



Prze wodnik

Zdrowia

Miesięcznik
poświęcony
pielęgnowaniu
zdrowia
według praw przyrody.

Przedpłata roczna:
w państwie niem. 5,00 M.,
w austro-węgiersk. 6 kor.,
w ros. 3,00 rb.

Redaktor odpowiedzialny i nakładca: Czarnowski.
BERLIN, Weissenburgstr. 27.

Cena każdego numeru z osobna: 50 fen. = 60 hal. = 30 kop.

Cena ogłoszeń: Rządek petytowy pół-łamowy (5 em.) = 25 fen. (30 hal. = 15 kop.)

Cała strona = 20 M, (24 kor. = 10 rub.)

1/2 strony = 12,50 M, (15 kor. = 6 rub.)

Przy 3-razowym ponowieniu = 10 proc. opustu (rabatu).

„ 5	„	„	= 20	„	„	„
„ 12	„	„	= 30	„	„	„

Treść: Nasze pokarmy jako środek leczniczy. — O zatruciu krwi przez małe ranki — o leczeniu ran. (Dokończenie). — Nieco z filozofii śmierci. — O pielęgnowaniu uszu dzieci. — Pożyteczność wewnętrznych podszew.



Spis godnych polecenia książek

o pielęgnowaniu zdrowia itp.,

które można nabyć w każdej lepszej księgarni lub w Wydawnictwie

„Przewodnika Zdrowia“

(Czarnowski, Berlin N. 58.)

Przewodnik Zdrowia rocz. II (1896) do X (1904). Cena każdego rocznika 2,50 M. — 3 kor. — 1½ rb.

Wszystkie 8 rocz. **razem** zamówione kosztują tylko 11 marek — 13 kor. aust. — 6 rubli. Rocznik I i IV (1900) wyczerpane!

Alkohol a miłość. Napisał dr. Zaleski. Cena 25 fen. — 30 hal. — 15 kop.

Bakterje, i rzeczywiste ich znaczenie w życiu ludzkim i w przyrodzie. Cena 25 fen. — 30 hal. — 15 kop.

Choroby dziecięce, a mianowicie odra (żarnice), szkarlatyna i błonica (dyfterja), powstawanie tych chorób, jako też leczenie i zapobieganie. Cena 25 fen. — 30 hal. — 15 kop.

Czem zastąpić napoje alkoholiczne? Spis napojów zdrowotnych oraz najprostsze sposoby przyrządzania niektórych. Z rycinami. Cena 50 fen. — 60 hal. — 30 kop.

Dokąd się udać: na wypoczynek letni, do wód, na kurację? Przewodnik po rodzinnych zdrojowiskach, zakładach kąpielowych i przyrodniczych, uzdrowiskach itp. Cena 25 fen. — 30 gr. — 15 kop.

Jak młodzież nświadamiać o życiu płciowem? Odbitka z książki: „Życie płciowe“. Cena 25 fen. — 30 hal. — 15 kop.

Jarska kuchnia, zawierająca wypróbowane przepisy przyrządzania smacznych a zdrowych potraw roślinnych, oraz naukowe uzasadnienie jarstwa. Napisała M. Czarnowska. Cena 2,25 M. — 2,70 kor. — 1 rb.

Ilustrowany mały kucharz jarski. Wydanie drugie dopelnione, z licznymi rycinami. Cena 1 M. — 1,20 kor. — 50 kop. W ozdobnej oprawie: 1,50 M. — 1,80 kor. — 75 kop.

Jarstwo podstawa zdrowia, szczęścia i życia nowego, wedle orzeczeń słynnych badaczy i uczonych. Cena 20 fen. — 20 hal. — 10 kop.

Nerwowość oraz zwykłe choroby przewlekłe (chroniczne) zwłaszcza u kobiet w **małżeństwie**, główne ich przyczyny i sposoby zapobiegania im. Przyczynek do oświaty ludowej, jako też prawdziwego szczęścia w rodzinach. Cena 25 fen. — 30 hal. — 15 kop.

