

H. 26301

4

Chudość.

Przyczyny jej i objawy, zapobieganie jej oraz
dodawanie tuszy.



BERLIN.

Nakład Wydawnictwa „Przewodnika Zdrowia“

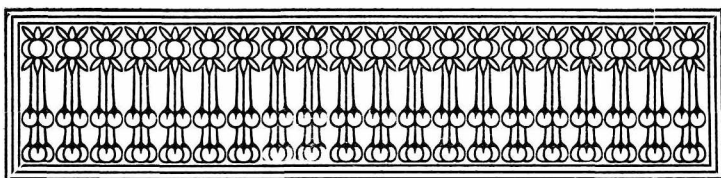
(Czarnowski, Berlin N., Weissenburgerstr. 27.)



529274

529.274

kk 121/78



W zrównoważonym dobrze, a zatem zdrowym ustroju ludzkim odpowiedni jest stosunek pomiędzy mięśniami i kośćmi a tłuszczem, służącym do ułatwiania zarówno czynności różnych członków, jako też do ochrony ciała od szkodliwych dlań wpływów zewnętrznych, jako to skutków uderzeń, potrażeń itp., a wreszcie do regulowania wewnętrznej ciepłoty ustroju. Gdy tłuszczu przybywa nadmiernie, staje się to dla ustroju wielce niedogodnym i z czasem szkodliwym dla zdrowia *), naodwrot, gdy nikną przewidziane przez przyrodę przegródki, powłoki, i pokłady tłuszczowe, gdy człowiek staje się wybitnie chudym, jest to znowuż połączone dlań z niedogodnościami różnymi, naraża go łatwiej na przeziębienia i na inne szkody dla zdrowia.

Kto jest chudym?

Nasuwa się przedewszystkim pytanie, kto ma się uważać za chudego, to jest za nieposiadającego dostatecznej ilości tłuszczu? Stwierdzać to można naogół wedle prostej wskazówki, określającej prawidłowy stosunek wzrostu człowieka do wagi. Należy zmierzyć wzrost na centymetry i zważyć się na kilogramy. O ile centymetrów przerośliśmy nad

*) Porówn. książeczkę: „Otyłość itd.“

1 metr, tyle kilogramów mamy ważyć. Rozumie się, że jestto prawidło przeciętne, mogące służyć za wskazówkę dostateczną li tylko przy różnicach dość znacznych, np. gdy przy wzroście 1 m 80 cm, wagi jest zaledwo 65 kilogramów, — to wyraźna chudość, podczas gdy przy wzroście 1 m 70 cm, waga 90 kg będzie dowodną oznaką otyłości. Przeciwnie zaś, przy pierwszym jak i ostatnim wzroście, wagi 75 kg. nie powinno się brać za stanowczą cechę ani niedostatku ani nadmiaru tuszy.

Chudnienie doskonale stwierdzać można, wedle dra. *K. Oppenheimera*, czy człowiek nie chudnie zbyt, zważając na stosunek pomiędzy obwodem górnego ramienia a piersiowym. Lekarz wspomniany miał o tym wykład zajmujący na 81. zjeździe lekarzy i przyrodników w *Salzburgu*, we wrześniu 1909; stwierdził on, że u prawidłowo rozwiniętego i odżywianego człowieka, zarówno w dzieciństwie jak i w latach późniejszych, stosunek rzeczony jest taki, iż obwód ramienia górnego wynosi mniej więcej 30% obwodu piersiowego. Stosunek ten jest niezmienny, o ile odżywianie jest prawidłowe; gdy inne miary, wysokość, obwód piersi, ud, ramion, waga ciała itd. wzmagają się od urodzenia aż do wieku dojrzałego, stosunek ów istnieje u nowonarodzonego i pozostaje nadal, a wtedy tylko staje się innym, to jest obwód ramienia mniejszym, gdy człowiek odżywia się niedostatecznie i chudnie.

Stosowanie tej metody porównywania jest oczywiście też ważnym dla wszelkich zestawień liczbowych o odżywianiu się ras, pewnych warstw społecznych itd.

Chudość niechorobowa. Pozatym baczyć trzeba na różne inne objawy, o których pomówimy poniżej.

