e le braccia; al pomeriggio la schiena e le gambe; oppure al mattino si lavano il petto e l'addome, verso il mezzodì la schiena, e dopo mezzogiorno le braccia e le gambe. Una lavata celere e cauta non può mai nuocere,

quand'anche praticata con acqua fredda, che è la cosa migliore. Qui osservo che specialmente in casi di forti febbri, ed in genere per tutte le malattie accompagnate da forti febbri, come il tifo ed il vaiolo, i lavacri generali prendono il primo posto; qualora i bagni interi, per un motivo o l'altro, non potessero essere applicati, si sostitueranno con i lavacri generali. Nelle febbri, l'aumento del calore e dell'affanno indica quante volte si possono prendere i lavacri, che a seconda delle circostanze si possono ripetere anche ogni mezz'ora. Io ho curato con buon esito molte malattie con i lavacri generali, come per es. affezioni catarrali, febbri, vaiolo, tifo e molte altre. Con persone di costituzione debole impiego spesso volte invece dell'acqua pura, aceto misto all'acqua.

Inoltre si può dire che l'aceto, oltre a mondare radicalmente la pelle, apre i pori della stessa e rinvigorisce il corpo.

Spesse volte si racconta che i lavacri misti al vino, o all'alcool (eccetto l'aceto), hanno prodotto degli effetti straordinari.

Io ho provato tali lavacri, studiandone l'effetto, ma non sono stato capace di ottenere che dei mediocri risultati; alle volte qualche esperimento rimase senza risultato. Alcuni anni fa l'alcool preparato con il sale (*Franzbranntwein*) godeva una fama speciale per i lavacri; si vendevano e si compravano migliaia di fiaschette. Dopo qualche tempo però cessò la ricerca e solo negli ultimi anni, ritornò in uso in tutto il mondo.

Simili medicamenti appaiono e scompaiono nel commercio come le comete. Per un certo periodo di tempo essi tirano dietro di sè una grande coda, per poi sparire per sempre. Questi rimedi non sono come le stelle fisse che vediamo splendere quietamente e senza interruzione ogni notte; a quest'ultime io vorrei paragonare l'acqua. I suoi effetti e le sue applicazioni resteranno nel tempo, anche quando i farmaci straordinari, che appaiono di tratto in tratto nel mondo, saranno abbandonati.

Io desidererei ardentemente che l'acqua si facesse sempre più strada, specialmente verso chi potrebbe interessarsi efficacemente per la sua diffusione ed applicazione.

2. Lavacri parziali.

Questi lavacri concernono una parte del corpo e vengono fatti con la mano o con un asciugamano di tela grossolana e con l'acqua fredda. Per il resto si osservino le regole date nel capitolo dei lavacri generali.

Se sarà infiammato un dito della mano o del piede, la mano od il piede stesso, o qualunque altra parte del corpo, si spenga il fuoco con l'acqua!

F. Fasciature.

1. Fasciatura del capo.

Questa fasciatura può essere fatta in due modi:

a) lavare e bagnare bene tutto il capo, la faccia ed i capelli in modo che l'acqua penetri fino alla cute, dai capelli però non deve grondar l'acqua, legare sul capo un panno asciutto facendolo aderire bene ad ogni parte affinchè non lasci penetrare l'aria, lasciando liberi gli occhi e metà della fronte. Dopo un'ora e qualche volta anche prima, i capelli saranno asciutti. Questa procedura si può ripetere una, due e perfino tre volte, facendo però attenzione che il panno destinato ad avvolgere i capelli sia sempre asciutto. Tanto la seconda quanto la terza fasciatura potranno durare mezz'ora, ma non si dovranno mai applicare prima che i capelli non siano bene asciutti. Dopo l'ultima fasciatura si deve lavare leggermente e sollecitamente il collo ed il capo, asciugandosi come si fa di solito al mattino;

b) Nei casi in cui si voglia ottenere una copiosa eliminazione, la fasciatura si effettua nel modo seguente: Si lava il capo come fu detto sopra. La fasciatura questa volta si fa con due panni; col primo si fascia il capo come venne precedentemente descritto, e col secondo, che deve essere sempre di lana, si riveste la prima fasciatura.

Se il calore al capo fosse intenso, allora si potrà bagnare, oltre ai capelli, anche il panno sottostante a quello di lana.

Se le applicazioni dovessero avere una lunga durata, non si trascuri di ripetere più volte questa fasciatura con un intervallo di venticinque o trenta minuti fra una e l'altra, facendo come chiusura la lavatura del capo e del collo, come si disse precedentemente.

Questa fasciatura viene praticata con grande successo nei dolori di capo reumatici, causati da cambiamento repentino di temperatura e da raffreddori: anche forfore copiose, efflorescenze, eezemi asciutti, e infiammazioni leggere al capo si curano facilmente con una simile fasciatura.

2. Fasciatura del collo.

Questa fasciatura consiste nel bagnare il collo con la mano o con un panno e nel lasciarlo poi, non troppo stretto, con tre o quattro giri di una fascia di tela di lino, onde impedire il contatto dell'aria con la parte bagnata.

Un altro metodo per fasciare il collo è quello di avvolgere intorno allo stesso un panno bagnato nell'acqua fredda ben spremuto, che si deve coprire con un altro ben asciutto rivestendo poi entrambi con una fascia di lana o di flanella asciutta; in mancanza si potrà adoperare qualsiasi stoffa di lana.

Basato sulle esperienze da me fatte in proposito, devo raccomandare di non dare a simili fasciature una durata troppo lunga, perchè in tal caso si otterrebbe un effetto contrario, peggiorando il male in luogo di migliorarlo.

Questo è quasi sempre il motivo principale per cui simili applicazioni perdono la fiducia ed il credito, perchè un ammalato intimorito dal cattivo successo di un'applicazione, difficilmente può essere indotto a ripetere la cura e neppure le parole più persuasive riusciranno a convincerlo del contrario.

Questa osservazione generale si riferisce a tutte le fasciature, non esclusa quella del collo.

Tutte le fasciature devono avere lo scopo di rallentare il corso

troppo forte del sangue verso una singola parte del corpo e di levare e portar via da questa il calore eccessivo.

Se io lasciassi per lungo tempo la fasciatura sulla parte ammalata, per es. tutta la notte, questa diventerebbe sempre più calda, il sangue vi affluirebbe in maggior quantità ed infiammerebbe sempre più la parte, peggiorandone il male. Le conseguenze che derivano da una fasciatura troppo prolungata sono facili da comprendere. Io sono assolutamente contrario alle applicazioni che durano più ore o tutta la notte. Una mia fasciatura completa dura un'ora o tutt'al più un'ora e mezza; ogni mezz'ora od anche dopo venti minuti essa deve essere rinnovata, bagnando il panno di nuovo ed applicandolo nel modo precedentemente descritto.

Si può quindi rinnovare la fasciatura quattro volte durante un'applicazione. Dal calore più o meno forte dipende il rinnovo della fasciatura. Una certa sensazione di affanno è il segnale che la fasciatura deve essere rinnovata.

La fasciatura al collo è utile nelle infiammazioni della gola, nei dolori retroglossali e nelle diverse malattie al capo; contemporaneamente si dovrà far fronte al male applicando l'acqua ad altre parti del corpo, come per es. ai piedi (con le calze bagnate) oppure al corpo intero con un'adatta applicazione.

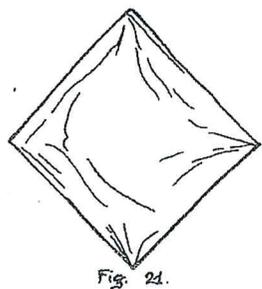


Fig. 21.

3. Lo scialle.

Lo scialle è un'applicazione speciale per il petto e per la parte superiore della schiena. Ogni donna ed ogni ragazza conosce questo drappo comunemente usato. Esso è un tessuto di lana di forma quadrata che viene piegato a triangolo e posto sulle spalle in modo che l'angolo maggiore venga a coprire la schiena e

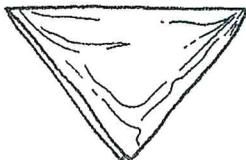


Fig. 22.

gli altri due acuti più piccoli vengano ad incrociarsi sul petto.

Lo scialle usato come fasciatura è un pezzo di tela di lino grossolano, di forma quadrata (fig. 21 pag. 128) della lunghezza e della larghezza di un metro fino ad un metro e mezzo. Esso viene piegato in forma di triangolo (fig. 22 pag. 128) e posto sulle spalle come fu detto sopra, cioè, l'angolo maggiore sulla schiena e gli altri due angoli incrociati sul petto in modo che anche il collo venga bene avvolto. (Fig. 23 e 24).

Lo scialle viene bagnato nell'acqua fredda, spremuto e posto sul corpo nudo nel modo già sopra descritto, indi rivestito con altri panni di lino o di lana asciutti.



Fig. 23.

Ben presto si senté come si svilippa un calore gradevole e come lo scialle bagnato diventa sempre più caldo. L'applicazione dello scialle ha la durata di mezz'ora fino ad un'ora e mezza, in casi eccezionali però può durare due ore; quest'ultimo caso soltanto quando si vuole ottenere un'abbondante eliminazione di umori.



Fig. 24.

Nelle applicazioni di lunga durata non si dimentichi di rinnovare la fasciatura, cioè di bagnare nuovamente lo scialle, e questo si effettua dopo mezz'ora o tre quarti d'ora, di regola quando il calore sia divenuto intenso e la fasciatura sia calda.

La mia fasciatura, del tutto innocua, ha un'azione risolutiva nelle forti febbri, nelle congestioni, nelle incipienti infiammazioni del capo, nei catarri accompagnati da febbre, e negli ingorghi della gola, della trachea e del petto. (Questa fasciatura ha prodotto effetti sorprendenti per certi casi di isteria.) Lo scialle ed un'altra leggera applicazione d'acqua, furono sufficienti per paralizzare le congestioni e deviare il sangue dal capo. La seconda applicazione consisteva generalmente nell'uso della calzatura bagnata o della fasciatura ai piedi o in un bagno ai piedi con cenere e sale.

4. Fasciatura dei piedi.

Questa fasciatura è sempre un'importante applicazione secondaria, cioè un mezzo di cura atto a rinforzare le altre applicazioni.

Noi distinguiamo due specie di fasciatura:

a) La fasciatura dei piedi propriamente detta.

Le persone che non hanno nè tempo nè mezzi, possono fare questa fasciatura indossando semplicemente un paio di calze bagnate e sopra a quest'ultime un altro paio di lana asciutte, indi mettendosi a letto e coprendosi bene.

A chi non confacesse questo modo, prenda delle pezze di lino grossolano oppure una fascia di simil genere, la immerga in metà acqua e metà aceto, fasci con questa i piedi fino ai malleoli e copra poi il tutto con una fascia asciutta di flanella o lana e vada a letto coprendosi bene. La durata di una tale applicazione, per la quale viene sempre prescritto il letto, è di un'ora, fino a due ore. Se si sviluppa troppo calore e con l'applicazione di tale fasciatura si vuole propriamente deviare lo stesso, come per esempio nelle infiammazioni polmonari ed al basso ventre, nelle pleuriti e nelle polmoniti, allora si bagni di tratto in tratto di nuovo la fascia od il panno.

Questa fasciatura ai piedi presta eccellenti servizi quando si tratta di levare ai piedi i cattivi umori, di diminuire il calore nelle infiammazioni e di deviare il sangue superfluo della parte superiore del corpo.

Non si scambi però quest'applicazione col bagno ai piedi e coi suoi effetti.

Essendo la durata del bagno ai piedi molto più breve, ne è più limitato anche il suo effetto. Questo attira sì il calore, il sangue nei piedi, ma nessun bagno ai piedi, nè caldo nè freddo, potrà mai esercitare un'azione depurativa, asportando dai piedi gli umori infetti.

Menzionerò qui ancora qualcosa in proposito. Chi la sera è capace di resistere alla cura dell'acqua fredda prima di coricarsi, si metta delle calze bagnate e sopra queste altre asciutte. Egli dormirà saporitamente, e non si prenda pensiero della durata dell'applicazione; solamente svegliandosi durante la notte o al mattino abbia la precauzione di levarsi subito le calze.

Per coloro che alla sera ritornano stanchi dal lavoro una simile fasciatura leva ogni stanchezza dei piedi, meglio ancora del bagno freddo.

Chi ha piedi freddi provi questa applicazione notturna. Io la usai con buon esito anche nel caso di sudore ai piedi, dopo avervi però sempre fatto precedere alcuni bagni a vapore.

b) Fasciatura delle ginocchia.

Un effetto maggiore ha la fasciatura estesa fin sopra alle ginocchia. La fasciatura dei piedi viene in tal caso continuata fasciando così tutta la gamba fin sopra alle ginocchia, avvolgendo quindi il tutto con un'altra fascia asciutta di lino o di lana.

La durata di questa applicazione ed il modo di contenersi sono come per la fasciatura ai piedi. Io la raccomando a chi soffre grande calore alla parte superiore del corpo, nell'eccessiva stanchezza e specialmente per curare le ventosità ecc. Non si scambi però questa procedura con quella dello stare nell'acqua fin sopra alle ginocchia, giacchè quest'ultima è puramente fortificante e non leva i cattivi umori.

5. La fasciatura lunga.

Questa viene applicata specialmente nelle malattie dell'addome e dei piedi.

Essa incomincia da sotto le ascelle e va a finire alle punte dei piedi. La parte superiore del petto, le braccia e le spalle, che restano libere quando il paziente si trova a letto, devono essere coperte con la camicia od ancor meglio con panni pesanti, affinché

non possa penetrare l'aria. Sopra il lenzuolo che copre il pagliericcio od il materasso viene distesa una coperta di lana possibilmente larga. Il lenzuolo di lino destinato a fasciare il corpo del paziente, deve aver una lunghezza e larghezza tale che possa avvolgere almeno due ed in dati casi anche tre o quattro volte tutto il corpo fino alla punta dei piedi (Fasciatura doppia, triplice, quadruplica). Dopo aver bagnato quest'ultimo nell'acqua e spremuto in maniera che non sgoccioli, si distende sopra la coperta di lana in forma di rettangolo. Il paziente dopo essersi spogliato, vi si adagia sopra, e viene avvolto accuratamente, prima col lenzuolo poi con la coperta di lana, facendo attenzione che nessuna parte del corpo resti scoperta, e per ultimo lo si copre col piumino. In certi casi i piedi si coprono separatamente. (Vedi fig. 25.)

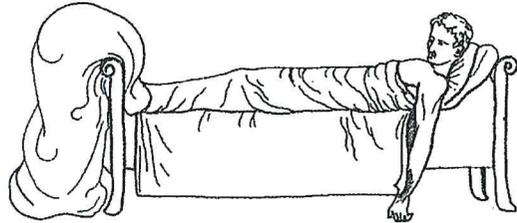


Fig. 25.

Questa procedura può essere semplificata nel modo seguente: Il paziente si pone vicino al letto in semplici mutande da bagno, s'avvolge nel lenzuolo bagnato e poi si corica; una seconda persona lo fascia con la coperta di lana e lo copre col piumino o con altre coperte. Il procedimento è un pò laborioso, ma non lo è mai quanto l'uso delle fascie, che io non impiego mai per le grandi fasciature. Con un pò di pratica la cosa va da sè, ed anzi conosco molti che usano queste fasciature senza alcuna assistenza. Qui faccio un'osservazione che toglierà al lettore i brividi provati leggendo queste righe.

Chi ha paura dell'acqua fredda, chi ha poco calore naturale e nervi delicati, immerga pure il lenzuolo nell'acqua calda. Io do la preferenza a quest'ultima, quando si tratta di persone deboli, anemiche, malaticcie ed avanzate in età. La durata di questa

fasciatura va da un'ora a due ore. Il senso di freddo che si prova da principio viene subito sostituito da un gradevole calore. Questa fasciatura si può fare anche in modo molto più semplice; si prenda un sacco qualunque lo si immerga nell'acqua e dopo averlo strizzato tanto da non sgocciolare ci si infili dentro, in modo che l'apertura del sacco giunga fin sotto le ascelle, indi si vada a letto e ci si copra con le coperte e col piumino. Centinaia di persone hanno già sperimentato questo metodo con facilità.

L'azione della fasciatura, che viene sempre collegata con altre applicazioni, è variante, cioè riscalda, dissolve, elimina ed è destinata specialmente per l'addome. Questa fasciatura viene usata come mezzo ausiliario nella cura dei piedi gonfi, negli stati reumatici e di gotta, nelle malattie dei reni, nelle flatulenze, nei crampi ecc. ecc.

Spesso immergo il lenzuolo nell'acqua fredda o calda mista ad un decotto di fiori di fieno, di fieno acido, di paglia d'avena o di ramoscelli di pino. Il fieno acido lo adopero come sostituto dei fiori di fieno, ed ambedue sono giovevoli nelle malattie della vescica, e secondariamente anche nella malattia della pietra (calcolosi renale) e nella renella.

Il decotto di paglia d'avena presta buoni servizi nell'artrite, nelle malattie della pietra e nella renella; quello dei ramoscelli di pino, per espellere i gas e per curare le diverse affezioni spasmodiche dell'addome nelle persone deboli.