O krzyczącej niedorzeczności i strasznej szkodliwości szczyptenia ospy. Napisał ks. kanonik W. Pixa. Z rycinami. Cena 50 fen. — 60 hal. — 30 kop.

Onanizm. Samogwałt, samienie się. Marnopłcenie, niactwo. Objawy, przyczyny, następstwa, zapobieganie, leczenie. Cena 1,00 M. — 1,20 kor. — 50 kop.

Opieka nad dzieckiem przed urodzeniem i nad nowonarodzonem, według wymagań przyrody. Z rycinami. Cena 50 fen. — 60 gr. — 25 kop.

Pijaczę choroby i ich leczenie według zasad przyrodolecznictwa. Z rycinami. — Cena 50 fen. — 60 hal. — 25 kop.

Przestrogi i rady zdrowotne dla dorosłej młodzieży. Riecz opracowana przez grono lekarzy. — Cena 25 fen. — 30 gr. — 15 kop.

Rajstwo czyli bogość odżywiania się surowemi roślinami. Z licznymi rycinami. Cena 1 M. — 1,20 kor. — 50 kop.

Robaki w ciele ludzkim (glisty, rupie, tasiemce, trychiny, robaki, górników itp.), ich powstawanie i usuwanie. (24 rycin). Cena z przesyłką 55 fen. — 65 hal. — 30 kop.

Samopomoc w cierpieniach i chorobach płciowych wedle zasad lecznictwa przyrodniczego. Z rycinami. Cena 1,75 M. — 2 kor. — 90 kop.

Sposoby i przepisy lecznictwa przyrodnego. Opis zwięzły wszelkich zachodzących w lecznictwie przyrodnem działań i czynności ze szczególnem uwzględnieniem najnowszych sposobów. Z 48 ryc. Cena 30 fen. — 35 gr. — 15 kop.

Szybkie usuwanie różnych cierpień (ból głowy, migrena, krztusiec, bicie serca i t. p.) działaniem ręcznem. Z rycinami. Odbitka z „Przew. Zdr.“. Cena 50 fen. — 60 gr. — 25 k.

Przewodnik Zdrowia

Miesięcznik poświęcony pielęgnowaniu zdrowia
według praw przyrody.

Nasze pokarmy jako środek leczniczy.

Przerobiła z niemieckiego O. R.

Pożywienie dostarcza materiału do budowy ciała. Im właściwszy materiał, tem trwalsza budowa. Zwierzę, kierowane instynktem, przyjmuje pożywienie, jakie mu przeznacza matka-przyroda. Ustrój ludzki, przeciwnie, ulega przez lat tysiące wpływowi dawnej kultury i wymaga do utrzymania się przy zdrowiu *świadomego* zastosowania pożywienia do swoich potrzeb.

W pierwszym rzędzie pożywienie musi wprowadzić do ciała te materje, które mu są potrzebne do jego budowy i utrzymania. Każdy brak potrzebnych składników wywołuje zaburzenia, które nazywamy chorobami.

Głównymi składnikami pożywienia są: węgiel, tlen, wodoród i azot.

1. Węglowodany składają się z węgla, tlenu i wodoru. Służą one do ogrzewania maszyny ciała. Im więcej człowiek wysila się fizycznie, czy to pracą, czy sportem (ćwiczeniami), tem więcej używać powinien następujących potraw: mąki, chleba, cukru, jako pożywienia roślinnego, tłuszczu, jako wytworu zwierzęcego, oleju, jako wytworu roślinnego. Przy mniejszej pracy mięśniowej nie należy używać za wiele chleba, ani też potraw mącznych. Obciążają one jelita i wymagają znaczniejszej siły trawienia, która wytwarza się jedynie przy pracy fizycznej, a nie przy zajęciu siedzącym. Chleb, polewka i kluski przyczyniają się w ostatnim wypadku do stłuszczenia i ociężałości. Szczególniej zaraz po spożyciu tych potraw daje się uczuwać pewne znużenie.

