

ОГЛАВЛЕНІЕ.

	СТРАН.
Предисловія	5
Введеніе	11

Часть первая.

Общая часть	24
Какъ закалить себя	29

Примѣненія воды.

А. Компрессы:

1. Верхній (передній) компрессъ	39
2. Спинной (задній) компрессъ	40
3. Компрессы для туловища и спины, накладываемые вмѣстѣ.	41
4. Компрессъ на животъ	—

Б. Ванны:

I. Пожарны ванны:

1. Холодная жаркая ванна	46
2. Теплая жаркая ванна	49

II. Полуванны

III. Сидячы ванны:

1. Холодная сидячая ванна	51
2. Теплая сидячая ванна	52

IV. Полныя ванны:

1. Холодные полныя ванны	53
а) Холодные полныя ванны для здоровыхъ	54
б) " " " для больныхъ	59
2. Теплая ванна	62
а) Теплая полная ванна для здоровыхъ	64
б) " " " для больныхъ	65

По техническим причинам в настоящем изданіи объемъ книги сокращенъ с 296 страницъ до 288 — в основномъ за счетъ чистыхъ оборотныхъ (четныхъ) страницъ оригинала в начале и концѣ глав. Текст источника воспроизводится полностью, нумерация страницъ сохранена.

	СТРАН.
3. Минеральныя ванны	67
V. Ванны для отдѣльныхъ частей тѣла:	70
1. Ручная ванна (для кисти и всей руки)	71
2. Головная ванна	—
3. Глазная ванна	—

В. Паровыя ванны:

1. Головная паровая ванна	76
2. Ножная паровая ванна	80
3. Паровая ванна на ночномъ стулѣ	82
4. Особыя паровыя ванны для отдѣльныхъ больныхъ мѣстъ	83

Г. Обливанія:

1. Обливаніе кистей	84
2. " бедеръ	85
3. " нижней части тѣла	—
4. " спины	86
5. Полное обливаніе всего тѣла	87
6. Обливаніе верхней части тѣла	88
7. " рукъ	91
8. " головы	—

Ж. Обмыванія:

1. Полное обмываніе	92
2. Обмываніе отдѣльныхъ частей тѣла	95

З. Обертыванія:

1. Обертываніе головы	95
2. " шеи	96
3. Шаль	97
4. Обертываніе ногъ	98
а) Обертываніе ступни	—
б) обертываніе до кистей	99
5. Нижнее обертываніе	100
6. Короткое обертываніе	102
7. Мокрая рубаха	103
8. Испанскій плащъ	—
Ж. Питье воды	105

Часть вторая.

Аптека.

Общая часть и подраздѣленіе	111
Тинктуры или экстракты	114
Настои	115
Порошки	—
Масла	—

Цѣлебныя средства въ алфавитномъ порядкѣ.

	СТРАН.		СТРАН.
А.		М.	
Агава американская	116	Мальва	135
Анисъ	118	Мать и мачоха	130
Арипка горная	119	Медь	—
Б.		Миндальное масло	135
Бузина карликовая	119	Можжевелникъ	141
Бузина черная	128	Мята перечная и водяная	136
Бѣлокопытникъ	—	О.	
Бѣлый порошокъ	—	Овесъ	123
В.		Омела	137
Валеріана	122	Отруби	131
Вербеновое сѣно	126	Очанка аптечная	120
Вербинникъ	143	П.	
Выдѣлительное масло	132	Первоцвѣтъ	139
Г.		Подорожникъ	—
Гвоздичное масло	137	Полынь	142
Горчавка желтая	124	Порошокъ изъ мѣлу	134
Гусиная лапка	118	Придорожникъ	141
Д.		Прованское масло	138
Дубовая кора	123	Проскурникъ аптечный	123
Дудникъ	118	Р.	
Дягиль лѣсной (коровникъ)	—	Ромашка	131
З.		Рыбій жиръ	134
Завробой	131	Розмаринъ	137
Зерна смолы	127	Рута	—
Земляника	124	С.	
Золототысячникъ	140	Сабуръ обыкновенный	117
К.		Стабильное (Wühlhuber)	143
Камфара	131	Сливочное масло	139
Капуца красная	139	Сыпное масло	122
Квасцы	116	Съвпная труха	128
Костяной порошокъ	132	Сѣрый порошокъ	133
Крапива	122	Т.	
Красное сандаловое дерево	138	Трофоль	122
Л.		Терновый цвѣтъ	123
Липовый цвѣтъ	134	Трилистникъ водяной	—
Льняное сѣмя	135	У.	
		Угольный порошокъ	133
		Укропъ	125

	СТРАН.		СТРАН.
Ф.		Ч.	
Фіалка	140	Черника	127
Х.		Черный порохнокъ	132
Хвощъ полевой	145	Ш.	
Ц.		Шиповникъ	127
Цикорій дикій	142	Шалфей аптечный	138
Парская свѣча	143		
Содержаніе матонькой домашней аптеки	146		

Укрѣпляющія питательныя средства.

a) Рецептъ для приготовленія хлѣба съ отрубями	147
b) Укрѣпляющій супъ	148
c) Способъ приготовленія медоваго вина	149

Часть третья.