6. La fasciatura corta.

Questa fasciatura è quella che viene usata maggiormente, e forma per se stessa, un'applicazione isolata che esercita la sua azione sul corpo intero senza il concorso di altri esercizi. Essa aumenta il calore naturale, levandone d'altra parte quello superfluo a seconda se l'applicazione è di durata più o meno lunga. La popolarità che gode questa fasciatura si attribuisce alla sua facilità d'applicazione poichè ognuno può effettuarla da se, senza

ulteriore assistenza. Essa incomincia da sotto l'ascella e va a finire sopra le ginocchia, e consiste in un panno di lino grossolano piegato dalle quattro alle sei volte col quale, dopo averlo bagnato e strizzato, si avvolge il corpo come si farebbe con una fascia. A questo si sovrappone una coperta di lana per togliere il contatto dell'aria; il piumino poi svilupperà il calore necessario. (Vedi fig. 26).



Fig. 26.

Le persone deboli o anemiche possono, anzi devono anche qui impiegare l'acqua calda.

Per questa specie di fasciatura si può far uso di un sacco vecchio grossolano, che, dopo averlo bagnato e strizzato, si avvolgerà intorno al corpo nella sua larghezza. Anche qui la durata dell'applicazione varia a seconda dell'ordinazione, cioè da un'ora ad un'ora e mezza, fino a due ore. Se le persone sane usassero una simile fasciatura ogni otto oppure quattordici giorni si preserverebbero da molte malattie. Essa è molto efficace nelle malattie dei reni, del fegato, dell'addome e libera lo stesso dalle ventosità e da simili indisposizioni. L'idropisia, le malattie di cuore e di stomaco, le quali sovente provengono dalla pressione dei gas, scompaiono appena questi hanno trovato un'uscita, e agli amici della fasciatura corta, sono ospiti sconosciuti.

Io conosco un numero considerevole di persone le quali, avvolte in una simile fasciatura, dormono quiete e tranquille tutta la notte fino al mattino. La fasciatura corta è molto efficace negli ingorghi del ventricolo, nelle indisposizioni cardiache e dei polmoni nonchè del capo e del collo.

Per me la fasciatura corta è il miglior consigliere nelle indisposizioni dubbiose ed in quei casi in cui non si conosce bene la sede della malattia.

Agli ammalati, il cui addome per una ragione qualunque si trova indebolito, consiglio di ungerlo con olio di canfora o grasso di maiale prima e dopo una tale fasciatura. In casi di

crampi, prima della fasciatura, copro il corpo con un panno bagnato nell'aceto. Se i crampi sono uniti a brividi allora è indicata la fasciatura con l'acqua calda.

7. La camicia bagnata.

Io ho scelto questa applicazione perchè può essere compresa dall'individuo più semplice. S'immerge nell'acqua una camicia di lino e dopo averla strizzata fin tanto che non sgoccioli, la si indossa, coricandosi poi e coprendosi bene con delle coperte e col piumino. Io conoscevo un signore il quale, ritenendo questa procedura già troppo complicata, si metteva in camicia in una vasca da bagno, si faceva versare addosso dell'acqua, e dopo essersi ben involto in una coperta di lana, andava a letto. Egli non aveva parole sufficienti per lodare una simile applicazione che gli procurava un sonno tranquillo, un umore eccellente ed una freschezza di corpo unica.

Anche quest'applicazione dura da un'ora e mezza, a due ore.

Dall'esperienza fatta, essa apre i pori, rende calmi, guarisce le congestioni ed i crampi, e per l'influenza che esercita sulla pelle, procura al paziente un senso di benessere generale. La camicia bagnata viene usata con buonissimo risultato nelle ipocondrie, nella malattia di S. Vito dei ragazzi e nelle malattie della pelle.

Se in queste ultime si vogliono ottenere abbondanti eliminazioni oppure provocare eruzioni cutanee, allora si bagni la camicia nell'acqua salata o nell'acqua e l'aceto.



Fig. 27.

8. Il mantello spagnolo.

Sebbene questa denominazione non sia stata inventata da me, non ho motivo alcuno di mutarla, anche se non dovesse tro-

vare l'approvazione di alcuni lettori critici.

Il mantello spagnolo, nominato anche "la fasciatura grande", è, come il bagno generale e la fasciatura corta, un'applicazione che per se stessa influisce sull'intero organismo; tuttavia nelle malattie gravi e pericolose viene impiegato in unione ad altre applicazioni idropatiche.

Questa fasciatura grande è una specie di mantello che assomiglia ad un camicione di tela di lino grossolano, aperto sul davanti, oppure, se vogliamo, ad una vestaglia da camera molto larga e lunga fino ai piedi (Vedi fig. 27 pag. 135.)

Questo mantello viene bagnato nell'acqua fredda, strizzato ed indossato come una camicia, incrociando i due lembi sul davanti.

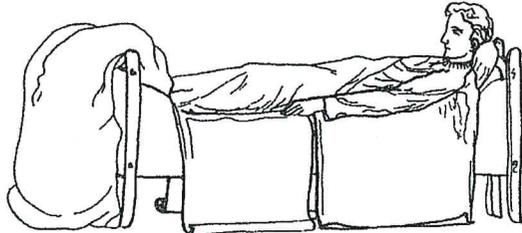


Fig. 28.

Per persone anemiche, deboli, vecchie oppure per quelli che temono l'acqua fredda si usa acqua calda. Sul materasso del letto, preparato per ricevere il paziente, si distendono una o anche due coperte di lana nella loro lunghezza, dopo di che l'ammalato vi si adagia sopra e viene avvolto accuratamente e coperto alla fine con un piumino. (Vedi fig. 28.)

Tutta questa procedura deve essere fatta con la massima rapidità, affinché il paziente non resti esposto all'aria per troppo tempo. Un giorno mi si presentò un ammalato che aveva tutti i mali possibili. Congestioni, ventosità, emmorroidi lo tormentavano continuamente ed un ingrossamento del cuore gli produceva delle grandi angosce. Con l'uso del mantello spagnolo due o tre volte alla settimana tutti i mali scomparvero, e questo signore lo adoperava anche attualmente come un rimedio universale. Non

avendo egli troppo tempo da perdere, lo indossa alla sera quando va a letto e lo leva soltanto la mattina, oppure durante la notte quando si sveglia. Per facilitare la procedura e per risparmiare ogni aiuto, egli si fece fare un secondo mantello di lana forte col quale si avvolge invece di adoperare la coperta. La durata di quest'applicazione è di un'ora, un'ora e mezza fino a due ore a seconda della costituzione del paziente e della sua pinguedine. Per un individuo debole, la durata sarebbe di un'ora ad un'ora e mezza, mentre per una persona molto forte, si potranno prescrivere senza scrupoli di sorta due ore.

Chi volesse persuadersi dell'effetto del mantello spagnolo esamini l'acqua nella quale lo stesso viene lavato; la troverà molto torbida, e si meraviglierà nel vedere quanta immondizia abbia asportato dal corpo. Mi sovvengo di alcuni casi nei quali il mantello spagnolo, dopo l'applicazione, aveva un colore giallo, che non gli si potè levare se non candeggiandolo e stendendolo al sole sull'erba.

Il mantello spagnolo apre in modo mitissimo i pori della pelle di tutto il corpo ed asporta ogni immondizia, ogni mucosità ecc.

È quindi superfluo dire come esso abbia un'influenza benefica sulla temperatura del corpo e sul benessere generale. Io lo applico specialmente nei catarrhi generali più o meno estesi, nelle febbri pituitose, nella pellagra, nelle artriti, nel vaiolo, nel tifo e come preventivo negli assalti apoplettici. Se il mantello spagnolo viene bagnato con l'acqua mista ad un decotto di fiori di fieno, di paglia d'avena, o di ramoscelli di pino, allora esso ottiene gli effetti propri di queste piante sulle malattie (artriti, renella, mal della pietra ecc.)

G. Bere dell'acqua.

Non mi occuperò troppo di questo argomento, solamente devo osservare di guardarsi bene dai due estremi. Alcuni decenni fa si faceva a gara a chi potesse bere di più. Un quantitativo di 4, 6, 8 e 10 boccali giornalmente, non apparteneva più ai casi rari. Al

giorno d'oggi ancora alcuni credono che bere molta acqua sia cosa sana. Ancor peggiore è l'idea, che il bere 3, 4 e perfino 5 boccali di birra, non sia troppo di fronte alle sostanze solide mangiate durante il giorno. A quelli dell'altro estremo sembra una cosa giusta fare il contrario di quanto si disse sopra; questi non bevono acqua per settimane e perfino per mesi interi, perchè credono che faccia male. Come perdono gli uomini ogni buon senso e come fanno proprio il contrario di ogni impulso istintivo e naturale che gli animali stessi seguono ciecamente! È ragionevole questo sistema? Il grande Fattore ha forse creato qualche cosa di incompleto? Oppure gli uomini hanno messo il disordine in sì bella armonia? Così è. Il Creatore ha disposto in modo, che la fame e la sete s'annuncino da sè.

Il corpo umano, questo orologio vivo e perfetto, funzionerebbe con precisione, se l'uomo stesso da pazzo non lo rovinasse. Ogni volta che gli animali domestici e feroci hanno fame, vanno in cerca di cibo; quando hanno sete corrono alla fonte limpida; e saziati che siano, non prendono altro cibo. L'uomo ragionevole ed ordinato osserva un metodo di vita regolato tanto quando è sano, come quando è ammalato.

Il nostro solo ed unico principio che ognuno dovrebbe adottare è il seguente:

Bevi ogni volta che hai sete e non bere mai troppo!

Io conosco persone che non bevono acqua per settimane intere e delle altre che si accontentano per tutto il giorno di un puro bicchiere d'acqua, che prendono al mattino con la colazione. Essi non hanno mai sete, e ciò vuol dire che coi cibi stessi viene introdotto nel corpo una relativa quantità di acqua.

Eccettuato in alcuni casi di malattia, oppure nell'estate eccessivamente calda, non posso comprendere come molte persone senza sentire il minimo bisogno, innondino addirittura il povero stomaco.

Ciò non può rimanere senza conseguenze. *

Ogni qualvolta tu hai sete, bevi ma non mai troppo. I contadini non amano gli acquazzoni perchè sono dannosi, ma preferiscono le nebbie mattutine, perchè portano fertilità.

Il corpo ed anche lo stomaco hanno bisogno di liquidi onde aumentare e diluire gli umori. Quando si ha sete si beva moderatamente, e non si esageri mai. Specialmente agli ammalati nelle forti febbri si dia da bere soltanto ogni cinque o dieci minuti e poco, se ne dia loro un cucchiaino alla volta, non mai un bicchiere. Quest'ultimo non spegnerebbe la sete e rincrudirebbe la malattia. Chiuderò questo capitolo con un esempio sul mio modo di procedere in proposito. Di solito colui che soffre di stitichezza ed un

* Qui devo dire ancora qualche parola sul bere durante il pasto e principalmente a pranzo. Il bere durante il mangiare non è sano. Io conosco diversi medici, specialmente di quelli della scuola vecchia, che sconsigliano ciò ai sani, e lo proibiscono assolutamente agli ammalati. Chi ha un pò di criterio sa che tutti coloro che bevono molta acqua, birra o vino durante il pasto, soffrono sempre d'indigestione. Ciò non può essere diversamente. Durante la masticazione, i cibi devono imbevversi di saliva che dalle apposite ghiandole salivari viene emessa, per cui sarebbe mal fatto il trangugiare qualche cosa di solido senza che sia stato masticato. Nello stomaco poi i cibi così lavorati e preparati dalla saliva vengono imbevuti di succhi gastrici.

Quanto più puro ed inalterato è quest'importante succo, tanto più regolare sarà la digestione ed i suoi risultati. Al contrario, se qualcuno mangia qualche cosa e subito dopo beve dell'acqua, della birra o del vino, allora il cibo non può essere più imbevuto dal solo succo gastrico puro, ma in parte anche dal liquido bevuto. Colui che beve spesso durante il pasto, diluisce il succo gastrico in modo che esso non può più agire come l'essenza necessaria alla digestione. Chi avrà il diritto di lamentarsi dei dolori di stomaco, se egli stesso è la causa che la digestione sia irregolare e lenta? Come si dovrà quindi agire? Chi ha sete prima del pasto, beva. I succhi gastrici sono per se stessi densi, e perciò possono essere diluiti. A tavola non si beva od almeno si beva poco, affinché il succo gastrico possa imbevvere anche l'ultimo boccone. Se dopo una, due o tre ore si ha sete, allora si può bere, ma moderatamente. Io ho parlato in proposito con diverse celebrità mediche e tutte erano della mia opinione, anzi la maggior parte delle malattie dello stomaco, essi le attribuiscono appunto al troppo bere.

eccessivo calore all'addome lo tormenta, vorrebbe bere due, tre ed anche più bicchieri d'acqua di seguito. Ciò sarebbe come gettarla in una fornace. Io credo che una quantità eccessiva d'acqua, che giunge nel ventricolo fa presto il suo giro nel corpo senza influire favorevolmente sulle parti ammalate, conducendo con sé una parte dei succhi gastrici. Si dia invece all'ammalato ogni mezz'ora un cucchiaino d'acqua, e con questo sistema si otterranno tutt'altri effetti come risultato di una cura razionale.

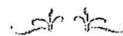
Una piccola quantità d'acqua si assimila presto e con facilità ai succhi gastrici; aumentandone la quantità, essi scorreranno per il corpo, per gli intestini ammorbidendo e disciogliendo quelle materie che erano la causa della stitichezza e dell'indurimento di ventre. Moltissimi che hanno seguito questo mio consiglio ebbero un pronto e sicuro giovamento. *Probatum est!*

Nei tempi moderni si scrisse e si parlò molto sugli effetti del bere acqua calda (38° — 44° C. come per il caffè o thè) specialmente nelle malattie croniche. Alcuni anni fa io stesso ottenni ottimi risultati con diversi ammalati. Onore al merito! Chi preferisce l'acqua calda a quella fredda dovrebbe essere forse biasimato o condannato? Ognuno ha i suoi gusti. Io però ho fatto l'esperienza che l'acqua fredda presta, se non i migliori, almeno i medesimi servizi. Io preferisco l'acqua fresca a qualunque acqua calda o bollente. Ognuno scelga secondo il suo gusto.



Seconda parte.

La farmacia.

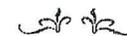


“Benedicite universa germinantia in terra Domino!”
“Ogni erba della terra lodi il Signore!”





Nozioni generali e L'armadio farmaceutico.



ra le cose che io aborro e soprattutto odio, sono i così detti rimedi segreti, nonchè il traffico di quei medicinali che figurano come un segreto dell'inventore. Nessuno potrà rimproverare a me un tal procedere. Perciò in questa seconda parte io apro i cassetti del mio armadio, e lascio che ognuno guardi perfino nella più piccola scatola o bottiglia ed assaggi a suo piacere anche il loro contenuto.*

In ogni farmacia trovasi un bel capitale. Nella mia c'è poco di raro. Questo lo confesso volentieri ed un eventuale rimprovero in proposito lo considero come una grande prerogativa della mia farmacia.

Quasi tutti i miei thè ed estratti, nonchè gli olii e le polveri provengono da erbe medicinali di pochissimo prezzo che nei tempi passati erano in grande stima ed ora sono disprezzate, e che il Signore fa crescere in campo aperto intorno alla casa ed in luoghi

* Solamente onde evitare degli abusi mi sono riservato la ricetta dell'olio reagente che io adopero in singoli casi esternamente e mai internamente. Quando anche io volessi far conoscere la sua composizione, la gente non ne trarrebbe vantaggio, perchè il farmacista non lo prepara senza la ricetta, e da me non può essere messo in spedizione, perchè non sono nè medico nè farmacista.

discosti e poco frequentati.

Il mio libretto è scritto specialmente per gli ammalati poveri, per i quali anch'io esercito questa professione piena di sacrifici, nella speranza di essere ricompensato dal Cielo. Per essi io scelsi appositamente quelle povere piante già da lungo tempo conosciute, lasciandone da parte molte altre. Per una lunga serie di anni ho investigato, esaminato, disseccando, tagliando, bollendo ed assaggiando queste piante medicinali. Non c'è un'erbetta, non una polvere ch'io stesso non abbia provato e trovato efficace. Io desidero una cosa sola, cioè che queste piante da lungo tempo dimenticate, vengano nuovamente in uso.

Ho ponderato a lungo prima di decidermi a far seguire all'idropatia, già per se stessa sufficiente, questa farmacia, cioè, questa distinta di mezzi sussidiari, che esercitano un'influenza salutare nell'interno del corpo. Questo potrebbe parere un voto di sfiducia dato alla forza salutare dell'acqua.

Vi sono però degli ammalati i quali a causa d'una invincibile paura dell'acqua, difficilmente possono decidersi a sottoporsi ad una cura idropatica troppo lunga, ma necessaria. A queste persone, io volli agevolare la cosa col ridurre, semplificare ed abbreviare le applicazioni idropatiche. Ciò può effettuarsi soltanto se io aiuto la cura esterna (con l'acqua) con una cura interna (coi medicinali).

Chi esamina tutto il materiale della mia farmacia, s'accorge subito che anche questa, al pari dell'acqua, ha un triplice scopo, cioè: di sciogliere, e di eliminare dall'interno gli umori ammalati ed infetti, e di rinvigorire in seguito l'organismo; per cui io credo di poter sostenere con ragione che tutti e due i metodi di cura, l'interno e l'esterno, concordino fra loro ed operino insieme.