2. Substancje, wytwarzające tkanki, jak: białko w rozmaitych swych formach, tworzą podstawę całej budowy ciała. Białko zawiera prócz trzech powyższych pierwiastków, także *azot*. Znajduje się ono w kościach, ścięgnach, mięśniach, krwi, limfie, jakoteż i nerwach. Otrzymujemy je, jako: mleko, ser, jaja, mięso, krew, od zwierząt; jako owoce strączkowe i klej roślinny ze świata roślinnego. Zawierają je nietylko ziarna i nasiona (orzechy), ale także jarzyny korzeniowe i liściaste, (cebula, czosnek, szparagi, szpinak), a szczególnie obfitują weń płody t. zw. mączaste.

Białka w ogólności mało potrzebujemy, gdyż służy ono tylko do odnawiania zużytych komórek ciała i krwi. Gdzie jednak skłaniają się jeszcze do odpartej już dawno teorii białkowej i odżywiają się obficie mięsem, jajami, mlekiem i serem w tem przekonaniu, że tylko białko żywi i wzmacnia ludzki organizm, tam ciało przerabia to białko w miejsce węglowodanów na ciepłik. Jest ono wtedy, jak mówi *Niemeyer*, w tym stosunku do ostatnich, jak węgiel kamienny do węgla drzewnego, lub drzewa. Wytwarza wprawdzie więcej ciepła, ale jako trudniej zapalne, wymaga tem większej czynności mięśniowej na świeżem powietrzu. Jeśli się go używa obficie przy siedzącym sposobie życia, lub silnem natężeniu nerwów, n. p. podczas pracy umysłowej, osadza ono znaczną ilość zepsutych materyj, które w przeciwieństwie do takichże materyj węglowodanów, działają nadzwyczaj trująco, (n. p. amoniak, kwasy moczowe i t. d.). Te wywołują przez zmieszanie się soków cały szereg zjawisk chorobowych, znanych pod nazwą podagry, reumatyzmu, nerwowości, piasku moczowego, cierpienia na kamień i t. p.

3. Obok wspomnianych czterech pierwiastków, łatwo się bardzo ulatniających, zawiera ciało nasze także cały szereg minerałów, których wysokie znaczenie dla organizmu długo zapoznawano. Uważano je powszechnie za materje pozostawiające popiół. Tymczasem stanowią one niejako silny kit, łączący ulotne gazy w trwałą budowę. Na czele stoi tu *wapno*. Ma ono dla ciała to samo znaczenie, co przy budowie domu; dlatego znajduje się obficie we wszystkich jego częściach.

Rozchodzi się promieniami po galaretowatej masie kości, a gdzie go brak, tam tworzy się krzywica (*rhachitis* — *miękkie kości*, angielska choroba); ścięgnom i muszkułom nadaje sprężystości, jakoteż zębom i paznokciom, i wspomaga wytwarzanie się drobnych ciałek krwistych. Brak tego ważnego składnika powoduje złe zęby i miękkie paznokcie, a cierpiących na blednicę skłania do spożywania kredy, wapna lub łupku. Dlatego znajduje się wapno prawie we wszystkich środkach spożywczych, a we wielu szczególnie obficie, n. p. w mleku, serze, owocach strączkowych, hreczce, soczewicy, dalej pod łupiną pszenicy, żyta, owsa, w jarzynach korzeniowych (głębokich), w owocach, szczególnie w łupinie i zaraz pod łupiną. A zatem w chorobach mających związek z brakiem wapna najodpowiedniejszym pożywieniem są właśnie owe wyżej wymienione środki spożywcze.

Obok wapna znajduje się w ciele, chociaż w znacznie mniejszej ilości, także *krzemionka*, wspomagająca głównie wytwarzanie się glazury na zębach, paznokci i włosów, a której brak powoduje właśnie złe zęby, miękkie i łamiące się paznokcie, oraz wypadanie włosów. Jest ona także rozpuszczona w krwi, jako kwas krzemowy i zdaje się wywierać pewien wpływ na podniesienie jej ciepłoty. W celu usunięcia powyżej wymienionych niedostatków służy pożywienie podobne zupełnie do poprzedniego, przyczem dodać należy, że świeża, góraska woda wzmacnia także zęby.