W rozprawce niniejszej mamy zamiar mówić jedynie o chudości t. zw. niechorobowej, to jest nie będącej następstwem, pojawem pobocznym jakiej choroby wyraźnej.

Dlatego też wymienimy tylko pokrótce choroby powodujące schnienie; o leczeniu takiego wysychania mówić nie możemy, gdyż należy to do nauki o leczeniu odnośnych cierpień, a tylko później porównamy objawy jednego a drugiego chudnienia.

**Choroby i cier-
pienia, których
skutkiem chu-
dnienie!**

Choroby przewlekłe, wywołujące stale chudość, są: cukrzyca, niedokrewność (anaemia), bladaczka, rak, suchoty płucne. Także inne choroby płuc, jak zapalenie opłucnej, rozedma, przewlekłe zapalenie oskrzeli, powodują często chudnienie. Pamiętajmy przytym trzeba, że suchoty płucne rozpoczynają się nieraz zapaleniem oskrzeli; gdy temu zapaleniu przewlekającemu się zacznie towarzyszyć chudnienie, można podejrzewać, iż w płucach poczęło się jakieś rozpadanie. Dość często choroby nerkowe bywają przyczyną chudnienia, dalej zaburzenia w narządach trawiennych, uporczywe biegunki, choroby wątroby, czasami też sercowe. Nieraz powodują chudnienie zaburzenia w narządach płciowych, wywołane ich nadużywaniem; co do chorób płciowych, najwyraźniej ujemnie na odżywianie ustroju wpływa przymiot (kiła, syfilis). Oczywiście choroby układu nerwowego, oddziałując niekorzystnie na trawienie, tym samym przyczyniają się do chudnienia.

Choroby ostre zaraźliwe, połączone z gorączką, także powodują chudnienie cierpiącego; przewlekłe choroby zakaźne, jak malaria, oraz zatrucia t. zw. zawodowe, ołowiem, rtęcią, fosforem itp. czynią ludzi skłonnyymi do chudnięcia silnego. Podobny wpływ wywiera wdychanie szkodliwych gazów albo pyłu.

Powolne chudnienie może też być skutkiem nieprawidłowego działania narządów wytwarzających krew, naczyń limfatycznych, śledziony itd.

Przyczyny chudnienia niechorobowego. Chudnienie t. zw. niechorobowe pochodzi bądźto z zbytnej ruchliwości i usposobienia niespokojnego, z natężenia się pracą, z niedosypiania, bądź też z przejmowania się troskami i kłopotami, wzburzania się gniewem itp., bądź wreszcie z niewłaściwego odżywiania. Nieraz działają różne przyczyny jednocześnie.

Chudnienie takie, choć poczynając się, nie może być nazwane chorobą, będąc przecież ujmowaniem potrzebnego ustrojowi tłuszczu, staje się z czasem dla zdrowia coraz to większym niebezpieczeństwem.

Objawy. Porównanie z objawami chudnienia chorobowego. Jakież są, pomijając ubytek wagi, objawy chudnienia niechorobowego? Oto — podczas gdy chudości chorobowej towarzyszy znaczne osłabienie mięśni, u chudeuszów zwykłych mięśnie stosunkowo dobrze są rozwinięte, a tylko tkanki tłuszczowej mała jest ilość. Skóra jest cienka, ale posiada jeszcze sprężystość i ciepłotę normalną, w przeciwstawieniu do zmiennej temperatury i braku sprężystości skóry ciężko chorych. Postawa chudnących wskutek cięższego cierpienia wykazuje nazewnątrz upadek sił, czego po zwykłych chudeuszach, trzymających się prosto i sprężysto, nie widać. Istotnie też ubytek sił bywa niewielki, a nastrój duchowy nie ulega, jak u ciężko chorych, napadom melancholji itd. Apetyt chudnących wskutek chorób zwykle albo zwiększa się nieprawidłowo, albo zanika, gdy zaś przy chudnieniu niechorobowym bywa normalny lub w stałym, równym stopniu wzmożony.