Qui osservo che colui il quale crede di dover usare la cura idropatica con molta serietà e rigorosità si sbaglia di certo. Ugualmente s'inganna chi crede di dovere prender medicinali per uso interno molto spesso e in gran quantità. In qualsiasi caso il miglior principio è questo: l'applicazione più mite tanto interna

che esterna è sempre la migliore.*

Per principio ho lasciato da parte le piante di effetto dubbio come altea, liquirizia ecc., quelle la cui azione era poco favorevole per es. allo stomaco, come le foglie di senna, di luppulo ecc., nonché le piante velenose. **

Com'è buono Iddio! Egli non ci dà soltanto ciò che ogni giorno ci abbisogna per la conservazione del corpo; ma altresì Egli nella Sua infinita Sapienza, ha creato tutto secondo un giusto peso, numero e misura, e ci somministra con paterno amore anche innumerevoli piante, le quali procurano all'uomo conforto nelle malattie, mitigandone i dolori e ridonando la salute. Raccogliamo quindi tutte quelle piante, che con il profumo dei loro fiori ci annunciano la loro presenza, e nel cogliere ognuna di esse, ringraziamo l'infinito nostro amorosissimo Padre in Cielo!

Il nostro armadio farmaceutico contiene 4 divisioni principali ed alcune altre secondarie.

Nelle divisioni principali si pongano:

* Vi sono molti ammalati i quali credono che solo una grande quantità di medicine e pillole possa loro ridonare la salute. Mi sovengo benissimo d'un distinto medico che prescriveva poco, e si lagnava spesso della irragionevolezza dei suoi ammalati, i quali ad onta del parere medico, chiedevano sempre medicine. "Se simili scioocchi venivano da me, e non mi lasciavano in pace, -egli allora diceva,- prescrivevo loro delle pillole di pane con qualsiasi mistura che aveva odore di farmacia. Essi le prendevano in buona fede e quando io andavo di nuovo a visitarli, dicevano di non aver mai avuto pillole così eccellenti e quasi sempre efficaci".

** Due parole sui confetti e sulle pastiglie dolci. Se odo che uomini seri si danno a tali sciochezze, mi adiro; se si tratta di ragazzi li compiango, e mi dispiace che i genitori abbiano così poco buon senso o manchino di vigilanza. Il porgere tali rimedi sarebbe un delitto. Io mi dichiaro assolutamente contrario ad ogni specie di confetti sotto qualunque nome, siano essi in maggior o minor fama, da qualunque farmacia essi provengano, siano essi raccomandati contro il catarro, la tosse dolori di stomaco, e per tutte le malattie possibili od impossibili. Con essi si può rovinare radicalmente lo stomaco.

Nella prima le tinture,
 Nella seconda (la più grande) le diverse specie di thè,
 Nella terza le polveri,
 Nella quarta gli olii.

Nelle divisioni secondarie si collochi con ordine tutto il resto che non venne compreso nelle precedenti quattro divisioni. Anche le pezzuole di tela (sempre pulite) destinate per le fasciature od altro, il cotone idrofilo ecc. possono prendere posto in una delle divisioni secondarie.

Gli olii e le tinture devono essere conservate in recipienti di vetro, le diverse specie di thè e le polveri in carta forte od ancor meglio in scatole. (Chi si fa fare delle scatole nuove, le ordini di forma ovale e le ponga in ordine una vicina all'altra come tante file di soldati. Un ordine tale fa piacere a tutti e dà una certa reputazione all'armadio farmaceutico, ciò che di diritto gli si compete.) Tutto ciò si colloca in un luogo fresco, però non umido (perchè non vi si formi la muffa), nè troppo fuori di mano.

Su ogni bicchiere o fiaschetta, su ogni sacchetto di carta o scatola, si scriva esattamente ed in modo che ognuno possa leggere il nome del contenuto. Sarà ottima cosa se si disporranno i medicamenti in ogni singolo scompartimento in ordine alfabetico. Nell'armadio farmaceutico deve regnare soprattutto ordine e pulizia. Chi non l'abbia mai veduto deve essere in grado di trovare subito ogni ampolla, ogni thè, ogni recipiente ecc.

Ciò che disonora maggiormente una casa è la poca pulizia; se quella è in ordine e pulita, si suppone che tutto sia in ordine, mentre trovando disordine e poca pulizia, si può con ragione dire che i suoi abitanti sono persone disordinate.

In una casa due sono le cose che maggiormente si devono tener pulite, cioè:

L'armadio farmaceutico ed il bagno.

Meglio di tutto sarebbe che la madre od un figlio diligente,

oppure la figlia amica dell'ordine e della pulizia, assumesse la responsabilità e la sorveglianza della farmacia domestica.

Se questa si prenderà cura ed avrà sempre alla mano la pezzuola della polvere e disimpegnerà bene il suo compito per il comune vantaggio della famiglia, con gioia potrà ricordarsi di quel detto del Redentore: "Quello che avrete fatto all'infimo dei miei fratelli, lo avrete fatto a me!"

Che cosa debba presso a poco contenere un piccolo armadio farmaceutico, lo dissi già alla fine di questa seconda parte.* Consiglio, però di omettere ciò che non è necessario per poter aggiungere all'occasione uno o l'altro dei miei medicamenti.

Ed ora qualche spiegazione intorno alla preparazione delle tinture, del thè e delle polveri.

Tinture ed estratti.

Da una pianta si possono levare od estrarre in diversi modi i succhi che esercitano un'azione salutare sul corpo umano. Nel così detto "estratto" noi abbiamo il succo migliore e più forte. L'estratto si prepara nel seguente modo.

Fra le erbe, bacche ecc. dalle quali si vuol preparare l'estratto, si scelgono le migliori e le più mature; si fanno asciugare all'aria sopra un assicella, sempre però, all'ombra, e non mai al sole. Durante questa operazione si troverà sempre qualche cosa da gettar via.

Quando le erbe, bacche ecc. sono asciutte, se è necessario si sminuzzano, si tagliano e si mettono in una bottiglia che possa venir bene tappata, la si riempie di buona acquavite di grano od in mancanza di questa, di alcool puro o di grappa di frutta, e la si pone

* Per ogni singolo rimedio è precisato in qual forma esso debba usarsi, se come estratto, come polvere, come thè, olio ecc.

poi, chiusa ermeticamente, per un po' di tempo in un luogo temperato*

Queste bottiglie io le tengo sempre a parte per un anno e più, e solo dopo questo tempo, faccio uso del relativo estratto.

In casi urgenti o speciali l'infusione può esser usata anche dopo pochi giorni dalla sua preparazione.

Le tinture vengono sempre prese a gocce; in certi casi (in cui viene espressamente ordinato), si prendono anche a cucchiaini da caffè (dose piccola) o ta tavola (dose grande).

Thè.

Nelle belle giornate quando vai nel bosco o ritorni dal campo, cogli strada facendo qua e là erbe medicinali.

Quelle che crescono in luoghi asciutti od esposti al sole, oppure alle falde della montagna meritano di essere preferite, e quelle piante che raccoglierai in piena fioritura saranno sempre le migliori. Alcune di queste erbe crescono nel tuo orto, od anche attorno alla casa. Basta che tu insegni al tuo ragazzo od alla tua ragazza il modo di raccoglierle, ai tuoi bimbi procurerai un piacere e non perderai del tempo.

Le erbe del giardino e del prato si devono rinnovare ogni anno, cogliendone di nuove, le vecchie potrai gettarle via. Tutte le buone massaie sanno preparare ogni sorta di thè. Per una tazza si prende un pizzico di erbe secche (per il disseccamento vale quanto fu detto sopra), si getta nella padella, si versa sopra dell'acqua bollente e si fa bollire per qualche minuto, trascorso il qual tempo il thè può essere versato e servito. Così preparato ha un ottimo sapore ed un eccellente aroma: esso però non è il thè più forte.

Da me le erbe vengono bollite a lungo -vorrei quasi dire-cucinate, affinché non vada perduto nulla della loro proprietà

* Tutte le erbe, le bacche ecc. destinate a fare gli estratti si possono anche mettere in infusione nel vino. Questo vino però si deve adoperare subito perchè non si conserva per lungo tempo.

medicinale.

Polveri.

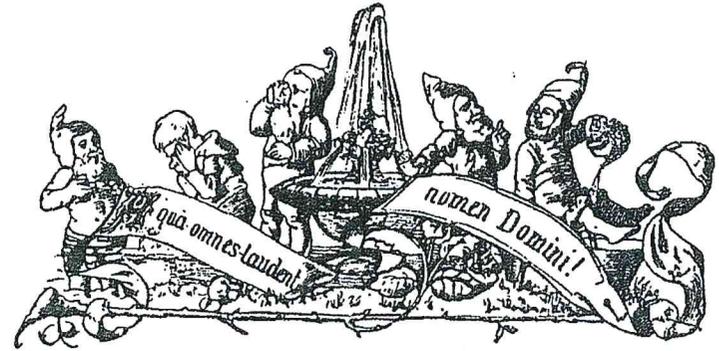
Le polveri si ottengono macinando o pestando in un mortaio le radici, le foglie, i grani o le bacche disseccate delle piante medicinali. Con queste si può ingannare l'ammalato più facilmente che non lo sia col thè, mettendo la polvere prescritta nei cibi come una droga, (pepe, cannella ecc.) oppure in una bibita senza che se ne accorga. I recipienti che contengono le polveri devono essere sempre tappati ermeticamente.

Olii

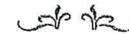
Anche le bottiglie ed i vasi degli olii devono tenersi sempre ordinati e ben puliti; cosa che richiede già l'amore per l'ordine e per la pulizia.

Di alcuni olii si parlerà più chiaramente in questo capitolo.





Medicamenti.



medicamenti usati da me e disposti in ordine alfabetico sono i seguenti:*

Allume.

Esso è un corrosivo e quindi indicatissimo nelle malattie di natura maligna e nelle putrefazioni. Ho avuto l'occasione di constatare, come in un caso di cancro incipiente l'allume abbia impedito al male di estendersi ulteriormente.

Si usa anche per guarire le unghie incarnite e nelle suppurazioni. In polvere viene messo direttamente sulla ferita, diluito nell'acqua si adopera per lavare e pulire le ferite e le piaghe, oppure per bagnare le garze che sono destinate a coprire la parte ammalata. Quando le piaghe sono completamente pulite dal marciume e dalle materie putrefatte, l'allume le restringe, le asciuga e le guarisce in breve tempo. Una leggera soluzione d'allume è un farmaco eccellente per chi ha le gengive guaste, nonchè è indicatissimo come gargarismo e per risciacquare la bocca.

* Per facilitare la ricerca delle piante medicinali contenute in questo opuscolo, l'Editore ha pubblicato un atlante botanico, quale parte integrale della cura idropatica del Par. Seb. Kneipp, in tre diverse edizioni. Si vedano in proposito i risp. annunci nei prospetti e nel così detto "Opuscolo Kneipp".

Aloë. (*Agave americana* L.)

Questa pianta è d'origine americana e da quelle regioni venne importata fra noi. Sovente si vede sulle finestre fra i vasi di fiori, e si riconosce subito dalle foglie lunghe, grosse, carnose di color verde chiaro e munite di spine; essa fiorisce di rado. Se si conoscessero gli effetti di queste foglie, certamente ognuno cercherebbe di avere anche questa pianta fra la raccolta dei suoi fiori.

Facendo bollire nell'acqua una di queste foglie, si ottiene un thè che pulisce lo stomaco e gli intestini. La polvere di questa pianta è anche un buon farmaco nelle malattie del fegato e nell'itterizia; ne si prende due volte al giorno una punta di coltello. Una foglia bollita in un mezzo litro d'acqua con l'aggiunta di un cucchiaino da caffè di miele, fornisce un decotto rinfrescante che si beve a piccole dosi. Usato come collirio toglie il calore e l'infiammazione agli occhi. Questa pianta è pure un eccellente rimedio per le ferite e per i tumori. Bollita con l'assenzio dà una medicina che facilita la fuoriuscita degli umori acquosi e cattivi atti a produrre l'idropisia, e rimette in ordine lo stomaco. Queste poche parole bastino per indurre ogni amante dei fiori a voler coltivare anche questa pianta.

Aloë. (*Aloë vulgaris* Lam.)

L'aloë (si compera in polvere nella farmacia) è molto efficace tanto preso internamente come applicato esternamente. Facendone bollire una o due punte di coltello ed aggiungendovi un cucchiaino da caffè di miele, si ottiene una medicina che pulisce radicalmente lo stomaco senza produrre il minimo incomodo. Il suo effetto è ancor maggiore se in unione ad altre erbe viene preparato come thè. La mistura è comunemente composta di una punta di coltello di aloë, di fiori di sambuco per due tazze di thè, di due punte di coltello di fieno greco e di un cucchiaino da caffè di finocchio. Queste due tazze di thè sono da prendersi in due giorni. L'effetto si palesa dopo dodici ore fino a 30 ore e non consiste in scariche violente, ma bensì in abbondanti evacuazioni. In un altro

punto verrà fatta menzione di una medicina composta di aloë, ribes e mirtillo. La medesima forza purgativa che l'aloë ha nell'interno, si osserva anche usandolo esternamente. Chi ha gli occhi torbidi, rossi, cisposi, dai quali escono impurità od altro, li lavi con l'acqua di aloë.

Si prepara mettendo in un bicchiere una punta di coltello di polvere d'aloë e versandovi sopra dell'acqua bollente. Con questa soluzione si lavino tre volte al giorno gli occhi tanto internamente che esternamente e non si dia peso al bruciore ed al pizzicore che produce sul principio. Con lo stesso medicamento si guariscono i mali vecchi, le putrefazioni e le cicatrici profonde infette.

In tali casi si sovrappone alla parte ammalata un panno bagnato con quest'acqua. Se in seguito a putrefazioni o ad uscita continua di materia purulenta, in qualche parte del corpo venisse impedita la formazione della nuova pelle, si spolverizzi la piaga con aloë una volta al giorno, avendo cura che questa venga tutta coperta e fasciata con un panno asciutto. La polvere assorbe le materie e forma una crosta, sotto la quale in breve tempo si riproduce la pelle.

L'aloë guarisce le ferite tanto vecchie che recenti, e non può mai nuocere, in qualsiasi caso (negli occhi o nelle ferite) esso venga impiegato.

Altea. (*Althaea officinalis* L.)

Il thè d'altea viene usato molto nei raffreddori. Io non sono troppo propenso per lo stesso, perchè ottenni sempre un effetto poco soddisfacente oppure negativo. Con la bollitura si ottiene una massa densa che in breve diviene vischiosa e toglie molto spesso l'appetito. Medicine di tal genere io non le raccomando mai. A dire il vero la radice e le foglie di altea hanno per me qualche cosa di sospetto. E perciò io scelgo sempre altre erbe medicinali il cui effetto è sicuro.

Angelica. (*Angelica silvestris* L.)

Questa pianta è alta da mezzo metro fino ad un metro e cresce nei prati umidi e nei boschi dove il terreno è bagnato. Il suo fusto è internamente vuoto ed i ragazzi lo adoperano per farne pifferi. Questa pianta si chiama "Angelica" od anche "Angelica selvatica o di bosco", perchè si trova maggiormente nei boschi e cresce senza l'aiuto dell'uomo, distinguendosi perciò da un'altra specie (*Angelica archangelica* L.) la cui coltivazione richiede una cura speciale.

Tutte e due queste specie sono di eguale efficacia; io preferisco però la prima perchè si può avere senza fatica. Il thè preparato con le radici, con le sementi o con le foglie di questa pianta, è un eccellente rimedio per allontanare dal corpo i cibi malsani ed in parte venefici che eventualmente fossero stati ingeriti, come pure ha la virtù di purgare il sangue dagli umori cattivi.

Quante volte accade di provare nello stomaco uno sgradevole senso di freddo! Una tazza di thè fatto con la radice di questa pianta ridona subito al ventricolo il necessario calore. In tali casi il miglior metodo è quello di dividere la tazza del thè in tre parti, e prenderne una la mattina, la seconda a mezzogiorno e la terza di sera. Se nello stomaco o negli intestini si trovano delle materie cattive, oppure se nel ventre si producono delle ventosità, una tazza di questo thè leverà ogni incomodo.

Questo thè allontana con grande facilità i catarri dei polmoni, del petto, della trachea ed il bruciore di stomaco; si può dire quindi che l'angelica è un eccellente rimedio casalingo. E chi ne avesse la possibilità dovrebbe raccoglierne una buona quantità per tutto l'anno nei prati e nei boschi, dissecarla all'aria, e conservarla in un luogo asciutto. Le radici, le sementi o le foglie ben secche possono esser ridotte in polvere, e sostituire il thè, prendendone due o tre volte al giorno una punta di coltello. Coloro che non conoscono bene tale pianta, non ne vadano mai in cerca, perchè essa può esser facilmente scambiata con la cicuta od altre piante velenose. Faccio quest'osservazione perchè simili casi sono accaduti più

volte.

Anice. (*Pimpinella anisum* L.)

L'anice è da raccomandarsi, come il finocchio, contro i gas e le ventosità, esso è però migliore di quest'ultimo. Spesse volte vengono prescritti tutti e due mescolati assieme.

Gli olii, tanto dell'anice che del finocchio, si possono comperare nelle farmacie.

Nelle indisposizioni sopra menzionate, basta prenderne una o due volte al giorno da quattro a sette gocce.