O znaczeniu magnezy i manganu mało dotąd wiemy. Przeciwnie znamy dobrze wartość *żelaza* dla ciała. Wytwarza ono z białych ciałek białkowatych *czerwone* ciała krwiste. Obecność żelaza w krwi daje się już zapomocą barwy rozpoznać, a jego brak znamionuje tak zwaną blednicę we wszystkich jej odcieniach. Żelazo dostarcza głównie magnetyzmu, a owej siły magnetycznej udziela ono także ciałkom krwistym, które przy jej pomocy wciągają tlen z wdychanego powietrza, a z wszystkich naczyń krwionośnych wydają kwas węglowy i przez pęcherzyki płucne go wyrzucają. Dlatego z brakiem żelaza jest połączone zwykle uczucie braku

powietrza także i przy zdrowych płucach, a niedokrwieńci doświadczają trudności oddechu, skłonności do niemocy, mdłości, i. t. d. — Zawartość żelaza w krwi przyczynia się do jej szybszego krążenia, a gdzie żelaza za mało, tam tworzą się przeszkody w obiegu krwi, (jak n. p. u niedokrwistych objawiające się opuchnięciem nóg, nabrzmieniami twarzy itd.) Przeto pożywienie dla takichże osób musi być bardzo obfitem w żelazo. Wszelka zielenizna liściasta daje nam pożądane mineralne składniki do tworzenia się krwi; dlatego wszystkie zielone jarzyny i sałaty są znakomitym środkiem leczniczym, a w pierwszym rzędzie wymieniń tu należy sałatę głowiastą, rzeżuchę, rapunkulę (wiesiołek dwuletni). Z owoców służą najwięcej czernice, jeżyny, poziomki i jabłka do wytwarzania dobrej zdrowej krwi.

Obok tych cięższych minerałów występują jeszcze dwie ulotne, łatwo zapalne materje, a mianowicie: siarka i fosfor. Ostatni tworzy razem z tłuszczem masę nerwów i nadaje jej niezwykle lekką zapalność, która ją przed innymi materjami naszego ciała wyszczególnia. W tem znaczeniu jest fosfor także naszym „światłodawcą“, a Moleschott słusznie powiedział: „Bez fosforu niema myśli“. — Bez fosforu jednak niema także czucia, ani ruchliwości, krótko, żadnej czynności życiowej. Pożywienie ubogie w fosfor prowadzi do osłabienia nerwów w najrozmaitszych odmianach. Fosfor tworzy w połączeniu z wapnem kości i wszelkie twarde części ciała. Dlatego występuje on obficie w naszym pożywieniu, jak n. p. w nerwowej masie u zwierząt i ryb. W roślinnych środkach spożywczych znajduje się on przedewszystkiem w owocach strączkowych, w kleju zbóż, w orzechach wszelkiego rodzaju, w marchwi, poziomkach, szczególnie obficie w jabłkach, a dalej i w innych owocach w mniejszej ilości. Z tego to powodu kuracje przepisujące chleb śrótowy i jabłka lub poziomki są tak skuteczne przy wyczerpanym i rozdrażnionym systemie nerwowym, zwłaszcza gdy równocześnie używa się wiele świeżego powietrza, dostarczającego nam tlenu do odżywiania krwi i nerwów. Należy przedewszystkiem to uwzględnić, że nie potrawy mięsne i jaja tworzą nerwy,

lecz owe fosforu nam dostarczające zwierzęce i roślinne środki spożywcze.