Jak zapobiegać chudnięciu! Jasnym jest, że chcąc zapobiegać chudnieniu osoby skłonne ku temu powinny:

1) wystrzegać się zbytnej ruchliwości, przedewszystkim wszelkich ruchów i ćwiczeń męczących,

2) sypiać stosunkowo dużo i wygodnie; nigdy nie spędzać godzin nocnych przy pracy lub rozrywce,

3) pracę, czy to cielesną, czy umysłową, nie wyczerpać się, nie zajmować się kilka pracami na raz, nie pracować nigdy aż do znużenia, wycieńczenia sił, lecz przerywać ją często odpoczynkiem,

4) wystrzegać się gwałtownych wzruszeń umysłowych, nie drażnić umysłu kłopotami, lecz starać się załatwiać wszelkie sprawy spokojnie, *)

5) odżywiać się stosownie, to jest wprowadzać do ustroju przeważnie potrawy tworzące tłuszcz.

Szczegóły co do odżywiania. Dieta wymaga szczególnej troskliwości i szczegółowego też omówienia.

Pożywienia naszego głównymi składnikami są, jak wiadoma, białko, tłuszcz, wodany węgl (cukier, mączka), sole i woda. W żadnym z pokarmów nie znajdują się składniki w takim stosunku, by pokarm ten wystarczał sam człowiekowi; wprawdzie niejedyn zadość może uczynić potrzebie zarówno białka dla ustroju jak i węglowodanów, np. chleb, ale trzeba by wtedy spożywać dziennie takie ilości, iż żaden człowiek odżywiania takiego przez kilka dni z rzędu znieść by nie zdołał.

Dlatego to trzeba spożywać różne pokarmy. Osoby chude przedewszystkim powinny wszelkie potrawy białkowe spożywać z większą ilością tłuszczów — wtedy ustrój ich ma i z białka większą korzyść, bo tłuszcz powstrzymuje rozszczepiania się białka, dokonywane przez węglowodany, oraz służy jako ochrona przeciwko zmianom temperatury i t. p.

*) Czytaj w Prz. Zdr. r. 1907, st. 1: „Bądź panem siebie“ i w Prz. Zdr. r. 1912 str.: 143—148: „Jak stłumiać gniew i popędliwość?“

Co jeść i pić, Wskazane są tedy dla chudych po-
czego unikać! trawy mączne, strąki, jarzyny, zie-
mniaki, potrawy jajeczne i mleczne
(szczególnie słodką śmietankę świeżą!), słodczyce (zwłaszcza
miód i słodkie owoce jak daktyle, banany i t. p.) i wszel-
kie tłuszcze. — Należyte przeżucie potraw jest konieczne!

Mięsa powinni unikać, szczególnie chudego, lub spo-
żywać niewiele.

Unikać należy mocnej kawy, alkoholowych napojów,
potraw silnie korzennych. Pić mogą chudzi przy jedzeniu
t. j. w razie pragnienia — wodę, dobrą maślankę itp.

Maślanka ma wielkie znaczenie jako środek lecz-
niczy, a mianowicie dla dzieci jako też dla osób w po-
deszłym wieku, dla osób osłabionych i wychudniałych.
W tym celu należy ją przysposobić w sposób następu-
jący: świeże, niezbierane mleko trzymać przez dobę
w ciepłocie 180—200 C. w otwartym, czystym naczyniu,
kłócąc je dwa razy w ciągu doby; po upływie tego czasu
zrobić masło, odcedzoną zaś maślankę, po dodaniu do
niej na 1 litr mąki pszennej (na 1 litr maślanki 10 gra-
mów mąki) gotować na wolnym ogniu, stale mieszając lub
(co daleko odpowiedniej) zbijając trzepaczką, używaną do
przyrządzania pianki z jaj. Gotowanie odbywa się tak
długo, aż maślanka trzy razy się podniesie, poczym na-
leży dodać 80 gramów cukru. Wytworzony w powyższy spo-
sób pokarm zawiera nadzwyczaj drobne kłaczkę sernika,
smak zaś posiada przyjemny, wyraźnie kwaśny. Pokarm
ów daje się dzieciom w ilości takiej samej, jak mleko.