Anserina. (*Potentilla anserina* L.)

Si trova in grande quantità vicino alle case, nei pascoli lungo le strade ed i fossi di campagna.

Per l'azione che essa esercita la chiamano anche "l'erba dei crampi". Il thè di questa pianta è un eccellente rimedio contro i crampi dello stomaco, dell'addome ecc. nonchè in quei casi di spasmo tonico, dove si possa ancor dare qualche aiuto.

Appena si palesano i sintomi del crampo, si dia all'ammalato tre volte al giorno del latte, (più caldo che il paziente può sopportare), nel quale sia stato bollito un pizzico di queste erbe medicinali, come si fa nella preparazione del thè. Un maggior effetto otterrà colui il quale, oltre a prendere il thè, applicherà alla parte sofferente delle foglie di questa pianta scottate con acqua bollente e imbevute d'acqua.

Nessuna massaia traseuri di raccogliere a tempo una buona quantità di queste piante e di asciugarle all'aria.

Essa sa benissimo quanto dolorosi siano gli assalti di crampo, e quanto più doloroso sia il veder soffrire senza poter porgere aiuto.

Arnica. (*Arnica montana* L.)

L'arnica è conosciuta in tutto il mondo come una pianta

medicinale, ed io non comprendo come propriamente quei tali, che a preferenza potrebbero e dovrebbero saperlo, siano di parere contrario.

La tintura d'arnica è così conosciuta e generalmente così usata per lavare le ferite, per le compresse ecc. che credo superfluo il dovere perdere una sola parola.

Benchè questa tintura sia a buon prezzo, ognuno può con facilità preparasela da sè. Verso la fine di Giugno o ai primi del mese di Luglio si raccolgano i fiori di questa pianta, e si mettano nell'alcool a 70° o nella grappa, e dopo tre giorni la tintura è fatta.

Asperula. (*Asperula odorata* L.)

Vedi a pag. 168.

Assenzio. (*Artemisia absinthium* L.)

L'assenzio è uno stomatico dei più conosciuti. Preso come il thè o in polvere sconduce le ventosità dello stomaco, migliora e promuove i succhi gastrici, eccita l'appetito e facilita la digestione. È pure indicato quando, per cattiva digestione, si ha il fiato puzzolente. Chi soffre di male al fegato (malinconia) prenda una o due volte al giorno un pizzico di polvere d'assenzio col primo cucchiaino di zuppa, oppure con un cibo qualunque usandola come il pepe. Il successivo svanire del colore giallo annuncierà presto il miglioramento del fiele e l'ammalato, al quale veniva come serrato il respiro da ventosità fetide e da umori ancor più pestilenziali, respirerà più liberamente. Con l'assenzio si può preparare anche la tintura, che si conserva lungamente senza guastarsi. Come un solo granello d'incenso posto sulla brace profuma un'intera stanza, così una sola foglia d'assenzio dà il sapore amaro ad una bottiglia di alcool a 60°, segno evidente della sua forza. I viaggiatori che soffrono indisposizioni di ventricolo, innappetenzze ecc., prendano sempre come fida compagna, una fiaschetta di tintura d'assenzio. Il thè d'assenzio adoperato come collirio, presta buonissimi servizi nelle malattie agli occhi.

Avena. (*Avena sativa* L.)

Con una forte ebollizione si può estrarre dai grani d'avena tutta la sua forza, anche l'orzo può essere adoperato allo stesso modo. Questa bibita nutritiva di facile digestione e rinfrescante è un vero aiuto specialmente per quei convalescenti, i quali in seguito a gravi malattie, come tifo, vaiolo ed altre simili, si trovano estremamente estenuati ed indeboliti. Quante volte io deploro che a simili individui, i quali abbisognano anzitutto di buon sangue, si dia ogni sorta di bevande, e specialmente del decotto d'avena! La preparazione è semplice. Si lava un chilo d'avena sei od otto volte nell'acqua fresca, e lo si fa poi bollire in due litri d'acqua fino a tanto che quest'ultima sia evaporata per metà. Al decotto s'aggiungano due cucchiaini di miele facendolo bollire ancora per alcuni minuti.

Bacche di ginepro. (*Juniperus communis* L.)

Chi non conosce le bacche del ginepro? Adoperate come profumo, spargono nelle stanze e nei corridoi un gradevole odore e purificano l'aria.

Io non sono un amico dei profumi fatti con lo zucchero o con l'aceto ecc. e non posso comprendere come in questi casi si possa parlare di aria pura.

Qualora però si trattasse di disinfettare un locale nel quale vi fossero stati degli ammalati affetti da malattie contagiose, oppure in tempi di epidemia si volesse purificare l'aria con fuochi disinfettanti, allora consiglio e lodo l'uso delle bacche di ginepro.

La medesima azione viene esercitata dal ginepro nell'interno dell'organismo umano. La bacca profuma la bocca e lo stomaco e preserva dal contagio.

Chi si trova al servizio di ammalati di scarlattina, vaiolo, tifo, colera o di altre simili, quindi sempre esposto al pericolo di venire assalito da una o dall'altra di queste malattie d'infezione, mastichi sempre qualche bacca di ginepro (da sei a dieci al giorno). Esse

danno alla bocca un buon sapore, prestano buoni servizi nella digestione, e distruggono i miasmi, le esalazioni nocive che dalla bocca o dal naso volessero entrare nel corpo. Coloro che soffrono di debolezza di ventricolo, facciano la seguente cura già tante volte provata.

Il primo giorno si incominci a masticare e mangiare quattro bacche, il secondo cinque, il terzo sei, il quarto sette e così di seguito fino a quindici bacche al giorno. Raggiunto questo numero si decresce con lo stesso ordine fino a cinque bacche al giorno. Conosco molti individui ai quali questa cura diede ottimi risultati. Le bacche di ginepro godevano già buona fama ai tempi antichi come un ottimo medicamento nelle malattie della vescica, dei reni, e del fegato, come pure in quei casi dove si tratta di espellere dal corpo i gas fetidi e le malattie putride, acquose e mucose. Oltre alle bacche si adoperano anche i germogli del ginepro, per curare l'idropisia incipiente e per purgare il sangue. L'olio di ginepro si compera nella farmacia. La tintura si può preparare da sè con il vino, con l'alcool o con la grappa. Nelle famiglie non si impieghi il ginepro soltanto nella preparazione dei cibi, e per disinfettare le abitazioni, ma lo si usi, almeno un paio di volte all'anno anche per purgare il corpo.

Camomilla. (*Matricaria chamomilla* L.)

Il thè di camomilla è indicatissimo nei raffreddori accompagnati da febbri, nei dolori di ventre, nei crampi e nelle forti congestioni ecc. I sacchetti di camomilla che si adoperano in diverse circostanze, sono già così noti che credo superfluo parlarne più a lungo.

Canfora. (*Laurus camphora* L.)

L'applicazione della canfora è da tutti conosciuta ed usata. Mitiga i dolori, e viene adoperata come alcool canforato ed olio di canfora. Il primo si prepara sciogliendo un pezzetto di canfora, della grandezza d'una nocciola, in un quarto di litro di alcool o grappa che viene poi usato esternamente nelle contusioni, nelle

slogature e nelle affezioni reumatiche e spasmodiche. Molti lo adoperano anche per rinforzare l'una o l'altra parte del corpo con buon risultato. — La canfora sciolta nell'olio comune o nell'olio di mandorla, dà "l'olio di canfora" che è un eccellente farmaco per i reumatismi e per i dolori alla schiena. Lenisce anche i forti dolori cagionati dalla gotta o da gonfiore ed indurimenti.

Centaurea. (*Erythraea centaurium* L.)

Quali nomi curiosi i nostri antenati hanno dato a certe erbe! Essi ne conoscevano il valore ed attribuivano loro un gran pregio. Il sapore amaro che l'accompagna ci annuncia la sua forza curativa. Il thè di centaurea sconduce le ventosità dello stomaco, scaccia gli acidi cattivi e malsani, migliora i succhi gastrici, ed agisce favorevolmente sui reni e sul fegato.

È anche il miglior rimedio contro la pirosi (acidi dello stomaco). Chi soffre d'anemia, di irregolare circolazione del sangue ecc. cerchi consiglio ed aiuto nella centaurea.

Cicoria selvatica. (*Cichorium intybus* L.)

Le foglie di questa pianta sono sempre rivolte verso il sole. Il suo fiore è di un colore celeste più pallido di quella del fiordaliso. Il thè di cicoria guarisce i catarrhi di ventricolo, purga il fegato, la milza ed i reni asportando gli umori cattivi per via urinaria. A tale scopo si prenda giornalmente, anche per rimettere in ordine lo stomaco e facilitare la digestione, per tre o quattro giorni due tazze di questo thè: una prima della colazione e la seconda verso sera. Nelle oppressioni allo stomaco ed anche nelle infiammazioni accompagnate da dolori, è indicatissimo applicare sullo stomaco e sulla parte che addolora, dell'erba e dei fiori di cicoria selvatica scottati con dell'acqua bollente e poi messi fra due piante. L'applicazione deve rinnovarsi due o tre volte al giorno. Questa erba viene spesso messa nell'alcool o nella grappa; l'estratto di cicoria presta buoni servizi nei casi di consumazione; con lo stesso si sfregano le relative parti del corpo due volte al giorno. Anche le radici di questa pianta che si strappano facilmente quando piove, sono medicinali come le foglie ed i fiori.

Coda cavallina (rasperella). (*Equisetum arvense* L.)

I molteplici ed eccellenti effetti di questa pianta non si possono lodare abbastanza. Essa non viene solamente adoperata da ogni massaja per pulire gli arnesi da cucina, ma netta e guarisce malanni interni ed esterni del corpo umano. La coda cavallina presta speciali servizi nelle ferite vecchie e purulente in tutte le specie di malattie cancerose e perfino nelle carie delle ossa. Essa leva, scioglie e brucia nello stesso tempo ogni sostanza nociva. Con quest'erba si prepara il decotto per far lavacri, fasciature ecc. come pure si adopera per certi bagni a vapore. L'efficacia di questa pianta è ancor più grande e svariata se presa internamente. Un bicchiere del suo thè, che non può mai nuocere, bevuto di tanto in tanto (non giornalmente) purga lo stomaco, lenisce i dolori nella renella e nel mal della pietra e porge aiuto a tutti coloro che non possono urinare con facilità. In tutti questi casi la coda cavallina è unica e insuperabile. Specialmente i vapori fatti con questa pianta nelle malattie sopracitate, che sono molto frequenti e dolorose, esercitano un'azione benefica. Ammalati di tal genere oltre alle eventuali applicazioni esterne, devono anche bere una tazza di decotto di coda cavallina. Nelle emorragie e negli sputi di sangue è uno dei migliori farmaci. Chi viene colto da una di queste malattie, non indugi a prendere questo thè. Conosco dei casi nei quali dopo soli quattro minuti esso stagnò il sangue. Nelle forti perdite di sangue dal naso, si faccia aspirare ripetutamente dalle narici questo thè. Esso agisce subito quale astringente. Alle persone che soffrono di flussi sanguigni, consiglio di prendere ogni giorno una o due tazze di questo decotto. In ogni farmacia domestica vi deve sempre essere una buona quantità di questa pianta, per essere subito alla mano in caso di bisogno.

Cumino. (*Carum carvi* L.)

Vedi "finochio" pag. 166.

Corteccia di quercia.

La corteccia di quercia giovane bollita per mezz'ora nell'ac-

qua dà un eccellente decotto medicinale. Un asciugamano bagnato nello stesso decotto e messo intorno al collo, agisce come dissolvente eguarisce la gola piena, il collo grosso, nonchè il gozzo, quando non è troppo duro o troppo grande. Esso è pure efficace nelle infiammazioni delle ghiandole. Chi soffre di procidenza dell'intestino retto, faccia dei semicupi con questo decotto, facendovi seguire talvolta dei leggeri clisteri dello stesso decotto allungato con acqua. Esso guarisce spesso volte le fistole importune e pericolose dell'intestino retto, come pure scioglie anche le tumefazioni dure che non sono ancora infiammate. Il thè di corteccia di quercia ha la stessa proprietà della resina, cioè quella di fortificare i vasi interni del corpo.

Crauti.

L'applicazione dei crauti freschi (presi direttamente dalla tina) sulle ferite, sulle ustioni ed altre simili, nonchè nelle forti infiammazioni, è efficacissima; questo rimedio è ancor più importante quando lo si può avere alla mano presto e con facilità.

Crusca.

Come noi uomini in certe occasioni ci comportiamo in modo incomprensibile, lo dimostra, anche soltanto in parte, il trattamento della crusca. Essa viene data in pasto ai majali, anche se, vorrei dire, contiene quantità maggiori di sostanze nutritive ed è più salubre della farina stessa.

Le massaie farebbero molto meglio, se dessero questo cibo sano e fortificante ai propri figli deboli e malaticci. Nessuna cosa è più raccomandabile ai fanciulli, ai deboli ed ai convalescenti dei cibi leggeri e di facile digestione. Ciò che la natura più debole può ancora sopportare è il decotto di crusca che può paragonarsi all'estratto del grano stesso.*

* Quest'osservazione non deve destare meraviglia, essendo cosa abbastanza nota che la scorza delle mele, delle pere e di altri frutti contiene più sostanze nutritive della polpa, differenza che si potrà comprovare, preparando dell'aceto con la sola scorza o con la sola polpa del frutto.

Si prenda della crusca di frumento o di segala, e si faccia bollire nell'acqua per tre quarti d'ora, indi si passi il decotto con un setaccio o con un pezzo di tela di lino, e vi si aggiunga del miele, facendo bollire il tutto nuovamente per un quarto d'ora. L'ammalato ne potrà bere durante il giorno un mezzo litro in due volte. Il pane inzuppato in questa bibita dolce è anch'esso eccellente.

Ai vecchi e ai fanciulli io non potrei consigliare una bevanda migliore di questa.

Dio volesse che ci assuefacessimo ad un modo di vivere semplice, naturale e frugale!

Eufrasia. (*Euphrasia officinalis* L.)

Questa pianta fu sempre un buon rimedio per le malattie degli occhi. Spesse volte, dove nessun altro mezzo aveva più efficacia, questo fiorellino dava agli occhi l'ultimo conforto. Io lo consigliai molte volte e sempre con buon successo.

Quando nel mese di Agosto, il fieno è quasi maturo per il secondo taglio, questa pianta si trova in ogni prato. Alle volte essa cresce in tale quantità da far disperare il contadino.

Le foglie secche si adoperano per preparare il thè, la polvere delle stesse ha la medesima efficacia. Col thè si lavano gli occhi due o tre volte al giorno, oppure si applica sull'occhio una pezzuola di lino bagnata nel decotto.

L'occhio si purifica e rinvigorisce in pari tempo anche la vista. Nella mia pratica prescrivo contemporaneamente all'ammalato ogni giorno una punta di coltello di polvere di eufrasia, da prendersi in un cucchiaino di brodo o di acqua.

Il thè di questa pianta è di sapore amaro e quindi un eccellente stomatico, esso facilita la digestione e migliora i succhi gastrici.

Farfaro. (*Tussilago farfara* L.)

Il Creatore ha fatto crescere alcune erbe ed alcune piante che

non si stimano, anzi si disprezzano in modo che par che si senta piacere nel calpestarle. Tale è il destino anche del farfaro, perchè generalmente lo si crede un'erba dannosa. Chi lo conosce però, lo stima altamente, e lo riguarda come un eccellente farmaco domestico. È molto consigliabile bere thè di farfaro per purgare il petto e purificare i polmoni.

L'oppressione di petto e la tosse possono essere guarite facilmente con questa pianta, specialmente in quei casi dove vi è disposizione alla tisi. Le foglie si applicano sul petto tanto sciolte che attaccate ad un panno, esse levano il calore, curano la debolezza e scacciano le febbri.

Sono pure un buonissimo medicamento nelle tumefazioni aperte; esse levano il calore e tirano all'esterno gli umori cattivi. Impiegate ripetutamente, levano il dolore e guariscono le piaghe nei piedi, anche se queste sono livide ed infiammate, come pure è un rimedio efficacissimo nella erisipela ed in malattie simili. La polvere delle foglie di farfaro disseccate all'ombra, può essere usata internamente in dosi da una a due punte di coltello due o tre volte al giorno; questa polvere si può prendere anche coi cibi.

Farina d'ossa. *

Io ne preparo tre specie:

a) Polvere nera.

Prendo le ossa di un animale sano, che fu macellato, le metto nel fuoco e le lascio fino a tanto che siano carbonizzate completamente. Questi carboni pestati finemente, forniscono la polvere nera, che è del tutto innocua.

b) Polvere bianca.

In questo caso brucio le ossa come la calce, cioè fino a tanto che esse prendono l'aspetto della calce viva. Difatti con una tale operazione, io non ho preparato che calce, in quanto i sali e le altre

* Vedi anche "farina di gesso" pag. 165.

sostanze che vi si trovano mescolate, formano la parte più piccola. Le materie calcinate ridotte in polvere, danno la "polvere bianca".

c) Polvere grigia.