Siarka w przeciwieństwie do fosforu znajduje się głównie w krwi i limfie, a więc w sokach żywiających ciało. Ma ona też za zadanie ustrzedz te soki od zgniłego rozkładu, a wapno utrzymać w stanie płynnym, zdolnym do połączeń. Jeśli w krwi jest za mało siarki, a nie dostarcza się tejże odpowiednim pożywieniem, tedy powstaje właśnie ów zgniły rozkład, jaki uwidocznia się najwyraźniej w skrofułach. Liszaje, wyrzuty zaskórne, ropiace wypływy, katary, gorączka wysypkowa pozostają zawsze w większym lub mniejszym związku z brakiem siarki. Siarka w połączeniu z solami i siarka znajdującą się w kwasach owocowych jest najlepszym środkiem czyszczącym wszystkie narządy gruczołowe, (także wątrobę i nerki) oraz błony śluzowe. Znaczne, krew czyszczące i leczące działanie tylu jarzyn, korzonków i owoców polega właśnie na ich obfitej zawartości siarki, a którą już po ich silnym zapachu i smaku rozeznać można. Należy tu przede wszystkim proso, następnie owoce strączkowe i inne owoce ziarniste niższego rzędu, wszystkie gatunki cebuli i czosnku oraz rzodkwi, (chrzan, rzodkiew czarna czyli murzynka, rzodkiew biała, rzodkiewka miesięczna, rzepa, kalarepa) rzęźucha, gatunki kapusty (zielona kapusta, czerwona kapusta, brukselka), kartofle. Wskutek zawartości siarki są one wzdymające i wspierają działalność kiszek; przy trudnem jednak trawieniu stają się uciążliwe.

Należy jeszcze wspomnieć, że minerały te, jako stałe ziemne materje, łączą ulotne gazy amionakowe i doprowadzają je do wydzielania moczem. Gdzie minerałów tych brak, tam następuje niedostateczne wydzielanie, ciało zatrzuwa się przez zaległe kwasy moczowe, co powoduje katary organów oddechowych, oczu, brzucha i t. d., słowem najrozmaitsze objawy chorób. Dlatego w codziennym składzie potraw należy uwzględnić zawartość siarki w środkach spożywczych.

4. Jako ostatnią grupę składowych części naszego ciała należy wspomnieć jeszcze sole, jako to: potaż i sól. Tworzą one z wszystkimi, poprzednio wymienionymi pierwiastkami

najrozmaitsze połączenia, w których występują jako: sole wapienne, żelaziste, siarczane i fosforowe. Ich znaczenie jest podwójne. Najpierw mają one siłę wszystkie te stałe składniki w wodzie rozpuścić, więc uczynić je płynnymi. Te zaś, jako takie, stają się dla naszego ciała przystępne, gdyż ciało nasze właśnie tylko to może przyjmować i wydzielać, co jest płynem. Tylko sól zawierające soki wsysają: jelita, naczynia krwionośne, komórki mięśni i nerwów, — i tylko słone płyny wyrzucają z siebie: wątroba, nerki, płuca i skóra. Dlatego to: mocz, pot, łzy, wydzielony śluz, flegma są słone. Brak soli utrudnia więc tak wyżywienie, t. j. przyjmowanie samychże soków, jakoteż i oczyszczanie ustroju t. j. wydzielanie zużytych materij ciała. Przy niedostatku soli organizm słabnie i podpada zgnilemu rozkładowi, jaki się w różnych chorobach objawia.

Dalej od zawartości soli w krwi i limfie zawisło elektryczne, względnie magnetyczne tychże naprężenie. Jest to energia życia, która zależnie od tego wzmagą się, lub zmniejsza. Dlatego też słusznie po teorii „białkowej“, którą przez tak długi czas uważano za jedynie zbawienną dla ciała, a którego to zbawienia jednak nie osiągnięto, następuje teoria „odżywczych soli“, zwracająca przedewszystkiem uwagę na dostateczne i właściwe przysporzenie ustrojowi tychże soli odżywczych, t. j. soli w połączeniu z poprzednio wymienionymi minerałami, na podstawie czego ułożyć należy przedewszystkiem umiejętnie uzasadnioną dyetę.

Właśnie na tej zawartości odżywczych soli polega właściwe fizjologiczne działanie szczególnych środków spożywczych, które *leczą* w ściślejszem tego słowa znaczeniu. Działają one raz podniecająco, raz uspakajająco, to znów ściągająco, lub rozwalniająco na pojedyncze narządy, — przyspieszają, lub opóźniają ich czynność, — tak, że my sami przez stosowny wybór potraw i napojów możemy narządy nasze oszczędzać lub pobudzać i tym sposobem zdołamy wyrównać nieraz poważne zaburzenia w naszym ustroju.