Pomimo obfitej zawartości sernika, maślanka jest
nader łatwo strawną, a to z tego względu, że grudki ser-
nika są drobne i, jak o tym świadczą ogłoszone dotąd
sprawozdania, daje ona w leczeniu chorób przewodu po-
karmowego znakomite usługi. Przedewszystkiem bowiem,
jak to zaznacza *Teixeira de Mattos* z Rotterdamu, dzieci

odżywiane maślanką przybierają na wadze, stolce ich w krótkim już czasie poprawiają się, gęstnieją, tudzież tracą przykry zapach.

Zdanie powyższe w zupełności podzielają szkoła *Bagińskiego* i *Huebnera*, oraz lekarze francuzcy, belgijscy i inni. W celach szerszego rozpowszechnienia maślanki dr. *Graanboom* obmyślił sposób sporządzania konserwy z maślanki, którą obecnie wyrabia firma *Boehringer'a*.

Otrzymane przez *Graanbooma* wyniki są nader zachęcające, mianowicie autor ten z liczby 65 dzieci (od 5 tygodni do 9 miesięcy) u 54 otrzymał rezultat bardzo dobry; opierając się na swych spostrzeżeniach poleca stosowanie maślanki w następujących wypadkach:

1) Przy dokarmianiu, 2) w wyniszczeniu (*atrophia*), 3) w przewlekłej, powikłanej zaparciem niestrawności oraz w wypadkach samozatrucia, mającego siedlisko w przewodzie pokarmowym i powodującego rozmaite wysypki, 4) w ostrych postaciach nieżytu przewodu pokarmowego po dacie wodnistej, 5) w krzywicy czyli angielskiej chorobie, niedokrwistości, wreszcie w gruźlicy.

Szczególnie gorącym zwolennikiem maślanki jest *Decherf*, który ją uważa nie tylko za wyborny środek odżywczy, lecz i za niepośledni lek zarówno w ostrych jak i przewlekłych chorobach przewodu pokarmowego oraz w krzywicy; dzieci znoszą maślankę doskonale, nawet w tych wypadkach, kiedy wszelkie inne pokarmy zrzucają; prócz łatwej strawności maślanka posiada i tę jeszcze nad innymi środkami odżywczymi wyższość, iż usuwa fermentację (kiśnienie) w kiszka.

Maślankę należy podawać dzieciom albo łyżeczkami lub przez smoczek w przerwach czasu, jakich wymaga dany wypadek choroby. W miarę poprawy stolców można stopniowo przejść do mleka z początku rozwodnionego, następnie całego, wreszcie do normalnego odżywiania,

W razie nawrotu choroby, oczywiście powrócić należy do maślanki. Niekiedy zdarza się, że dzieci odwracają się od maślanki lub piją niechętnie. W tych wypadkach na pewien czas maślankę zastąpić należy djetą wodnistą, następnie jednak znowu wracać do niej, albowiem już w krótkim czasie dzieci do niej się przyzwyczajają i znoszą nawet bardzo duże (do trzech litrów) dawki.

Czym się tłumaczy ów dobroczynny wpływ tego pokarmu maślankowego na przewód pokarmowy, dobrze nie wiemy; prawdopodobnie składają się na to rozmaite czynniki, a szczególnie kwas mleczny, rozdrobnienie sernika, a wreszcie zaczyn dołączanej mąki.

Kąpiel i ubranie. Czym większy podkład tłuszczu skóra zawiera, tym bardziej chroni ciało od zmian powietrza. Z tego też powodu chudzi winni więcej okrywać te części ciała, które szybciej ziębną. Najważniejszym zawsze tu będzie branie dwa razy na tydzień kąpeli (w ciepłym pokoju), połączonych z silnym naciera-
niem. Według *dra med. de Foresta* bielizna wełniana daje najwięcej ciepła i jest „najzdrowszą“.*) Ubranie uciskające nie jest odpowiednie, a pod tym względem najczęściej grzeszą kobiety... Na tysiąc kobiet, ani jedna nie okrywa swego ciała higienicznie! Szczególniej w porze zimowej winny kobiety pamiętać dobrze okrywać swe nogi, co się da uskutecznić najlepiej przez owijanie nóg jedwabnymi onuszkami oraz przez noszenie całkowitych majtek flanelowych. *) Jeszcze lepszą jest bielizna jedwabna.