Questa si compone di una parte di polvere bianca, d'una parte di polvere nera, e di una parte di granelli d'incenso polverizzati. Chi ha letto le mie osservazioni nella rubrica "farina di gesso", comprenderà per quale motivo la polvere di ossa abbia un posto così importante nella mia farmacia domestica. L'effetto di questa polvere è maggiormente visibile dopo gravi malattie, ed in quegli individui che sono molto indeboliti e sfiniti. Spesse volte io stesso non potei trattenermi dall'esternare la mia meraviglia in proposito. Il motivo per cui con le stesse ossa io prepari tre diverse qualità di polvere, voglio spiegarlo ora: le tre specie di polvere preparate con le ossa carbonizzate corrispondono alle tre differenti specie di debolezza che soffrono gli ammalati.

Convalescenti che hanno bisogno di rinforzare tutto l'organismo, nonchè fanciulli deboli e rachitici prendano ogni giorno nell'acqua oppure nei cibi una o due punte di coltello di polvere nera. A quei pazienti nei quali il funzionamento generale degli organi è pigro, la digestione e la formazione del sangue è cattiva e lenta, e specialmente l'ossatura si può quasi paragonare ad una muraglia che minaccia di crollare, io prescrivo la polvere bianca.

Come la madre che nutre il suo bambino privo di denti con pappe di farina, così io alimento le povere ossa affamate con la farina di ossa. La polvere grigia, come lo indica il suo ingrediente, l'incenso, io la ordino a quegli ammalati i cui vasi interni si trovano in uno stato estremo di debolezza. Ora, mio caro lettore, conosci il segreto della polvere nera, bianca e grigia, delle quali diversi ammalati possono raccontare molte cose, ed intorno alle quali fu già tanto studiato e disputato. Credilo a me, con queste polveri io avrei potuto diventare ricco!

Per principio io odio e disprezzo l'uso dei medicamenti segreti, e convengo con tutti coloro i quali li rigettano al pari di me. Tutte le mie medicine non devono temere la luce del giorno;

ognuno le esamini e scelga quella che meglio trova opportuna.

Farina di gesso. *

Chi non ha osservato come i polli ed altri animali domestici inghiottiscono pezzetti di gesso e di calcinacci?

E chi non ha ancora inteso come a qualche ragazzo si debba nascondere il gesso che si adopera a scuola, altrimenti egli lo ruba, per mangiarselo con indescrivibile trasporto come farebbe dello zucchero?

Il gesso presta dunque effettivamente all'uomo in diversi casi buoni servizi? I fatti sopra citati danno motivo di pensare seriamente. Io ho adoperato e prescritto in gran quantità la farina di gesso e sempre con ottimi successi. Il gesso contiene calce, zolfo ed altre sostanze, delle quali abbisogna il corpo umano principalmente per la formazione delle ossa.

Alle persone ed anche ai fanciulli molto deboli io prescrivo una punta di coltello di questo gesso da prendersi giornalmente nell'acqua o coi cibi; ciò si può effettuare con facilità, essendo esso privo di odore e di sapore. Chi ha una digestione lenta, oppure coloro i quali ad onta delle solerti cure non crescono e non mostrano di prosperare, provino a prendere giornalmente la farina di gesso nella dose sopraddetta.

La cura del gesso la raccomando poi caldamente agli anemici, i quali ne devono prendere una punta di coltello due volte al giorno, cioè la mattina e la sera. Più efficace della farina di gesso è la polvere d'ossa.

Fieno greco.

Dai semi del fieno greco si prepara una polvere che non è nuova a coloro che fanno uso della mia cura idropatica. Essa è affatto innocua, quindi non si deve aver paura nell'adoperarla. Il thè preparato con essa e preso internamente, agisce come rinfre-

* Vedi "farina di ossa" pag. 163.

scante nelle forti febbri, ed è anche un buon gargarismo nelle malattie della gola con forte infiammazione. Basta un cucchiaino da caffè di questa polvere per ogni tazza di thè, preso durante il giorno, ogni ora od anche più spesso, a piccoli sorsi oppure adoperato come gargarismo.

Il fieno greco applicato esternamente è uno dei migliori medicamenti che io conosca per sciogliere le tumefazioni e gli ascessi. Esso agisce lentamente senza dolori e costantemente fino all'ultima goccia di infezione. Si cuoce egualmente come si fa coi semi di lino; la poltiglia si mette fra due pezze di tela e con questa specie di impiastro si copre la parte ammalata.

Nelle piaghe ai piedi esso leva le infiammazioni marginali ed impedisce la formazione della carne guasta ed eventualmente l'avvelenamento del sangue.

Quest'ultima applicazione la raccomando caldamente a tutti coloro che soffrono simili disturbi.

Il fieno greco si può avere in ogni farmacia.

Finocchio. (*Foeniculum officinale* All.)

I grani del finocchio non devono mancare in nessuna farmacia domestica, essendo troppo frequenti le indisposizioni che da questo vengono curate; voglio dire la colica con tutti i rispettivi stati spasmodici. In simili casi si faccia bollire un cucchiaino di finocchio in una tazza di latte, e lo si dia da bere all'ammalato, più caldo che sia possibile. Si badi però che non scotti. L'effetto è quasi sempre sicuro e momentaneo, imperciocchè il calore che tosto si sviluppa, fa cessare i crampi, e la colica in breve tempo scompare.

Sul bassoventre si può applicare contemporaneamente una compressa bagnata nell'acqua calda, mescolata per metà con aceto come fu indicato altre volte.

La polvere di finocchio usata come droga coi cibi, scaccia i gas dallo stomaco e dal basso ventre. Questa polvere si prepara col-

l'abbrustolire e polverizzare il finocchio come si fa col caffè.

L'olio di finocchio si trova in ogni farmacia.

L'uso dell'acqua di finocchio come collirio, non è cosa nuova. Si prepara facendo bollire nell'acqua un mezzo cucchiaino di polvere di finocchio; con questo decotto si lavano poi gli occhi tre volte al giorno; ancor più purgativi e rinforzanti sono i vapori agli occhi.

Per ogni bagno a vapore al capo, io adopero sempre mezzo cucchiaino od anche un cucchiaino di polvere di finocchio onde conseguire uno scioglimento nell'interno; in questo caso col bagno a vapore al capo è unito anche quello agli occhi.

Coll'anice e col comino si ottengono i medesimi risultati del finocchio; spesso si adoperano tutte e tre le specie mescolate assieme.

Fiori di fieno.

Più volte mi sono persuaso che vi sono molti individui i quali non sanno che cosa s'intenda sotto il nome di "fiori di fieno". Che cosa s'intenda sotto questo nome nella medicina, venne già detto parlando, del bagno ai piedi di fiori di fieno (vedi pag. 107). Qui dirò che i fiori di fieno immersi nell'acqua bollente mi prestarono ottimi servizi nei casi di avvelenamento incipiente del sangue, di assideramento delle membra e nei crampi addominali.

L'applicazione della fasciatura e della camicia bagnata col decotto di fiori di fieno ha sempre dato ottimi risultati nei reumatismi, nella gotta e nelle malattie ghiandolari.

Fiori di prugnolo. (*Prunus spinosa* L.)

Questi fiori sono il più innocente purgante, e non dovrebbe mancare in nessuna farmacia domestica. Quante volte si sente che lo stomaco ed il basso ventre avrebbero bisogno d'un purgante; si cerca un rimedio leggero, e non lo si trova, benchè si potrebbe avere così facilmente. Si facciano bollire nell'acqua que-

sti fiori e per tre o quattro giorni si beva una tazza di questo thè. Esso ha un'azione blanda, senza dolori e radicale. È molto raccomandabile per lo stomaco come mezzo purgativo e rinfrescante.

Fiori di tiglio. (*Tilia grandifolia* e *parvifolia* Ehrh.)

I fiori di tiglio, tanto stimati, vengono quasi esclusivamente raccolti dalle persone della scuola vecchia. Esse hanno ragione e desiderio che restino fedeli e che conservino questa abitudine.

Il thè di fiori di tiglio è, come il thè di fiori di sambuco, un mezzo notissimo per eccitare il sudore. Riguardo ai sudoriferi, che vengono usati per maltrattare il povero corpo, ho le mie idee speciali ed alquanto contrarie ad essi. Io invece adopero questi fiori, come sudoriferi, nei bagni a vapore.

Il loro thè è un rimedio efficacissimo contro la tosse, per i catarri polmonari e tracheali e per le indisposizioni del basso ventre, che hanno la loro origine nei catarri dei reni. Invece dei fiori di tiglio io adopero spesse volte anche il pilatro, da solo o in unione al millefoglio. (Vedi "Pilatro" a pag. 178.)

Fragola. (*Fragaria vesca* L.)

Quale gioia provano quei fanciulli che possono portare ai genitori, al maestro, od al parroco il primo mazzolino di fragole. Che piacere è quello di vedere sulla tavola il primo piatto di fragole!

Non solo il frutto è buono, ma ne sono eccellenti anche le foglie disseccate che vengono adoperate per fare il thè. La madre prepara questa bevanda ai suoi deboli bambini, ben sapendo che esso è uno squisito alimento. Per preparare questo thè si prende un pizzico di foglie disseccate, si pone in un recipiente, e ci si versa sopra dell'acqua bollente avendo cura di coprirlo bene. Dopo quindici minuti il thè è fatto. Di solito vi si aggiunge del latte caldo con un pò di zucchero. Mescolandovi dell'*asperula* (*Asperula odorata* L.) esso diviene più gustoso e più nutriente. La fragola come

rimedio nelle malattie non è da disprezzare.

In unione ad altri cibi si può dare anche ai convalescenti che sono deboli e che hanno superato gravi malattie. Chi nell'estate fa la cura delle fragole prendendone per es. ogni giorno un ottavo di litro assieme ad un quarto di litro di latte (come si fa nella Germania meridionale) oppure due volte al giorno ne mangia un ottavo di litro col pane di segala, risentirà in breve gli eccellenti effetti di una tal cura, consistenti nel rinvigorimento del corpo e nel miglioramento del sangue. Anche nell'inverno si può fare questa cura con la conserva di fragole che si prepara come quella di ciliege, di marasche ecc. In estate nei casi di forte calore interno, le fragole sono un eccellente rinfrescante anche per gli ammalati.

La cura delle fragole è anche consigliabile nelle malattie della vescica, dei reni, del fegato e nelle eruzioni cutanee causate da sangue guasto (mattina e dopopranzo 250 g. circa). Le fragole crescono in abbondanza; si colgano quindi, si mangino e si ringrazzi il Creatore che ce le procura.

Genziana gialla. (*Gentiana lutea* L.)

La genziana gialla cresce specialmente sui monti. Da persone fidate si può far raccogliere questa pianta con facilità e poca spesa.

Innanzi tutto io consiglio di prepararne l'estratto. A tale scopo si dissecano le radici, si tagliano a pezzetti, e si mettono poi nell'alcool a 60° o nella grappa. Questo estratto è uno dei migliori medicinali per lo stomaco. Venti o trenta gocce in sei od otto cucchiaini d'acqua, prese giornalmente per qualche tempo, procurano una buona digestione ed eccitano l'appetito. Se si sentono dei disturbi allo stomaco causati da cibi pesanti e difficili da digerire, un cucchiaino da caffè di quest'estratto in mezzo bicchiere d'acqua calda, rimetterà lo stomaco in perfetto ordine.

La genziana è anche molto indicata nelle oppressioni di stomaco.

Nei lunghi viaggi, dove talvolta per un giorno intero si man-

gia male e si beve ancor peggio e si arriva a destinazione stanchi e mezzi ammalati, alcune gocce di estratto di genziana con lo zucchero prestano ottimi servizi.

Un semplice cucchiaino di genziana guarisce malesseri e svenimenti. Col thè di genziana si ottengono i medesimi risultati. Esso si prepara facendo bollire nell'acqua le radici disseccate oppure la polvere.

Malva. (*Althaea rosea* L.)

Fra i fiori d'un giardino le malve non devono mai mancare. I fiori della malva, specialmente quelli della malva nera, preparati come thè, guariscono le malattie della gola e sciolgono i catarrhi del petto. Di solito questi fiori si mescolano con quelli di verbascio. I vapori di malva usati come inalazioni o come suffumigi sono utilissimi per il male alle orecchie.

Menta piperita ed acquatica.

(*Mentha piperita* L. e *Mentha aquatica* L.)

L'effetto di queste due piante è poco diverso. Io do però la preferenza alla seconda, perchè agisce con più forza. La menta è uno dei farmaci principali che rinforza lo stomaco e favorisce la digestione. Già il suo odore penetrante indica che in virtù della sua forza curativa, quest'erba deve occupare uno dei primi posti. Chi in caso di forte emicrania applica sulla fronte delle foglie di menta, poco tempo dopo sentirà che i dolori saranno mitigati, e si sentirà molto sollevato.

Il thè di menta, preso la mattina e la sera, agevola la digestione. Un'eguale azione esercita la polvere di menta presa quotidianamente coi cibi in quantità d'una o due punte di coltello. Prendano il thè di menta coloro i quali, in seguito a gravi malattie, sono molto deboli o che soffrono facilmente di batticuore, svenimento, vomiti ed altre simili indisposizioni.

Preparato con metà acqua e metà vino e preso per diversi

giorni, toglie il cattivo odore del fiato. Il decotto di menta fatto con l'aceto e preso ad intervalli (uno o due cucchiaini da caffè) stagna gli sputi di sangue.

Il thè di menta, fatto col latte e bevuto caldo, mitiga i dolori del basso ventre. In vista delle tante loro virtù curative, queste piante non dovrebbero mai mancare in ogni orto o giardino. Esse ricompensano già la fatica col profumo refrigerante che lasciano nella mano ogni qualvolta si viene a contatto con le loro foglie.

Miele.

Le generazioni passate affermavano che i giovani non dovessero mangiare molto miele perchè per essi troppo forte; mentre ai vecchi dava nuova forza. Io ho adoperato molto il miele, ed ho sempre constatato che esso produce buoni effetti esercitando un'azione dissolvente, purgativa e rinfrescante.

Per i catarrhi lo si usa già da molto tempo mescolato col thè. Lo si adopera anche per preparare un unguento che guarisce gli ascessi.

A chi non ha la pratica necessaria per curarli con l'idropatia, io consiglio di usare questo medicamento affatto innocuo e molto efficace, la cui preparazione è semplicissima.

Si prenda del miele e della farina bianca in parti uguali, e si mescoli il tutto aggiungendovi poca acqua, poichè l'unguento deve essere consistente e non troppo liquido.

Anche in leggere indisposizioni, il miele preso internamente è efficacissimo. Inoltre si dice che esso guarisca i piccoli ascessi dello stomaco. Io non consiglio di prendere il miele puro, perchè troppo forte, ma sempre in unione a qualche thè. Chi a causa di catarrhi inghiottisce con difficoltà, faccia bollire un cucchiaino da caffè di miele in un quarto di litro d'acqua, e lo adoperi per gargarismo.

L'acqua di miele per gli occhi è nota. Si ottiene facendo bollire in un quarto di litro d'acqua un cucchiaino da caffè di miele. Cono-

sco un signore di oltre ottant'anni, il quale si prepara ogni giorno col miele, il suo vino da tavola. Egli versa un cucchiaino di miele nell'acqua, la fa bollire per qualche minuto, ed ottiene una bibita sana, rinforzante e di buonissimo gusto. A questo vino di miele, egli diceva, attribuisco la mia salute e la mia robustezza a questa età. Può essere! Io posso dire per mia esperienza (io ho preparato molto vino di miele, ne ho veduto bere molto, ed io stesso ne ho anche bevuto qualche bicchiere) che questo vino abbia un'azione dissolvente, purgativa, rinforzante e nutriente. Esso farebbe onore non solo al sesso debole, ma anche a quello forte.

Io penso qualche volta alla bibita di miele che si preparavano gli antichi germani. Tacito ci racconta, che a questa bibita inalterata, essi attribuivano la loro salute e l'età avanzata. Chi volesse imitarli, a pagina 196 troverà descritto il modo di preparare questo vino di miele.

Millefoglio. (*Achillea millefolium* L.)

Vedi pag. 178.

Mirtillo. (*Vaccinium myrtillus* L.)

Nel mese di Luglio i fanciulli vanno volentieri nel bosco per raccogliere le bacche mature di mirtillo, cibo loro prediletto. Questo frutto si vende in città in grande quantità sul mercato, e più di qualcuno comperandone, pensa ai bei tempi passati nei quali andava a raccogliere le bacche nel bosco. Non ci dovrebbe essere nessuna famiglia, dove non venga conservata una buona quantità di queste bacche per tutto l'anno, essendo le stesse giovevoli in diverse circostanze. Si pongono in un vaso di vetro due o tre manciate di queste bacche e si versa sopra della grappa genuina. Quanto più a lungo le bacche stanno nella grappa, fosse pur per anni interi, tanto più forte ed efficace diviene la sua azione medicinale.

Chi soffre di diarrea prenda alcune bacche secche di mirtillo,

le mastiehi e le inghiottisce. In alcuni stabilimenti balneari ho veduto dei pazienti che, per evitare qualche incomodo durante le loro passeggiate, avevano con sè di queste bacche. Dissenterie ostinate accompagnate da dolori e da scariche di sangue vengono presto guarite con un cucchiaino di grappa di bacche di mirtillo preso in un bicchiere d'acqua calda. Dopo otto o dieci ore si può ripetere la dose. Una terza dose non è mai necessaria. Si cerchi nelle farmacie una medicina che agisca così prontamente, e che sia più innocente! In casi di dissenterie pericolose la cura interna con questo preparato viene rafforzata con la cura esterna (pezze bagnate in acqua ed aceto calde applicate sul bassoventre). Per le tinture della farmacia domestica quella del mirtillo è la più necessaria. La dose dipende dal grado della malattia stessa. La più piccola è di dieci fino a dodici gocce presa con lo zucchero, la media di circa trenta gocce, e la più forte di un cucchiaino da caffè da prendersi con l'acqua calda o con il vino. (Sei cucchiaini pieni).