Tak przyspieszamy sprawność kiszek używając silniejszych kwasów owocowych (cytryn, porzeczek, kwaśnych wisien,

winogron), a najwięcej śliwek. Działalność jelit wzmagają jeszcze więcej mechanicznym pobudzeniem zapomocą ziarn figowych, dobrze pożutych lub zmielonych orzechów, chleba śrótkowego i otręb. Przeciwno zaparciom skutkują wszystkie wzdymające sałaty i jarzyny, — najwięcej zielona kapusta (zimowa). Przy suchym, spieczonym stole używać należy chłodzącego mleka kwaśnego i kwasu owocowego, owoców bez ziarn i łupin. To samo odnosi się i do silnych hemoroidów.

Biegunka, katar kiszek, t. j. podrażnienie kiszek wymaga łagodnych soków owocowych, a unikania śliwek, łupin, ziarn, orzechów, cukru, miodu, mleka, jaj, wzdymających jarzyn. W miejsce tego służą kleiste zupy z owsa, jęczmienia, hreczki, zieleniwa czyli młodu*), także kwaśne mleko.

Zaburzenia wątroby. Wątroba wydziela żółć. Żółć jest sokiem trawiennym dla wszystkich tłuszczów. Dlatego wszyscy cierpiący na wątrobę powinni unikać pożywienia tłustego: masła, sosów, pieczonego i t. p. Wszystkie gruczołowe organy oczyszczają się kwasem owocowym i pożywieniem zawierającym siarkę. Pożądane więc są kwaśne owoce i soki, rzodkiew, cebula i rzeżucha, jakoteż jarzyny korzeniowe z gatunku rzodkwi. Kuracje cytrynowe, winogronowe i porzeczkowe skutkują tu wybornie.

Choroby sercowe wymagają stanowczo niedrażniającej strawy, a unikania wszystkiego, co pobudza, jak: kawy, herbaty, piwa, wina, także rosółu, kakao i mięsa. Obok świeżego powietrza, spokoju umysłu, racjonalnego ruchu, potrzeba tu głównie pożywienia tworzącego krew, bo dobra krew odżywia serce i czyni je lżejszem (patrz spis potraw dla niedokrwistych). Są to obok mleka i lekkich potraw z jaj delikatne jarzyny (rodzaje kapusty wykluczone, z owocami strączkowymi należy być ostróżnym) i sałaty, słodkie i kwaśne owoce, miód. Potrawy tak ze względu na ilość jak i na strawność nie powinny żołądka nigdy obciążać, ponie-

*) Niedojrzałe ziarna zbożowe; p. książeczkę „Rajstwo,” str. 47.-Nakł. „Przew. Zdrowia.“

waż każde obciążenie żołądka, powodując silny nacisk krwi, działa na serce natężająco.

Płuca i przewody oddechowe. Te żywią się głównie czystym, świeżym powietrzem, jednak przez niewłaściwe pożywienie mogą się zanieczyścić (zamulić) i obciążyć. Unikać należy wszelkich materyj, niszczących tlen, jak n. p. alkoholu we wszystkich jego postaciach, kawy i herbaty. Oddychanie staje się wielce ułatwionem, jeśli używamy strawy łatwo zapalnej (w znaczeniu fizjologicznem), dostarczającej płucom tlenu, jak n. p. kwasów owocowych, cukru naturalnego, miodu, masła i oliwy. Lekka strawa, jaką są potrawy z mleka, mąki i jaj, oszczędza narządy oddechowe.

Cierpienia nerek powstają częścią przez zatamowanie, częścią przez podrażnienie nerek i wywołują cały szereg chorób. Ważność czynności nerek wykazuje natura w działaniu wydalającym przez mocz większej części środków spożywczych.

Podobnie jak przy kiszkach należy i tu rozróżnić leniwe i drażliwe nerki. Leniwe nerki wydalają za mało lub za skąpo moczu, lub też wydalony zawiera za mało soli moczowych i minerałów. W takim wypadku korzystne są potrawy silnie pobudzające, jak selery, pietruszka, rzodkiew, wodna rzepa, biała kapusta, ogórki, dynia, pomidory, kwaśne jagody i owoce, gruszki.