Gimnastyka. Co do ćwiczeń ciała, powinni chudzi szczególnie unikać męczącej gimnastyki, biegania szybkiego, zbyt długich przechadzek; więcej za to niech używają ćwiczeń oddechowych itp. Troskliwe pielęgnowanie ciała wystawiając je na działanie powietrza, słońca i wody, jest oczywiście wskazanym, jako dla każdego człowieka wogóle;

wycierając ciało wodą mogą jednak chudzi używać zletnionej.

Nacieranie skóry oliwą. Po wytarciu ciała wodą należy to czynić często w lecie chłodną, w zimnie letnią wodą a po wysuszeniu, trzeba wcierać nieco oliwy lub dobrego olejku migdałowego w skórę, szczególnie natrzeć nogi i stopy, skłonne do ziębnienia.

Sen. Sypiać powinni wydatnie, choćby z pozornym uszczerbkiem początkowo dla niezbędnych zatrudnień, pomnąc, że wynikające z dłuższego snu ukrzepienie sił uczyni ich zdolnymi do pracy rańniejszej następnie.

Stosując się do powyższych wskazówek można powstrzymać chudnienie, względnie, gdy się już na dobre poczęło, doprowadzić znów ciało do normalnego stanu posiadania tłuszczu. Należy w razie potrzeby chudym jadać dość często, nawet do 5 razy na dzień.

Osobne kuracje dla dodania tuszy. Gdy wychudnienie postąpiło dość daleko, można celem dodania sobie tuszy stosować osobne kuracje, n. p. mlecznej kuracji, to jest spożywać przez kilka dni tylko świeże mleko, słodkie lub kwaśne a następnie dodawać chleba, nieco ryżu itd. Zalecają również kurację serwatką, dalej kumysem (z mleka kłaczy stepowych), i kefirem.*)

Prosty środek wzmacniający. Wypada tu zwrócić uwagę jeszcze na jeden prosty środek wzmacniający, dzielniejszy nad wszystkie trany, laktofosfaty, hemoglobiny itp. Środek ten ma jedną tylko wadę, mianowicie, iż jest zbyt łatwy do przyrządzenia, oraz zalednio... tani — wada bądź co bądź jednak poważna, z uwagi, iż moc ludzi nie wierzy w skuteczność preparatu, nie noszącego szumnej nazwy naukowej, nie kosztują-

*) Czytaj naszą książeczkę: „Kefir“.

cego conajmniej po 3 marki butelka a mogącego być przyrządzonym przez lada niańkę.

Cechą charakterystyczną rozrastania jest winikanie do ciała i osadzanie się w nim substancyj, przyjmowanych w pokarmach. Ciała przeto żyjące, będące w okresie wzrostu, powinny znajdować w pożywieniu substancje, niezbędne do ich budowy.

W początkach życia potrzebie powyższej całkowicie czyni zadość mleko. Lecz niebawem pożywienie wyłącznie mleczne staje się niedostatecznym, i w prawidłowym rozroście następuje zboczenie, jeżeli ustrój nie otrzyma w pożywieniu roślinnym pewnych potrzebnych mu materiałów.

Otóż ziemia zawiera wszystkie materiały konieczne do utrzymania, rozwoju i przedłużenia egzystencji; atoli w tym stanie, w jakim się one w łonie ziemi znajdują, materiały te niezdatne są do użytku bezpośredniego. Ażeby materje mineralne mogły służyć ku odżywianiu jestestw żyjących, powinny oprócz swych własności fizycznych i chemicznych, posiadać jeszcze własności specjalnego gatunku, dzięki którym dopiero zdolne są przyczyniać się do wytwarzania materji żyjącej.

Dla nabycia jednak tych własności, nieodzownym jest, aby owe pierwiastki martwe zostały wcielone w istoty żywe, obdarzone zdolnością przetwarzania ich na substancję żyjącą; takimi w stosunku do nich są rośliny, które czerpią z ziemi materje mineralne, rozpuszczone w wodzie, i pod wpływem światła oraz ciepła słonecznego przeistaczają te ciała proste w substancję roślinną.