Olio comune da tavola.

Sotto il nome di "Olio comune da tavola" s'intende ogni sorte di olio che si usa per la preparazione dei cibi e per condire l'insalata. Il migliore ed il più puro è l'olio d'oliva; ha la stessa proprietà dell'olio di mandorla e può anche sostituirlo e in caso di bisogno può essere anche mescolato con quest'ultimo. Si usa come l'olio di mandorla.

Olio di fegato di merluzzo.

Un distinto medico militare mi diceva un giorno: "Con quest'olio succedono molti abusi, perchè la cura con un simile olio di cattiva qualità, ha portato spesso delle funeste conseguenze. Vi sono delle isole, dove esso agisce contro le scrofole, del resto io lo disprezzo". Nessuno però è tenuto a seguire questa opinione. Come medicamento io non lo adopero mai, perchè se non è puro è nocivo; come nutrimento io sostituisco altre cose, che mi servono meglio di esso.

Olio di garofano.

L'olio di garofano agisce come l'olio di mandorla e come l'olio comune da tavola, coi quali viene spesso mescolato. Quest'olio ha prestato buoni servizi per allontanare i gas, gli umori cattivi e le materie guaste dallo stomaco. Si prende nella dose di quattro o sei gocce sullo zucchero una o due volte al giorno.

Olio di lavanda. (Olio di spigo.)

Quest'olio aromatico si può comperare in ogni farmacia, e non deve mancare nella farmacia domestica. Prendendone cinque gocce sullo zucchero due volte al giorno, favorisce la digestione, e promuove l'appetito. Chi soffre di ventosità, emicrania e malessere prenda quest'olio come già detto sopra. Io l'ho adoperato con buonissimo successo curando ammalati affetti di malinconia; sostengo che in molti casi la guarigione dipende dall'allontanamento dei gas che esercitano un'azione malsana sul cervello. A mio parere nel curare gli ammalati si dà troppo poco peso a questi gas. Chi patisce di ventosità, sa benissimo quale fatale influenza esercitano questi gas nel corpo umano. Chi soffre d'inappetenza, congestioni, capogiri e mal di capo di qualsiasi specie, si attenga alle ordinazioni sopra indicate.

Olio di mandorla.

Nella farmacia domestica questo deve prendere il primo posto fra gli olii. Nelle malattie e nelle viziature organiche esso agisce tanto internamente che esternamente come lenitivo, rinfrescante e dissolvente. Scioglie i catarri della trachea e dello stomaco, ed in quest'ultimo caso promuove l'appetito e facilita la digestione. È pure un buonissimo rinfrescante nelle infiammazioni, specialmente nelle tanto temute infiammazioni dei polmoni.

Simili ammalati prendano tre o quattro volte al giorno un cucchiaino da caffè di quest'olio. Usato esternamente è un buon farmaco nelle diverse malattie delle orecchie, mitiga i dolori e scioglie gli indurimenti.

Se ne versino dalle sei alle otto gocce nell'orecchio otturandolo con del cotone.

Chi ha sofferto nell'udito in seguito a raffreddamenti, a giri d'aria od affezioni reumatiche faccia la cura sopra indicata, versando l'olio di mandorla il primo giorno nell'orecchio destro ed il giorno seguente nel sinistro, chiudendone però sempre l'apertura. Dopo pochi giorni si può lavare la parte interna dell'orecchio con acqua tiepida. Sarà ancor meglio se l'ammalato si farà curare le orecchie da una persona pratica con uno schizzetto apposito. Nel caso di ascessi con forte infiammazione si deve frizionare leggermente la parte con l'olio di mandorla; esso lenisce il dolore acuto e tempera l'eccessivo calore. Anche le screpolature della pelle in qualunque parte del corpo esse si trovino, vengono curate allo stesso modo.

Chi non possiede quest'olio lo può sostituire con l'olio comune da tavola. Vedi pag. 173.

Olio reagente. (Comunemente "olio malefico".)

Vi sono dei casi in cui nel corpo si trova accumulata una quantità tale di umori infetti che riesce difficile scioglierla ed eliminarla. La difficoltà non sta nel dubbio effetto della cura idropatica o delle diverse applicazioni, bensì negli ammalati stessi, specialmente di natura debole, i quali non hanno la necessaria pazienza e non posseggono la dovuta costanza per sopportare le diverse applicazioni ed una lunga cura, ciò che rende vano ogni tentativo ed ogni fatica. Un tale pensiero occupò lungo tempo la mia mente ed alcune esperienze fatte mi spronarono a nuove e più severe riflessioni. Mi sovvenni, che molte malattie interne scomparvero ogni qual volta si mostravano sul corpo eruzioni cutanee. Allora chiesi a me stesso: non si potrebbe trovare un mezzo onde produrre artificialmente una tale eruzione cutanea la quale tiri alla superficie della pelle gli umori infetti nascosti nell'interno del corpo ed aiuti così la cura idropatica? Pazienti che hanno già frequentato vari stabilimenti balneari,

assicurano che l'apparire di un'eruzione cutanea viene ritenuto come segnale dell'esito felice della cura.

Dopo lunga esperienza trovai un olio che presta in proposito eccellenti servizi, e che in alcuni casi ha dato un risultato meraviglioso. Quest'olio, come si disse, non è necessario per la guarigione, non è una "*conditio sine qua non*", perchè anche l'acqua sola può fare questo lavoro, ma è un forte aiuto nel processo di scioglimento e di eliminazione. L'olio viene usato soltanto esternamente, e solo nei casi in cui si vuole conseguire una eliminazione più abbondante di umori morbosi. L'effetto è del tutto innocuo però radicale, penetrante fin nell'interno. Alcuni esempi indicheranno il modo della sua applicazione. Un tale si lamenta di male agli occhi; gli occhi sono infiammati, ed anche un pò di luce gli è insopportabile, essi lacrimano continuamente e gli provocano fortissimi dolori. In simili casi, con la mano sfrego leggermente la pelle dietro alle orecchie per riscaldarla, e la bagno quindi con tre o quattro gocce di quest'olio. Dopo mezz'ora l'ammalato sente già un bruciore ed una leggera tensione della pelle; dopo ventiquattro ore appaiono un'infinità di pustole piene di materia, che a seconda della quantità degli umori, vanno sempre più crescendo per poi disseccarsi e cadere come croste secche. Se con la prima prova dopo trenta ore non si avesse ottenuto alcun risultato, allora si ripete la procedura una seconda volta. L'effetto non tarderà, ed in breve tempo saranno levati gli umori infetti che produssero l'infiammazione. In qualche caso già dopo una o due ore, il dolore agli occhi era cessato, ed in breve essi erano tornati sani e chiari.

Un altro paziente si lagna di forte mal di denti. Le gengive sono gonfie, la mascella duole fortemente e tutto il capo si trova in un'agitazione dolorosa. Alcune gocce di quest'olio applicate dietro alle orecchie o sulla nuca come nel caso precedente, sollevaranno il paziente da questo stato. Una particolarità di quest'olio è quella di ferire la parte nel suo primo lavoro, cioè quello dell'estrazione degli umori infetti, mentre poi appena terminata quest'operazione, la guarisce presto e perfettamente.

Io non considero quest'olio come un medicinale segreto e ne ho comunicata la sua composizione a diversi miei amici intimi. Per evitare però eventuali abusi sono costretto a non renderla di pubblica ragione.

Ortica. (*Urtica dioica* L.)

L'ortica è la più disprezzata fra le piante. Alcuni forniti di nervi delicati al solo nominarla ne provano già il bruciore. Tempo fa ho udito parlare che un maestro, io credo nella Boemia, abbia scritto un'intero opuscolo sull'ortica e sull'importanza di questa pianta. L'ortica ha di fatto un grande valore per chi la conosce e la sa apprezzare. Ortiche fresche prese sul posto, disseccate ed adoperate come thè, sciogliono i catarri del petto e dei polmoni, purgano il ventricolo dai cattivi umori, asportandoli con l'urina. Ancor più che le foglie servono le radici dell'ortica, tanto fresche che disseccate. L'idropisia incipiente può venire fermata con thè di radici d'ortica. Esso pulisce il corpo da tutti gli umori malsani. Colui che ha il sangue guasto mangi nell'estate molte ortiche preparate come si fa con gli spinaci. Gnocchi di ortiche non sono solamente nutritivi, ma anche molto salubri. Chi soffre di reumatismi, e non sa più qual mezzo adoperare per curarli, percuota ogni giorno per un paio di minuti la parte ammalata con delle ortiche fresche. La paura straordinaria di questo flagello sparirà presto constatando la sua forza curativa.

Piantaggine. (*Plantago lanceolata* L.)

Quando certi contadini nel lavorare si fanno male, corrono subito in cerca della piantaggine e dalle foglie spremono alcune gocce di succo che mettono sulla ferita, oppure inumidiscono con lo stesso una pezzuola con la quale fasciano poi la parte offesa. Nel caso che la foglia non fornisca la necessaria quantità di succo, allora essi applicano la foglia stessa sulla ferita. Una simile fasciatura è spesso la migliore, perchè la guarigione progredisce celermente, senza pericolo alcuno di avvelenamento del sangue.

Il succo della piantaggine unisce i margini della ferita profonda e lacera, e non permette che si produca pus o putrefazione.

L'efficacia di questa pianta presa internamente non è certo minore. Se si avesse cura di raccogliere queste foglie in primavera o nell'estate, schiacciarle, spremere il succo e berlo, si eviterebbe un'infinità di malanni interni, i quali hanno la loro origine nel sangue guasto e negli umori infetti.

Queste sono bensì ferite che non sanguinano, ma che sono però altrettanto pericolose.

Le foglie disseccate della piantaggine danno un eccellente thè contro i catarri interni. Andate voi stessi a raccogliere la piantaggine e preparatevi il vostro succo, così sarete sicuri di avere un farmaco genuino.

Per la preparazione del thè, alle foglie di piantaggine si possono aggiungere altrettante foglie di polmonaria. (*Pulmonaria officinalis*.)

Pilatro-Johanniskraut. (*Hypericum perforatum* L.)

Il pilatro, o iperico, per la sua grande efficacia prendeva una volta il nome di "erba delle streghe", oggidì la sua forza curativa e la pianta stessa, sono del tutto dimenticate. Quest'erba medicinale ha una speciale azione sul fegato; il suo thè è un farmaco eccellente.

Mescolato con una piccola quantità di polvere di aloë acquista una forza maggiore che si può constatare nell'urina, la quale spesse volte espelle fiocchi interi di sostanze morbose.

Il thè di iperico guarisce in poco tempo i mali di capo causati da mucosità o da sostanze acquose nella testa, le oppressioni di stomaco come pure i leggeri catarri del petto e dei polmoni.

Le madri conoscono benissimo quale sia l'efficacia di questo thè per i ragazzi che soffrono d'incontinenza d'urina.

Per tutte le malattie sopraindicate, questa pianta può essere sostituita dal millefoglio (*Achillea millefolium*).

Polmonaria. (*Pulmonaria officinalis* L.)

Vedi sopra pag. 178.

Polvere di carbone.

La polvere di carbone viene preparata col carbone di legna. La più fine e la migliore ci viene fornita dalla legna di tiglio che molti farmacisti stessi preparano. In mancanza del carbone di tiglio si può utilizzare qualunque polvere di carbone di legna. Tanto più fresca essa è, altrettanto maggiore sarà la sua efficacia. La più fresca è quella preparata dal carbone preso immediatamente dal fuoco. Basta pestar bene il carbone, e la polvere è fatta. La polvere di carbone facilita la digestione. Dopo quelle malattie nelle quali gli organi della digestione hanno molto sofferto, la polvere di carbone li aiuta nel loro lavoro. Sembra una cosa curiosa, ma è proprio così! Questa specie di convalescenti prendono la polvere più facilmente nel latte con un pò di zucchero. Il quantitativo è di un cucchiaino da tavola da prendersi in una o due volte al giorno. I tisiaci possono prendere giornalmente in diverse riprese due bicchieri di latte mescolando in ogni bicchiere un cucchiaino di polvere di carbone. Effetti speciali s'ottengono nelle malattie di fegato, dove essa deve essere presa egualmente col latte. Spolverizzata due o più volte al giorno sopra gli ascessi purulenti, essa li asciuga ed accelera la nuova formazione della pelle.

Resina ed incenso.

La corteccia dell'abete o del pino sgocciola alle volte come la candela. Chiunque nell'estate o nell'autunno va in un bosco lo può vedere. Queste perle resinose che pendono come tante lacrime, sono bianche come la cera, chiare come il miele e fresche come l'acqua d'una sorgente.

La resina è il sangue dell'abete e del pino; se uno di questi alberi robusti viene offeso internamente esso sanguina, e spesse volte abbondantemente.

Questa resina che attacca fortemente e che, giudicando dal suo aspetto, contiene materie granulose e delicate, deve aver di certo una virtù speciale.

Cinque o sei pillole di questa resina usate giornalmente per lungo tempo, rinforzano il petto e agiscono quale ricostituente sui vasi interni. Io conobbi un sacerdote di costituzione debolissima, il quale giornalmente prendeva una buona quantità di questa resina.

A questo sciroppo, diceva egli, sono debitore del rinvigimento del mio petto. Coloro che non hanno la comodità di trovarsi nelle vicinanze di un bosco, alle pillole di resina possono sostituire quelle d'incenso bianco che è anch'esso una resina eccellente. Con sei od otto granelli al giorno, si può fare una buona cura. Non ti metta in apprensione il dubbio, se si possa o no digerirle. La natura ha forza bastante per elaborare anche una simile sostanza.

Rosa canina. (*Rosa canina* L.)

La madre che pensa per la propria farmacia domestica non raccoglie solamente i bei fiori della rosa canina, ma anche le sue bacche, che essa impiega non solo per fare la conserva, ma anche come medicamento, sapendo benissimo che il thè di queste bacche è indicatissimo nelle malattie dei reni e della vescica.

Io conosco un vecchio il quale nei suoi primi anni soffriva fortemente alla vescica e che spesse volte non sapeva a qual partito appigliarsi. Fu consigliato di prendere questo thè al quale egli si abituò talmente, che lo prende tuttora ogni sera prima di coricarsi; una tazza di questo thè gli è più cara che un bicchiere del miglior vino.

Questi sono i miei liquori, dice egli, questo è l'olio che unge giornalmente la macchina del vecchio corpo e che giornalmente la mette in moto. Le bacche della rosa canina vengono sgusciate, e con i gusci disseccati si prepara il thè.

Rosmarino. (*Rosmarinus officinalis* L.)

Il rosmarino è un eccellente corroborante per lo stomaco. Il suo thè libera il ventricolo dai catarri, eccita l'appetito e facilita la digestione. Chi tiene volentieri sul tavolo il bicchiere delle medicine, lo riempia col thè di rosmarino, e ne prenda mattina e sera due o quattro cucchiaini. Il vino di rosmarino bevuto in piccole dosi è un buon farmaco per le affezioni di cuore.

È un calmante, e nell'idropisia al cuore promuove fortemente l'urina.

Il medesimo risultato lo dà pure nell'idropisia in generale. In ambedue le malattie, di questa bibita gradita, alla quale ci si abitua facilmente, se ne beva mattina e sera tre o quattro cucchiaini. Per prepararla bisogna tagliare una manciata di foglie di rosmarino in piccoli pezzetti, metterle in una bottiglia e versarvi sopra del buon vino, possibilmente bianco. Dopo dodici ore il vino è preparato.

Le foglie che rimangono nella bottiglia, possono essere ancora adoperate per una nuova infusione.

Ruta. (*Ruta graveolens* L.)

Anche questa nobile pianta di virtù curativa è purtroppo poco conosciuta. Le piante ci parlano col loro odore. Con qual modo chiaro e penetrante la ruta annuncia la sua buona volontà di aiutare gli uomini, per i quali venne creata, di lenire diverse sofferenze, come se ognuna delle sue piccole foglie fosse una parola che noi dovessimo comprenderle!

Applicata in qualsiasi modo agisce sempre come rinforzante. Chi ne mastica soltanto una foglia ne sente subito l'effetto sulla lingua. Il suo sapore ristora la bocca, fa bene e dura come il profumo dell'incenso che riempie una casa.

Il thè di ruta è un farmaco eccellente per le congestioni, i capogiri, per la pesantezza di capo, per la mancanza di respiro, per il batticuore e per tutte le indisposizioni del basso ventre, crampi ecc., che hanno la loro origine nella debolezza dell'intero orga-

nismo o di singoli organi. Io consiglio l'uso di questo thè specialmente a coloro i quali hanno una predisposizione per le succitate malattie, per crampi, per l'isterismo ecc.

La ruta messa nell'alcool o nella grappa dà una tintura di cui si possono prendere da dieci a dodici gocce sullo zucchero nelle indisposizioni sopraccitate.

Nello stesso modo si prende anche l'olio di ruta. Si prepara ponendo in un vaso di vetro delle foglie secche di ruta, dopo averle ben pestate, sulle quali si versa poi del buon olio da tavola. Il vaso deve essere messo per lungo tempo in un luogo caldo. Più tardi si versa l'olio in un altro recipiente, e lo si prende a gocce come la tintura.