Przedrażnione nerki (zapalenie lub zaropienie nerek) okazują bardzo częste drażnienie do wydalania moczu, a nawet silnych wydzielin, jak śluzu, krwi, tłustych materyj. Tu należy używać tylko łagodnie pobudzającej, uspokajającej strawy; w pierwszym rzędzie dobrej maślanki, kwaśnego mleka, łagodnych soków owocowych, pomarańczyk (mandarynek), wisien, soku z winogron, cytryn, porzeczek rozcieńczonych, wodnej rzepy, wody ogórkowej.

W obu wypadkach jest alkohol trucizną, a kawa, herbata, rosół działają szkodliwie. Przy cięższych zaburzeniach należy mięsa zupełnie unikać.

Jeszcze kilka słów o przyrządzaniu potraw, które ze względu na ich skuteczność i strawność nie może być jednakowem.

W ogólności zwolennicy surowej stawy mają słuszość, sądząc, że gotowanie nie ulepsza naszego pożywienia, ale przeciwnie zmniejsza jego wartość. Musimy się jednak liczyć z tysiącletnią kulturą, która nie pozostała bez wpływu na właściwość naszego organizmu. Żołądek ludzki odzwyczaiwszy się przez tak długi czas od surowych potraw, postradał siłę, by mógł je teraz znosić, i tylko stopniowo i powoli może się znowu do nich przyzwyczaić. Prócz tego niektóre materje w istocie przez gotowanie stają się strawniejsze, a gotowanie jest dla nich, jakby wstępem trawieniem, przezco umniejsza się żołądkowi i jelitom pracy. Dlatego przyzwyczajajmy się zestawiać nasze potrawy stosownie do zdrowia, przy czem i smaku nie należy pomijać, gdyż on istotnie przyczynia się do strawności.

Przystąpmy wreszcie nieco bliżej do zasad, które przy zdrowotnym sposobie gotowania uwzględniać należy.

Do środków spożywczych, które stanowczo przez gotowanie tracą, należą w pierwszym rzędzie:

Owoce. Działają one odświeżająco, uspokajająco i wzmacniająco na nerwy, a działanie to polega na ich obfitej zawartości tlenu, który czyni je lekkiemi, tak, że każdy świeży owoc może pływać po wierzchu wody. Przez gotowanie tlen ten owoce tracą. Również uchodzą częścią w powietrze i owe delikatne, ulotne materje, nadające owocom miły smak i zapach, a i część soli odżywczych się przeistacza. Używajmy więc owoców surowych i możliwie świeżych prosto z drzewa lub krzewu, po kilka gatunków równocześnie. To ostatnie dlatego godnem polecenia, ponieważ poszczególne owoce rozmaicie działają na nasze ciało: jabłka na nerwy i nerki, śliwki i borówki na jelita i t. d.

Aby jednak przez cały rok mieć owoce, trzeba się starać umieć je utrzymać w czasie bezowocowym. Owoce zagotowuje się bez wszelkich innych dodatków, jako to: octu, rumu, korzeni, a także cukru. Pierwsze psują smak owoców, a więc sole odżywcze i ulotne materje, — cukier odbiera im wodę, wysusza je i czyni twardemi.

Aby owoce dały się utrzymać, należy wybierać całkiem

świeże i nieprzejrzałe. Jagody należy spłukać i wybrać tylko te, które po wierzchu wody pływają. Te zaś, co opadły na dno, można zagotować na sok lub galarete.

Owoce gotuje się w szklanych słojach, które się wstawia wprzód do szerokiego garnka z letnią wodą, a następnie przystawia do gotowania. Aby się słoje nie potłukły, wkłada się pomiędzy nie, przy ustawianiu, nieco siana. Skoro się tylko rozpocznie gotowanie, obwiązuje się słoje silnie papierem pergaminowym i gotuje, dopóki się owoce dobrze nie ugotują. