

Spis rzeczy.

Przedmowa.

Wstęp XI.

Historyczny przegląd rozwoju hidryatyki 1 — 30. Pierwszy okres 2. — Drugi okres 6. — Trzeci okres 9. — Czwarty okres 16. — Kilka słów o rozwoju hidroterapii w naszym kraju 29.

ROZDZIAŁ I.

Określenie hidryatyki 31.

Oddział I

O czynnikach hidryatyki.

1) *Powietrze 35.*

2) *Ruch 44.*

Uregulowanie sposobu życia co do pokarmu i napoju 49.

3) *Pokarm 49. — Pokarm zwierzęcy 51. — Mięso 51. — Jaja i mleko 54. — Pokarm roślinny 55. — Owoce łupinowe i strączkowe 56. — Zboże 57. — Jarzyny liściowe 58. — Jarzyny korzeniowe 59. — Owoce 60. — Ilość potrzebnego pokarmu 61. — O przyprawach 63. — Masło. Ser 63. — Cukier. Ocet 64. — Przyprawy korzenne 64. — Sól kuchenna 65.*

4) *Napój 66. — Napoje sztuczne. Kawa, herbata, czekolada 66. — Napoje wysokokowe 67. — Piwo 68. — Wino 69. — Wódka 70. Przepisy dietetyczne 71. — O obiadach 72. — Przyrządzanie obiadów stosownie do pory roku 73. — Przyrządzanie obiadów odpowiednio wiekowi 74. — Przepisy dietetyczne dla płci pięknej 76. — Przepisy dietetyczne ze względu na zatrudnienie 77.*

Uregulowanie sposobu życia co do spania i zatrudnienia 78.

5) *Sen 78.*

6) *Zatrudnienie 79.*

7) *Uregulowanie życia płciowego 80.*

8) *Światło naturalne 84.*

VIII

9) *Ciepło* 86.

10) *Woda* 86.

O wodach *mineralnych* 87. — Spis alfabetyczny i klasyfikacya zdrojowisk u nas w kraju najczęściej zalecanych 95. — O wodzie *słodkiej* czyli zwyczajnej 95. — O *wewnętrznem* używaniu wody 96. — O *zewnątrznem* używaniu wody 98.

Oddział II.

O sposobach używania zewnątrznie wody w stanie ciekłym.

O *kąpielach* 98. — O ciepłocie kąpieli 98 — O formach kąpieli 99. — Natrysk strumienisty czyli spadówka 100. — Natrysk falisty 100. — Natrysk przez polewanie 100. — Natrysk ulewny 100. — Natrysk promienisty 100. — Natrysk kroplisty 101. — Natrysk mżysty 101. — Kąpiel nieustanna 102.

O *okładach* 103. — Okład chłodzący 103. — Okład ogrzewający 103. — Okład ciepły 104.

Zawijania 104.

Nacierania 104.

Oddział III.

O działaniu wody użytej zewnątrznie tak na zdrowy jak i na chory ustrój.

O działaniu kąpieli *ciepłych* 107. — O wskazaniach do użycia zwyczajnej kąpieli ciepłej 120.

O działaniu całkowitej kąpieli *zimnej* i o wskazaniach do jej użycia 121.

O działaniu częściowej kąpieli zimnej 124.

O działaniu *drażniąco-zimnej* kąpieli całkowitej i o wskazaniach do jej użycia 124.

O działaniu częściowej drażniąco-zimnej kąpieli i o wskazaniach do jej użycia 129.

O działaniu całkowitej kąpieli powyżej ciepłoty ciała, tj. kąpieli *drażniąco-* czyli *rażąco-ciepłej*, i o wskazaniach do jej użycia 129.

O działaniu częściowej kąpieli powyżej ciepłoty ciała i o wskazaniach do jej użycia 131.

O działaniu całkowitej kąpieli zimnej, użytej bezpośrednio po ciepłej, i o wskazaniach do używania tych dwojakich kąpieli 131.