Salvia. (*Salvia officinalis* L.)

Chi vicino alla casa possiede un orticello, non vorrà dimenticarsi di coltivare anche la salvia che è una bellissima pianta d'ornamento!

Io ho spesso veduto dei passanti spiccare una foglia di salvia e pulirsi con essa i denti, segno che la salvia possiede una forza purificante. Le piaghe vecchie e maleodoranti lavate col decotto di salvia oppure fasciate con panni bagnati in questo decotto, guariscono presto. Il suo decotto cura i catarri della gola e del ventricolo; bollita nell'acqua o nel vino fornisce un thè che purifica il fegato ed i reni. Esso ha maggior efficacia se vi si aggiunge una parte uguale d'assenzio.

La polvere di salvia esercita la medesima azione del thè. Si prende coi cibi come si fa col pepe, con lo zucchero o con la cannella.

Sambuco. (*Sambucus ebulus* L.)

Sui margini dei boschi si trovano, nel mese di Luglio, degli arbusti d'un metro e più d'altezza con una bella fioritura bianca a ciocca, che nell'autunno danno poi degli stupendi grappoli neri,

pesanti e lucenti. Questo è il sambuco od il "sambuco nano".

Il thè preparato con la radice di questa pianta, nell'idropisia espelle l'acqua dal corpo con celerità e purifica i reni. Mi sono noti dei casi, in cui un simile thè guarì perfettamente l'idropisia già alquanto avanzata.

È un buon farmaco anche in alcune indisposizioni del basso-ventre che provengono da cattivi umori; esso li separa e li espelle assieme all'urina.

Il thè preparato con la polvere del sambuco produce i medesimi effetti. Due punte di coltello di simile polvere bastano per una tazza di thè da prendersi in due volte durante il giorno.

Nel tardo autunno si raccolgano le radici di questa pianta, si disseccino all'aria, conservandole come tali oppure in forma di polvere nella farmacia domestica.

Sambuco nero. (*Sambucus nigra* L.)

Nei tempi passati presso ogni casa si trovava quasi sempre un cespuglio di sambuco, oggidi è distrutto quasi completamente.

Questa pianta però non dovrebbe mai mancare in casa, perchè foglie, fiori, bacche, corteccia e radici sono eccellenti medicinali. In primavera la natura cerca di eliminare dal corpo i diversi umori che in esso si sono agglomerati durante l'inverno. Chi non conosce le cosiddette "malattie di primavera" come efflorescenze, diarree, coliche e simili disturbi?

Colui il quale vuole purificare il sangue e gli umori con una cura primaverile, prenda da sei ad otto foglie di sambuco, le tagli come si fa con il tabacco e le faccia bollire per circa dieci minuti. Di questo thè ne prenda ogni mattina a digiuno una tazza e faccia dopo un'ora la solita colazione.

Questo decotto purgativo del sangue pulisce in modo speciale il macchinismo del corpo umano e supplisce alle pillole ed alle diverse medicine che spesso fanno un effetto tutto curioso. Questa cura si può fare tanto in primavera, come in ogni stagione

dell'anno. Perfino le foglie disseccate danno un thè dissolvente e purgativo. Chi non ha già mangiato i pasticcini preparati coi fiori di sambuco? Molti preparano i detti pasticcini propriamente nella stagione in cui l'albero è in piena fioritura e dicono che tali paste preservano dalla febbre.

Conosco un paese dove regnano spesso le febbri delle paludi. Colà in primavera sopra ogni tavola si possono vedere le paste di fior di sambuco dette anche "pasticcini contro la febbre". Anche i fiori di sambuco sono purgativi e sarebbe cosa ben fatta se in ogni farmacia domestica si tenesse una scatola di questi fiori disseccati. L'inverno è lungo e possono succedere dei casi in cui un tal medicamento dissolvente ed eccitante il sudore, presti degli ottimi servizi.

L'uso di questo thè non può mai nuocere. In quegli organismi nei quali l'idropisia tenta di prender posto, il thè di radici di sambuco promuove così forte l'eliminazione dell'acqua, che nessun altro medicamento può superarne l'effetto.

Le bacche, che nell'autunno si mangiano preparate in diversi modi, dai nostri vecchi erano considerate come un eccellente mezzo per purgare il sangue.

Mia madre, che Dio l'abbia in gloria, faceva ogni anno dalle due alle tre settimane una cura col decotto di sambuco.

Questo è il motivo principale per cui i nostri vecchi, cinquanta o sessant'anni fa, piantavano davanti ad ogni casolare almeno un paio di piante di sambuco.

Come oggi giorno si fa la cura dell'uva, così i nostri vecchi facevano la cura del sambuco, che avevano molto più alla mano e che alle volte prestava loro migliori servizi.

Alcuni anni fa mi portai in un paese alpino dell'Austria e vidi con mia grande soddisfazione, che colà si teneva ancor in pregio in sambuco.

"Eh sì, mi disse un vecchio contadino, noi non lasciamo andar a male nemmeno una bacca di questa pianta!" Perfino gli uccelli,

prima d'intraprendere le loro migrazioni, cercano l'albero di sambuco per purificare il sangue e rinforzare il loro corpo, affinché possano sostenere il lungo viaggio. Peccato che l'uomo, causa le tante artefazioni, non senta e non stimi più l'istinto naturale, il sano criterio!

Se si cuociono le bacche di sambuco con lo zucchero, o meglio col miele, si ottiene una conserva che durante l'inverno è molto utile alle persone che conducono una vita sedentaria e fanno poco moto. Un solo cucchiaio di questa conserva, mescolato con un bicchiere d'acqua, fornisce una bibita refrigerante che purga lo stomaco, promuove abbondantemente l'urina e purifica i reni.

Molti contadini disseccano le bacche, ne fanno una pappa o del thè o le masticano: usate in qualunque forma sono un ottimo rimedio contro la diarrea e la dissenteria.

Il sambuco, che ha prestato sempre buoni servizi, è stato purtroppo abbandonato e rigettato da molti. Ma io spero e desidero che questo fedele amico possa riacquistare il suo pregio e la sua rinomanza.

Sandalo.

Il sandalo è una polvere rossa preparata dal legno di sandalo, che serve per tingere e può essere comperata in ogni farmacia. Io mescolo questo farmaco affatto innocuo col thè di vischio per aumentare la sua efficacia, nella proporzione di un cucchiaio di foglie di vischio e due punte di coltello di polvere di sandalo. (Vedi "vischio" pag. 188.)

Semi di lino. (*Linum usitatissimum* L.)

Le compresse (pappe) con la farina di semi di lino sono generalmente conosciute. Con esse si ottengono gli stessi risultati che col fieno greco. Io preferisco però quest'ultimo, perchè agisce con maggior forza.

Spigo. (*Lavandula vera* DC.)

Vedi "Olio di spigo" (olio di lavanda) pag. 174.

Tassobarbasso. (*Primula officinalis* L.)

Solamente il tassobarbasso gialloseuro è importante per la farmacia domestica. Già l'odore ci palesa che nei suoi fiori deve esistere qualche cosa di medicinale. Masticandone due o tre, si scopre subito quali sostanze medicinali essi nascondono. Chi ha una certa disposizione alle artriti, alle malattie degli arti, oppure soffre già di questo male, beva giornalmente e per lungo tempo una tazza di thè di tassobarbasso. I dolori più acuti scemeranno ed a poco a poco scompariranno completamente.

Trifoglio delle paludi. (*Menyanthes trifoliata* L.)

È una pianta che si trova nelle paludi e comunemente vicino all'acqua corrente. Cresce anche nei luoghi dove l'acqua, non trovando uno scolo, forma delle pozzanghere; ha tre foglie ed un sapore molto amaro. Questa pianta ci dà un eccellente stomatico che aiuta la digestione e favorisce la formazione di buoni succhi gastrici; messa nell'acquavite fornisce "l'acquavite amara" che ha le medesime prerogative medicinali del thè.

Trigonella fieno greco. (*Trigonella foenum graecum*.)

(Vedi pag. 165.)

Valeriana. (*Valeriana officinalis* L.)

Che la valeriana abbia proprietà speciali ce lo insegnano i gatti, i quali ne sono attratti dall'odore, tanto da avvoltolarsi in essa. Di questa noi adoperiamo solamente la radice che si prende in piccole dosi come thè o in polvere. La radice della valeriana, come la ruta, cura i mali di capo, agisce contro i crampi, allontanandone la causa principale cioè i gas.

Verbasco. (*Verbascum Schraderi* Meyer.)

I contadini raccolgono con diligenza speciale i fiori del verbasco. Essi sanno benissimo che per la stagione invernale questi fiori forniscono un eccellente gargarismo e che il loro thè è una

buonissima medicina nelle malattie della gola, per i catarri, nella difficoltà di respiro e viene perciò caldamente raccomandato a tutti. Di solito ai fiori di verbasco mescolo della malva nera in parti uguali; questo thè nello scioglimento dei catarri agisce con più forza e costanza.

Viola. (*Viola odorata* L.)

Questo amabile e profumato fiorellino di primavera col suo profumo deve riempire la nostra farmacia domestica. Quando nell'entrante primavera, causa il frequente cambiamento di temperatura, i fanciulli vengono assaliti dalla tosse canina o da altre forti tossi, la madre premurosa faccia bollire un mucchio di foglie fresche o seccate di viola. (anche le radici di questo fiorellino sono buone, devono però essere pestate prima della bollitura) in un quarto di litro d'acqua ed ai fanciulli ogni due o tre ore dai due ai tre cucchiaini di questo thè. Adulti affetti da tosse canina inveterata guariscono, prendendo tre volte al giorno una tazza alla volta di questo thè.

Anche ai tisici scema la tosse e facilita lo spurgo, serve come medicamento, prendendone ogni due o tre ore da tre a cinque cucchiaini.

Presta buoni servizi anche nei mali di capo e nei casi di forte calore alla testa. Si inumidisca una pezzuola nel decotto di foglie di viola e si fasci con la stessa la fronte, oppure ancor meglio si lavi il capo con questo decotto, principalmente la nuca.

Io conosco diversi casi nei quali, subito dopo quest'applicazione, subentrava quiete e sonno.

Nelle enfiagioni della gola questo thè è un eccellente gargarismo; la fasciatura del collo si faccia col panno bagnato nel decotto di foglie di viola.

Chi soffre di mancanza di respiro, in seguito a gas o a materie malsane, di agglomeramenti nel ventricolo o negli intestini, faccia una piccola cura di thè di viola, cioè: beva ogni giorno per qualche tempo tre tazzine piccole o due tazze grandi di questo thè.

Le foglie di viola pestate ed applicate come fasciatura sopra ascessi infiammati, li rinfresca e ne leva il calore. Le compresse bagnate nel decotto di foglie di viola, bollite nell'aceto, servono invece per curare la podagra.

Gioisci pure al soave profumo d'un bel mazzetto di viole, ma guarda però d'aver sempre una piccola riserva di quest'erba medicinale nella tua farmacia domestica, affinché essa possa spandere il suo profumo in un tempo in cui il fiorellino primaverile da lungo tempo avrà terminato di fiorire.

Vischio. (*Viscum album* L.)

Questa pianta parassita, che prospera specialmente su vecchi alberi, è anche un buon farmaco. La sua forza curativa si estende in prima linea sul sangue ed io non posso raccomandare abbastanza alle madri di tenere in buon conto questa pianta. Il thè di vischio stagna le emorragie. Io potrei citare un'infinità di casi nei quali una sola tazza di questo thè bastò per stagnare il sangue. Anche in altri disturbi della circolazione del sangue quest'erba, che è assolutamente innocua, può essere usata come thè e se ne otterranno certamente dei buoni effetti. Al vischio si può mescolare, in parti eguali, della coda cavallina o della polvere di sandalo. (Vedi sandalo pag. 185).

Centimorbia. (*Centinodia*). (*Polygonum aviculare* L.)

Cresce generalmente intorno alle case, specialmente quelle di campagna e lungo le strade. Questa erbetta che arriva all'altezza di oltre mezzo metro, è efficacissima nella malattia della pietra. Se ne prendono una o due tazze al giorno. Un signore soffriva da molti anni di dolori ai reni e di tanto in tanto evacuava con l'urina sabbia e sostanze dure. Per molti giorni egli bevve questo thè: più tardi raccontò che con l'urina fuoriuscirono centinaia di calcoli piccoli e grandi e che quindi gli erano cessati tutti i dolori.

Nello stesso modo in cui questa pianta espelle i calcoli dei reni e della vescica, purga anche internamente il fegato, i reni, il ventricolo ed il petto. Quest'erbetta è quindi raccomandabile sotto

ogni punto di vista.

Wühlhuber I. (Medicamento purgativo.)

Quaranta o cinquant'anni fa era in voga l'uso di farsi fare dei salassi e di prendere dei purganti in un dato tempo dell'anno (in certi quarti di luna) che veniva segnato nel calendario. Come cambiano i tempi e con essi le opinioni degli uomini! Anèora al giorno d'oggi un certo genere di persone crede che di tanto in tanto sia assolutamente necessario vuotare e pulire lo stomaco.

Difatti se con sano criterio s'osserva talvolta il modo di vivere di certa gente, quello che mangiano e che bevono, allora soltanto si potrebbe dire che l'uso del salasso e dei purganti non è privo di fondamento. Se il povero ventricolo, orribilmente tribolato e forzato a peccare potesse parlare, chiamerebbe certamente aiuto contro simili malfattori irragionevoli e temerari. Al contrario egli deve tollerare tutto e non solamente rovinarsi, ma anche perire miseramente.

Prima di tutto io propendo per un metodo di vivere ragionevole, per un trattamento umano dello stomaco, che è la "*conditio qua non*" di ogni ulteriore lavoro. Solamente sotto tale condizione questo diligente lavoratore può mantenersi sano. Se ad onta di ciò si dovesse constatare qualche indisposizione, ciò che può benissimo succedere, in questo caso io sono contrario a tutti i purganti troppo forti e violenti, qualunque sia il loro nome.

Purgare vuol dire procurare al corpo un'abbondante egestione senza portargli danno e senza compromettere la salute. Questo effetto si può ottenere con l'uso di innocenti medicinali vegetali che non assalgono lo stomaco come un nemico, ma come veri amici lo soccorrono, aumentano la sua attività, gli danno forza e sono d'aiuto nel suo funzionamento. Io ho investigato per molto tempo e fra le diverse piante scelsi quelle, le quali, astrando dalla loro azione ed efficacia speciale, con forze unite (*viribus unitis*) prestano aiuto allo stomaco nel disciogliere ed asportare le materie guaste e dannose, lo rinforzano e lavorano continuamente senza produrre i soliti brontolii ed incomodi al basso ventre. La

miscela di cui sono composti i due tipi di thè non è un segreto, al contrario, io desidero che molti li adoperino non solo a loro vantaggio, ma che li preparino anche per alleviare le sofferenze della povera umanità. Un signore, al quale questa specie di purgante gli aveva rimesso in ordine lo stomaco, lo chiamò, "Wühlhuber", nome che io stesso adottai nella farmacia domestica. Esso giovò a molti e più volte ne furono spedite grandi quantità nella Svizzera e nell'Ungheria. Le ricette di queste due specie di thè sono le seguenti:

Due cucchiaini di finocchio in polvere, due cucchiaini di bacche di ginepro pestate, un cucchiaino di fieno greco ed un cucchiaino di polvere d'aloë. Il tutto viene bene mescolato e conservato in una scatola in luogo asciutto. Questa medicina fa il suo effetto soltanto dopo 12 e fino a 30 ore. Di solito la sera se ne beve una tazza prima di coricarsi. Per preparare questo thè basta prendere un cucchiaino da caffè della miscela indicata precedentemente, farlo bollire nell'acqua per un quarto d'ora e poi filtrarlo; lo si può bere caldo o freddo, con o senza zucchero. Individui di costituzione forte possono ripetere la dose il giorno seguente. I deboli al contrario faranno bene a prendere la tazza di thè in due o tre giorni; cioè ogni sera dai quattro ai sei cucchiaini. Esso opera lentamente, senza provocare dolori, debolezze ed altri incomodi, che si verificano con altre specie di purganti: esso agisce con le stesse virtù sull'urina, scioglie ed asporta perfino le forti mucosità del petto. Mi capitarono dei casi nei quali questo thè, dopo aver liberato il corpo dell'ultimo resto di materia malsana, guarì perfettamente diarree lunghe e difficili da arrestare, facendo seguire alla rivoluzione interna, la pace più profonda e duratura. Una piccola tazza presa in tre volte durante il giorno è sufficiente.

Wühlhuber II.

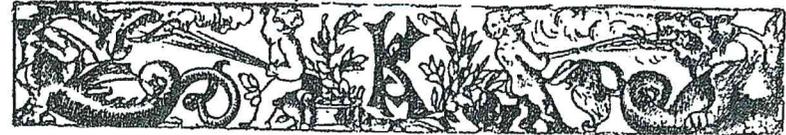
La ricetta di questo secondo thè è la seguente:

Due cucchiaini di polvere di finocchio, tre cucchiaini di bacche di

ginepro pestate, tre cucchiaini di polvere di radice d'ebulo, un cucchiaino di fieno greco ed un cucchiaino di polvere d'aloë.