Введеніе	154
--------------------	-----

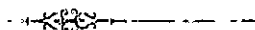
Болѣзни въ алфавитномъ порядкѣ.

	СТРАН.		СТРАН.
А.		Воспаленіе мозга	197
Астма	154	Воспаленіе сѣдалищныхъ нервовъ (ischias)	330
Б.		Г.	
Безсонница	260	Геморрой	218
Болѣзни глазъ	158	Гингивы	288
Болѣзни ногъ	192	Головные боли (особаго рода)	235
Болѣзни ногъ другого рода	196	Головные боли, нервные	237
Болѣзни горла	222	Головные боли	236
Болѣзни мочевыхъ орган.	223	Головокруженіе	266
Боли въ животѣ	241	Голосъ. Потеря его	273
Болѣзань легкихъ	—	Грыжи	172
Болѣзни желудка	244	Д.	
Болѣзань нервовъ	252	Дифтеритъ	179
Болѣзань почекъ	253	Другой случай эмфиземы легкихъ	182
Болѣзанная потливость	261	Душевная болѣзань	199
Болѣзань ушей	253	Душевные страданія	209
Бѣлая горячка	259	Ж.	
В.		Жаба	221
Водянка	284	Желтуха	204
Воспаленіе кишечъ	176	Желудочныя сназмы	243
Воспаленіе (вообще)	183	Желудочныя кислоты	277
Воспаленіе легкихъ, плев- ры, брюшины и живота	184		

	СТРАВ.
З.	
Запоръ	281
Зараженіе (отравленіе) кро- ви	171
Зараженіе крови	280
Засореніе живота	277
И.	
Ипохондрія	231
Истощеніе	183
К.	
Катарръ глазъ	155
Катарръ мочевого пузыря	163
Катаракта	166
Катарръ кишекъ (диаррея, поносъ).	177
Катарръ	233
Катарръ желудка и кишекъ	243
Кожки	235
Костюда	161
Кровавый поносъ	258
Кровавая рвота и кровоте- ченія изъ легкихъ	169
Кровотеченія	170
Л.	
Лишай	183
Лишай на головѣ	235
Лихорадка	188
М.	
Меланхолія	266
Мигрень	248
Мочевые камни	165
Мочевые камни, мочевой песокъ	217
Н.	
Нарывы	210
Нарывы на ногахъ	191
Недержаніе мочи по но- чамъ	162
Нервное страданіе мочено- го пузыря	164
Нервное истощеніе	249
Нервные страданія	—
Нервная возбужденность	251

	СТРАВ
О.	
Обильное потѣніе	234
Обжоги	278
Одышка	151
Опухлы кости	234
Опухоль колѣна	—
Оспа	165
Оспопрививанія и послѣд- ствія его	232
Охриплость	163
П.	
Пляска Св. Витта	263
Поврежденіе позвоночнаго столба	258
Подагра	219
Поносъ	151
Потѣніе (ногъ)	263
Приливы крови	176
Припадки паралича	261
Р.	
Разложеніе крови	171
Разстройство нервовъ	251
Ракъ	240
Ревматическое состояніе	254
Роды	197
Рожа	256
Рожистое воспаленіе лица	212
С.	
Скарлатина	259
Сердечныя болѣзни	226
Старческое головокруженіе	267
Страданія позвоночника	287
Страданіе кишечника	179
Страданіе мозга, тяжелое	198
Судороги	238
Суставный ревматизмъ	205
Сухотка	158
Сыпи	—
Т.	
Тифъ и его послѣдствія	276
Х.	
Холера	174

	СТРАИ.		СТРАИ.
Холерина	176	III.	
Хлоровъ (малокровіе, блѣд- ная немочь)	167	• Шумъ въ ухахъ	25
Хроническій суставной рев- матизмъ	208	Э.	
Ч.		Эмфизема легкихъ	181
Чахотка (туберкулезъ)	269	Эпилепсія	187
Чесотка	239	Я.	
		Язы желудка	242



Кнейп Себастьян

Мое водолечение. / Пер. с нем., под ред. И. Флоринского. Репринтное воспроизведение издания Н. Аскарханова. СПб., 1898.— Ставрополь: «Кавказская библиотека», 1991.— 288 с., илл.
ISBN 5-88530-018-6.

Эта книга написана в 1886 году. В последующие 10 лет она выдержала более 30 изданий в странах Европы, а всего при жизни автора — более 60. Неоднократно издавалась она в дореволюционной России и была настольным пособием по домашнему оздоровлению во многих грамотных семьях.

Наш современник, прочитав книгу, тоже испытает желание опробовать методику Кнейпа на себе. Ну, что ж — в добрый час! Однако советуем проконсультироваться со своим лечащим врачом.

Редактор **С. Г. Луценко**
Художник **В. А. Каретко**
Корректор **Л. А. Климчик**

Сдано в производство 27.09.90. Подписано в печать 22.11.90. Формат 84×108¹/₃₂. Бумага писчая. Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,37. Тираж 200 000 экз. Заказ 0—263. Цена с надбавкой 10 руб.

Издательство «Кавказская библиотека» Ставропольского краевого отделения советского фонда культуры:
355045, г. Ставрополь, ул. Суворова, 1.
Киевская книжная фабрика «Жовтень»: 252053, г. Киев, ул. Артема, 25.