Podczas gdy rośliny wogóle posiadają własność spożytkowywania materji mineralnej — kwasu węglanego, pary wodnej amonjaku, saletrzanów i t. d. — zwierzęta, przeciwnie, niezdolne są przyswajać sobie, celem wytwarzania z nich tkanek swoich, materj mineralnych, nie skojarzonych z substancją żyjącą.

Dane powyższe nasunęły myśl połączenia we wspólnym odwarze różnych rodzajów zbóż, oraz zbadania wpływu takiego odwaru na ustrój szczególnie w okresie rozrostu oraz w razie wycieńczenia lub chudnienia.

Odwar ten przygotowuje się w sposób następujący: Do 4 litrów wody wsypuje się po dwie łyżki stołowe każdego rodzaju zboża: pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa i kukurydzy (opłukawszy je pierwszej należycie); gotuje się przez 3 godziny, następnie, po wystygnięciu, cedzi się odwar przez gęste sito. Jeżeli się dużo płynu wygotowało, dolać wody tyle, aby ilość odwaru wynosiła 1 litr.

Drugi sposób uproszczony: wsypać po łyżeczce pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa do $1\frac{1}{4}$ litra wody; wygotować na wolnym ogniu do ilości 1 litra, następnie przecedzić.

Odwar ten używa się jako napój w porze posiłków lub pomiędzy nimi. Można stosownie do wieku i wypadku, dodać doń mleka albo cukru. Należy pić go tego samego dnia zwłaszcza latem, gdyż nie przechowuje się dłużej niż dzień jeden.

Odwar ze zboża, jak już na wstępie powiedzieliśmy, skuteczniejszy jest nad wszelkie szeroko reklamowane środki wzmacniające. Działanie jego zostało gruntownie zbadane.

Zjawiskiem, które najwyraziściej uwydatniło się przy doświadczeniach, jest działanie swoiste na układ kostny a mianowicie soli odżywczych rozpuszczonych w odwarze. Skład chemiczny odwaru ze zboża tłumaczy nam ten rezultat. Rozbiór wykazuje, iż trzema głównymi jego składnikami mineralnymi są: kwas fosforowy, wapno oraz potas.

Czy pomiędzy wnikaniami substancyj powyższych do ustroju a rozwojem tkanki kostnej zachodzi jaki związek?

Tkanka kostna zawiera około 64% substancji mine-

ralnej, składającej się z 51⁰/₀ fosforanu magnezji. Z drugiej strony badania *Nélaton'a*, *Sappey'a*, *A. Milne-Edwards'a* i *Bibry* dowiodły, iż układ kostny stopniowo mineralizuje się w miarę rozrostu; i tak w wieku lat dwóch substancja nieorganiczna stanowi 62⁰/₀ systemu kostnego, w 26 roku życia zaś 65⁰/₀.

Z tego przeto wynika, że w okresie rośnienia należy dostarczać ustrojowi dużej ilości materji mineralnej, której on potrzebuje nie tylko dla tworzenia pierwiastków nowych, ale i dla tego, aby stosunek owej materji mineralnej mógł się z biegiem wzrostu powiększać.

Odwar ze zbóż odpowiada tym wskazaniom przez kwas fosforowy i wapno w nim zawarte, które to substancje działają głównie mocą szczególnego stanu, w jakim się znajdują w następstwie wcielenia ich w materję roślinną oraz ściśle z nią zjednoczenia. Tak samo się rzecz ma i z fosforanem w kości; znajdowano taką samą ilość fosforanów, jaka wprowadzona była do przewodu pokarmowego. Doświadczenia *Weiskiego* i *Wildta* nie pozostawiają co do tego punktu żadnej wątpliwości.

Co się tyczy potasu, znajdującego się w odwarze ze zboża, to tenże wchodzi wprawdzie w drobnej tylko części w skład kości, atoli rola jego w sprawie rośnienia nie mniej jest ważna. *Bunge* stwierdził, iż ilość potasu na kilogram zwierzęcia powiększa się znacznie w okresie rozwoju. Nadto, potas ma wpływ specjalny na ciałka krwi, na włókna mięśniowe, a nadewszystko na układ nerwowy; ponieważ zaś od tego tak ważnego układu zawisłe są także zjawiska odżywiania, których on jest głównym regulatorem, stąd więc wynika, iż działanie potasu, aczkolwiek tylko pośrednie, posiada jednak w okresie wzrostu niemałe znaczenie.