Questo medicamento non esclude l'azione purgativa: il suo campo d'operazione non sono lo stomaco e gli intestini, bensì i reni e la vescica, asportando per la via urinaria gli umori malsani. Chi soffre di indisposizione al bassoventre, (nelle regioni della vescica) di bruciore ai reni e alla vescia, di incomodi nell'urinare oppure è affetto da idropisia incipiente, faccia uso di questa medicina che si prende e si prepara come il "Wühlhuber" I.





Contenuto di una piccola farmacia domestica.

<p style="text-align: center;">I. Tinture di:</p> <p>Arnica Assenzio Cicoria selvatica Genziana Ginepro, bacche di Mirtillo Rosmarino.</p> <p style="text-align: center;">II. Erbe per la prepa- razione del thè di:</p> <p>Altea Angelica Anserina Asperula Assenzio Camomilla Centaurea Cicoria selvatica Coda Cavallina Ebulò Eufrazia Farfaro Fragole Ginepro, bacche di Iperico Malva</p>	<p>Menta Millefoglio Ortiche Piantaggine Polmonaria Primula Prugnoli, fiori di Quercia, corteccia di Rosa canina Rosmarino Ruta Sambuco Salvia Tiglio, fiori di Trifoglio amaro Valeriana Verbasco Viola Vischio <i>Wühlhuber.</i></p> <p style="text-align: center;">III. Polvere di:</p> <p>Allume Aloë Angelica Assenzio</p>	<p>Ebulò Eufrazia Farfaro Fieno greco Finocchio Lino, semi di Menta Salvia Sandalò Valeriana;</p> <p style="text-align: center;">inoltre :</p> <p>Polvere di carbone " " gesso " " ossa.</p> <p style="text-align: center;">IV. Olio di:</p> <p>Anice Canfora Finocchio Ginepro, bacche di Ruta;</p> <p style="text-align: center;">inoltre :</p> <p>Olio di Garofani " " Lavanda (Spigo) Olio di Mandorle " " Olivo.</p>
--	--	--



Sostanze nutritive e loro affini.



Modo di preparare il pane di crusca.

Si faccia macinare il frumento assieme a della crusca. Per motivi facili da comprendere,* i mugnai non fanno volentieri quest'operazione; per cui sarà cosa ben fatta esaminare l'alimento prima di prenderlo in consegna.

La preparazione di questo pane si fa nel modo seguente: In un recipiente qualunque si mette uno, due, tre fin quattro chilogrammi di farina di crusca, a seconda del bisogno e con dell'acqua bollente si fa una pasta, che durante la notte deve stare in un luogo caldo e nella quale non si deve mettere nè sale, nè lievito, nè droghe di qualsiasi sorta. Il giorno successivo con questa pasta si fanno delle forme piccole, oblunghe o rotonde, che si pongono poi nel solito forno per cuocere il pane lasciandovele per un'ora e un

* Chi ha un grande consumo di pane di crusca farà molto bene a comperarsi le macchine necessarie per una tale macinazione e soltanto allora non potrà mai venire ingannato. — Io conobbi nel Tirolo un professore, il quale aveva una forte malattia di stomaco. Non potendo sopportare che certi cibi, le sue forze si erano molto indebolite. Gli venne consigliato il pane di crusca, nonchè di procurarsi la relativa macchina per la sua fabbricazione. Egli se la fece mandar subito da Vienna e si macinava da sè la necessaria farina con la quale sua moglie poi gli faceva il pane. Con l'uso continuato del pane di crusca il suo stomaco si rinforzò in modo tale che più tardi poteva mangiare qualsiasi cibo.

quarto fino ad un'ora e mezza. Trascorso questo tempo si leva il pane dal forno, lo si immerge per tre o quattro secondi nell'acqua bollente, indi lo si rimette nel forno per qualche minuto affinché s'asciughi. Quest'ultima manipolazione l'ho imparata da un priore dei trappisti, il quale disse di aver provato a cuocere il pane di crusca in diverse maniere, ma che il modo sopra descritto era il migliore, perchè così veniva sciolta ed utilizzata meglio ogni sostanza nutritiva e zuccherina della crusca.

Io conosco molti uomini che hanno mangiato con molto piacere questo pane e che lo mangiano ancora adesso, asserendo che nelle malattie di stomaco e di ventricolo, specialmente poi nelle affezioni emorroidali, esso presta degli eccellenti servizi.

Conobbi inoltre altre persone che sulle prime non potevano mangiare questo pane perchè senza sapore, ma che più tardi poi lo mangiavano con immenso trasporto.

Si conserva per lungo tempo in luogo fresco e se la crosta è troppo dura, lo si avvolge in un panno bagnato.



Zuppa nutritiva.

Io sono convinto che qualora questa zuppa fosse più conosciuta ed anche più usata, potrebbe fare felici un gran numero di persone infelici. La zuppa nutritiva non è solamente consigliabile per le sue sostanze nutritive straordinariamente buone, ma anche perchè è di poca spesa e facile da preparare.

Un ragguardevole signore che venne a conoscere l'efficacia di questa zuppa, comperò da un contadino due grandi pani neri. (Il pane nero come si sa, viene preparato con la sola segala, la quale viene macinata in modo che dal grano viene tolta pochissima crusca e quindi utilizzata tutta la sua sostanza nutritiva). Li fece tagliare a piccoli pezzi e mettere sul focolaio economico sopra una latta di ferro onde asciugarli più che fosse possibile, indi pestare in un mortaio fino a che fossero ridotti in una polvere grossolana. Ogni

qualvolta egli voleva preparare una zuppa nutritiva, metteva due o tre cucchiaini di questa polvere in un pò di brodo bollente, pochissime spezie o addirittura nessuna droga ed in due minuti la zuppa era preparata. Essa ha un buonissimo sapore, è molto sostanziosa e promuove una lieve ventosità. Invece del brodo quel signore adoperava anche del latte, nel quale metteva la polvere quand'esso bolliva; dopo due minuti anche questa zuppa era fatta. Quest'ultima è da preferirsi a quella preparata col brodo, contenendo il latte maggior quantità di sostanze nutrienti. In mancanza di brodo o di latte faceva bollire la polvere di pane nero nell'acqua, aggiungendovi un pò di spezie e di burro; anche questa zuppa merita il nome di zuppa nutritiva. In un giorno di festa quel signore per caso capitò in una casa dove la contadina aveva fatto del pane di spelta che assomiglia molto al frumento. (Anche questo grano viene macinato come la segala). Egli comperò due di questi pani, li preparò come fece con il pane nero, mescolò assieme le due qualità di farina e si fece fare con esse la zuppa col sistema già indicato. In questo modo egli ottenne sei diverse qualità di zuppa, che erano differenti anche nella loro forza nutritiva. Se si ha la possibilità, sarà cosa buona l'alternanza delle stesse.

Questa zuppa è indicatissima per i fanciulli deboli e malaticci, perchè di facile digestione, molto sostanziosa e perchè non produce ventosità. È anche da raccomandarsi alla gioventù anemica, agli ammalati ed ai vecchi per la sua forza nutritiva.

Non vi dovrebbe essere famiglia nella quale questa zuppa non sia in uso. Io l'ho consigliata una volta ad un impiegato altolocato, il quale più tardi mi assicurava di non conoscere un'altra zuppa più sana e nutritiva.

Preparazione del vino di miele.*

I vecchi Germani non avevano vino o ne avevano poco. La birra non la conoscevano perchè allora non esisteva. Sebbene il

* Da raccomandarsi ai sani ed agli ammalati.

loro cibo fosse stato molto semplice, essi formavano ugualmente una nazione potente; essi raggiungevano un'età molto avanzata e godevano di una salute ferrea. Tutte queste prerogative le ascrivevano al vino di miele.

Peccato che questa bibita sia poco conosciuta e che la birra abbia preso il suo posto, anche se per le sue frequenti adulterazioni non si può più considerare un alimento sano. Nelle opere più grandi sull'apicoltura si trovano comunemente anche delle ricette sul modo di preparare il vino di miele. Si è però sentito spesso qualcuno lagnarsi anche dell'infelice risultato che si è ottenuto seguendo le prescrizioni di quelle ricette.

Io lo faccio regolarmente preparare nel modo seguente:

In una caldaia di rame ben pulita, faccio versare da sessanta a sessantacinque litri d'acqua e quando questa è abbastanza calda, vi aggiungo circa sei litri di miele, lasciando poi bollire il tutto lentamente per un'ora e mezza e levando ogni tanto la schiuma che si forma sulla sua superficie. Trascorso questo tempo si versa l'acqua di miele in un recipiente di latta o di terra e quando è raffreddata fino alla temperatura dell'acqua riscaldata al sole (25° — 31° C.), si passa in un botticello ben lavato, facendo attenzione di non chiudere ermeticamente il foro del cocchiere.* Se la cantina è discretamente calda, dopo dieci giorni circa il liquido incomincia a fermentare. Dopo quattordici giorni di fermentazione si travasa il liquido in un altro botticello, dove si lascia fermentare per altri dieci ed anche quattordici giorni, passati i quali, quando il vino di miele non dà altri segni di fermentazione, il botticello si deve chiudere col cocchiere.

Dopo tre o quattro settimane il vino è chiaro e bevibile. Messo in bottiglie ben tappate e conservato nella sabbia già dopo alcuni giorni è divenuto spumante.

* Si possono anche usare gli arnesi che si adoperano per la fermentazione del vino.

VINO DI MIELE.

Questa bibita è molto rinfrescante e perciò gli ammalati la bevono molto volentieri. Essa è per essi un vero ristoro, specialmente quando non possono bere nè vino nè birra. Il vino di miele è un'eccellente bevanda anche per i sani, soltanto si deve bere in piccole quantità, altrimenti ripugna.



Sommario



	pag.
Prefazioni	11
Introduzione	23
Parte I ^a	
Applicazione dell'acqua.	
Nozioni generali	39
Mezzi d'attutimento	47
Applicazioni idropatiche	59
A. Compresse:	
1. Compresa alla parte anteriore del corpo	59
2. Compresa alla parte posteriore del corpo	60
3. Compresa alla parte anteriore e posteriore usata contemporaneamente..	61
4. Compresa al basso ventre ...	61
B. Bagni:	
I. Pediluvi:	
1. Pediluvio freddo	67
2. Pediluvio caldo	67
II. Mezzi bagni	70
III. Semicupi:	
1. Semicupio freddo	73
2. Semicupio caldo	74
IV. Bagni interi o generali:	
1. Bagno intero freddo	75
2. Bagno intero caldo	86
3. Bagni minerali	93
V. Bagni parziali:	
1. Bagno alla mano ed al braccio	95
2. Bagno al capo	95
3. Bagno agli occhi	97
C. Bagni a vapore:	
1. Bagno a vapore al capo...	103
2. Bagno a vapore ai piedi....	107
3. Bagno a vapore in seggetta (al decubito)	110
4. Bagni a vapore parziali applicati a singole parti ammalate	112
D. Dozze:	
1. Doccia alle ginocchia	113
2. Doccia alle coscie	114

SOMMARIO

	pag.		pag.
3. Doccia alla parte inferiore del corpo	115	2. Lavacri parziali	126
4. Doccia alla schiena	115	F. Fasciature:	
5. Doccia intera o generale	116	1. Fasciatura del capo	126
6. Doccia alla parte superiore del corpo	117	2. Fasciatura del collo	127
7. Doccia alle braccia	120	3. Scialle	128
8. Doccia alla testa	121	4. Fasciatura dei piedi	130
E. Lavacri:		5. Fasciatura lunga	131
1. Lavacri generali	122	6. Fasciatura corta	133
Parte II ^a		7. Camicia bagnata	135
Farmacia		8. Mantello spagnolo	135
Nozioni generali e l'armadio farmaceutico	143	G. Bere dell'acqua	
Tinture ed estratti	147		
Thè	148		
Polveri	149		
Olii	149		
Medicamenti	151		
Contenuto di una piccola farmacia domestica	193		
		Sostanze nutritive e loro affini	
		194	
		Ricetta per la preparazione del pane di crusca	
		194	
		Zuppa nutritiva	
		195	
		Preparazione del vino di miele	
		196	

LIBRI IN PROGRAMMA

- Dr. Ha'Nish* — Dietetica Arte e Scienza
— Dietetica Pratica
— Studi Intimi
— Scienza delle ghiandole
- Quaderni: | "Eugenetica,
| Diagnosi del Temperamento, ecc.."
- Laila Lundell* — Il libro della tessitura
- Livia Nencki* — La scienza delle tinture
animali e vegetali.



“RESPIRO E SALUTE”

Dr. Ha'Nish

Pagine 216

6 Foto - 22 illustrazioni

“...vivendo in un'epoca di intensa attività, dobbiamo essere in grado di rispondere alle esigenze del tempo. Ciò richiede una costante attività cerebrale, che può essere sostenuta solo dall'azione generatrice del sistema nervoso e non dallo sviluppo dei muscoli, che si ottiene a spese delle funzioni ghiandolari necessarie all'equilibrio mentale. Il sistema nervoso dipende da una circolazione sanguigna normale, dall'attività purificatrice del sangue e dal ritmo del cuore che è condizionato da una respirazione completa e profonda...”

“...cenate almeno tre ore prima di coricarvi e non mangiate nulla immediatamente prima di mettervi a letto. Prima di coricarvi, frizionate tutto il corpo con un asciugamano ruvido, frizionate i piedi e, se occorre, passateli con un po' d'olio di mandorle dolci, profumato. Dormite orientati con la testa a Nord. Se la camera non lo permette, cercate almeno di mettervi con la testa ad Est, oppure Nord-Est. Mettetevi sul fianco destro e non pensate a niente, solo “Respirate” liberamente, seguendo il fluire del respiro. È preferibile dormire tra lenzuola di lino o di seta vegetale. Non fate troppi esercizi. Posate semplicemente le mani alle anche, con le dita rivolte verso le reni e dopo aver vuotato i polmoni, fate qualche respirazione, sollevandovi sulla punta dei piedi. Nell'inspirare, riportate gradualmente al suolo la pianta dei piedi...”

“...come controlliamo la respirazione, così è bene che concentriamo la mente a controllare anche il portamento e l'andatura: ce ne abitueremo presto. Adottando un'andatura controllata, otteniamo molto più di quanto possiamo supporre. Per avere un portamento corretto, occorre rilassare i muscoli, tenendoli sotto il controllo della volontà. Camminando sulla pianta

dei piedi, senza calcare sui talloni, diventiamo più attenti a quello che succede, respiriamo più regolarmente e diventiamo capaci di lunghissime passeggiate senza affaticarci. Un'andatura corretta favorisce un atteggiamento mentale più elevato, e questo migliora la circolazione del sangue e la produzione di fluido nervoso, dando maggior vigore alle funzioni organiche...”

“...per avere il giusto atteggiamento di fronte alla vita, è anzitutto necessario non denigrare nulla di ciò che si presenta ai nostri sensi, perché tutto ha una causa e, per eliminare quello che non va bene occorre eliminare la causa. Analizzando ogni fenomeno, ci accorgeremo che tutto ha origine dal pensiero, e poiché il pensiero è il fondamento dell'esistenza, dobbiamo cominciare col formare e costruire noi stessi...”

“...non vinceremo mai la debolezza della carne negandola, nè coltivando il pensiero che la mente può tutto. Occorre “dare una partenza” al fisico, allora la mente riuscirà a dimostrare il suo potere e a controllare l'attività degli organi...”

“...il memorizzare non rinforza la memoria, perché non si acquisisce la padronanza sui centri cerebrali, sugli organi fisici, nè sull'abilità espressiva. Abbiamo bisogno di concentrarci su tutto quello che facciamo. Se continuiamo a concentrarci, la nostra mente troverà che è facile, e che ricordare non è uno sforzo. Ci accorgeremo che la fiducia in noi stessi fortifica da un giorno all'altro e ci rende capaci di ricordare le nostre azioni. Dobbiamo essere sempre in armonia con quello che stiamo facendo e non lasciarsi disturbare dalle condizioni circostanti. La risposta delle funzioni cerebrali dipende dalla concentrazione mentale e se questa presenta qualche debolezza, l'attività cerebrale se ne trova ridotta...”

“...non potete servire due Maestri. Non potete affermare di credere in Dio e poi correre dai medici. Non potete credere nella ricerca del regno dei cieli e intanto seguire i politici o chi pretende di aiutarvi arricchendo a vostre spese. Perché volete mentire a voi stessi, a Dio e al mondo? Siate onesti, scegliete l'uno o l'altro, e concludete col profeta: “Perché rimanere tra due opinioni diverse? Baal è vostro Dio, ascoltate Baal, ma se il Signore è il vostro Dio, ascoltate Lui”. Se credete alla scienza, rivolgetevi al medico e lasciatevi adulterare dalle sue prescrizioni. Dato che credete nei medici, fate quello che vi dicono e state di buon animo. Se siete liberi pensatori, siate coerenti e non immischiatevi in quello che non vi riguarda. Finitela con questo modo di rattoppare e fate una cosa o l'altra. Se nessuna vi conviene, abbandonate tutto e cercate la vostra meta da soli...”

Nessuna parte di questo scritto può essere
riprodotta o trasmessa in qualsiasi modo e forma
senza che ne venga citata la fonte.

Finito di stampare nel mese di marzo 1988

Presso: Tipolitografia G. S. Stampa via Loreggia, 29/A - 31010 Casella d'Asolo (TV)
Tel. 0423 - 564278