- O działaniu drażniaco-zimnej kąpieli całkowitej, użytej bezpośrednio po całkowitej kąpieli ciepłej 133.
- O działaniu wody jako *pływu* 133.
- O działaniu *natrysków* i o wskazaniach do ich używania 140. — Natrysk strumienisty 142. — Natrysk falisty 142. — Natrysk przez polewanie 142. — Natrysk ulewny 143. — Natrysk promienisty 144. — Natrysk kroplisty 144. — Natrysk mżysty 144.
- O wskazaniach do użycia kąpieli częściowych szczegółowo 145. — Głowa 145. — Oczy 145. — Nos 146. — Gęba 146. — Gardło 146. — Uszy 147. — Klatka piersiowa 147. — Brzuch 147. — Miednica 147. — Siedzenie czyli spód miednicy 148. — Ręce i nogi 148. — Podeszwy 148. — Pochwa 148. — Cewka moczowa 149. — Kiszka odchodowa 149.
- O działaniu całkowitej kąpieli *nieustannej* 149. — O wskazaniach do użycia kąpieli nieustannej 150.
- O działaniu częściowej nieustannej kąpieli i o wskazaniach do jej użycia 154.
- O działaniu *okładów* w ogólności i o wskazaniach do ich użycia 155. — Okład chłodzący 155 — Okład ogrzewający 155. — Okład ciepły 156. — O wskazaniach do użycia okładów szczegółowo 156.
- O działaniu *zawijań* i o wskazaniach do ich użycia 157. — Zawijanie szyi 158. — Zawijanie brzucha 159. — Zawijania całkowite 159.
- O działaniu *wilgotnych nacierań* i o wskazaniach do ich użycia 160.
- O działaniu *zmywań* i o wskazaniach do ich użycia 162.

ROZDZIAŁ II.

O przepisach dotyczących się zewnętrznego używania wody tak w chorobach jak i w dietetyce.

- Przepisy kąpielowe dotyczące się *osoby*, która ma się kąpać 163.
- Przepisy kąpielowe dotyczące się ciepłoty i jakości *wody*, która ma być użyta 165.
- Przepisy kąpielowe dotyczące się ciepłoty, stanu wilgoci, stopnia wzruszenia i jakości *powietrza* 166.
- Przepisy kąpielowe co do *pory dnia* 167.
- „ „ „ „ „ *roku* 167.
- „ „ „ „ „ ze względu na *klimat* 168.
- „ „ „ „ „ *trwanie* kąpieli 168.
- Jak często* należy używać kąpieli? 169.

X

Przepisy dotyczące się *izby kąpielowej* 169.

„ ze względu na *zachowanie się przed kąpielą* 169.

„ „ „ „ „ „ *w kąpeli* 171.

„ „ „ „ „ „ *po kąpeli* 172.

„ dotyczące się *kąpeli natryskowych* 174.

„ „ „ *okładów* 174.

„ „ „ *zawijań* 175.

„ „ „ *nacierañ i zmywań* 175.

O kąpielach *rzecznych* 176.

„ „ *morskich* 177.

„ „ *parowych* 178.

„ „ *powietrzno-słonecznych* 184.

ROZDZIAŁ III.

O genezie procedur *Pryśnica i jego sławy.*

Zdrowie. Choroba 185.

O znakach czyli *objawach* chorób 187.

O *rodzajach* chorób pod względem ich rozwoju 189.

O *leczeniu* chorób *gorączkowych* 192.

O *leczeniu* chorób *niegorączkowych* 194. — O *naturalnych odcho-*
dach czyli wypróżnieniach *stolcowych* i o budowie śluzowej błony
kanału pokarmowego 195. — O *rozwołnieniu* 197 — O *środkach*
rozwalniających 198.

O *leczeniu* chorób ze szczegółowem uwzględnieniem *dokuczliwych obja-*
wów 200.

Choroby i *leczenie* pojmowane ze stanowiska *nielekarzy* 203.

O *psychicznych metodach* *leczenia* 219.

DODATEK.

O zakładach *hidryatycznych* 141.

O *leczeniu* się wodą w domu 245.

O *używaniu* wody w *dietetyce* 245.

Alfabetyczny spis z objaśnieniem niektórych *lekarskich* *wyrazów*, przy-
chodzących w tej książce.

Ważniejsze *pomyłki* druku.

Tablice z *drzeworytami*.