W następstwie tych badań rozstrzygających, dawano go również w wypadkach chorób ostrych, zwłaszcza przy

tyfusie, i otrzymano wyniki zadawalające, które wszyscy klinicyści z łatwością sprawdzić mogą. U kobiet karmiących, którym dawano odwar w tym czasie (laktacji), stwierdzono znaczny przybytek pokarmu.

Wypadki, w których wskazany jest odwar ze zboża, streścić można w sposób następujący:

- 1) W razie wątpliwości i niedostatecznego rozwoju dzieci.
- 2) Po zaburzeniach w trawieniu dzieci.
- 3) Podczas chorób ostrych właściwych wiekowi dziecięcemu.
- 4) W czasie ozdrowieństwa (rekonwalescencji) po chorobach ostrych.
- 5) Po durzycy (tyfusie), tak u dzieci jak i u dorosłych.
- 6) Przy ostrym reumatyzmie stawowym.
- 7) Przy chudnieniu.

*

*

*

W ogólności zaleca się zbyt chudym następujące różne zestawienia potraw: jarzyny przyrządzone z dodatkami kuchennymi (zielenizną) i z oliwą, obok tego zaś jaja, potrawy zbożowe i mączne oraz słodkie. Owoce zaprawne i syropy w połączeniu ze zbożowymi potrawami, oliwą, masłem, śmietaną i miodem. Do surowych owoców spożywać odpowiednie korzenie. Kukurydzę i pszenicę spożywać w połączeniu z figami, daktylami, śliwkami, rzepnikami (orzeszki ziemne), orzechami pinji lub laskowymi, grzybami i śmietaną. Dobrze jest chudym żuć często surową pszenicę, a wyssawszy wszelki smak wypłuć łupiny!

W ogólności jadać dużo słodkich owoców, starać się o prawidłowe trawienie.

Specjalne środki
odżywcze dla
chudych.

Jako specjalne środki odżywcze dla osób chudych wymieniamy nareszcie następujące:

- 1) **Hygieniczna sól odżyw-**

cza Nr. II. *) Sól ta zawiera oprócz zwykłych składników odżywczo-mineralnych, koniecznie potrzebnych do prawidłowej budowy ciała, ciągle się zmieniającego — także poszczególne dodatki roślinne, pobudzające do wytwarzania się tłuszczu. Używa się ją najdogodniej jako dodatk pokarmowy (do polewek, do jarzyn, zamiast zwykłej soli kuchennej!) lub też osobno przyrządzoną z wodą, do czego można dolać nieco śmietanki lub dobrego mleka.

2) **Kakao z solami odżywczymi „Addo“, *)** od dawna ulubiony napój dla zastąpienia kawy oraz herbaty (ruskiej i chińskiej). Kakao „Addo“ trzeba wprzód zamoczyć w letniej wodzie a następnie gotować przez dłuższy czas (15 do 25 minut!); pije się z dodatkiem śmietanki lub dobrego świeżego mleka.

Dla dzieci, dla ozdrowieńców i dla osób w podeszłym wieku zwłaszcza też dla osób bezzębnych można polecić używanie **mączki odżywczej „Gurgula“, *)** a mianowicie jako polewki nie zbyt rzadkiej. Mączka ta ulega łatwo i prawie całkowicie strawieniu. Próba chemiczna sztucznego trawienia wykazuje 99³⁶/100 0/0 części ulegających trawieniu, a zaledwo 0.64 0/0 części niestrawionych. — Jest więc jedynym wysmienitym środkiem spożywczym dla niemowląt (nawet w pierwszym okresie ich życia), dla dzieci wogóle, oraz osób starszych, słabych na żołądek.

*

*

*

Oczywiście przy wszelkich zabiegach i sposobach, przy używaniu wszystkich możliwych środków zważać trzeba, ażeby nie wyniszczały: sił kłopoty, troski i zgryzoty; zatem myśli o nich oddalać od siebie — i — **władać sobą!** —

*) Do nabycia przez Instytut „Hygieia“ Berlin N., Weissenburgerstr. 27.

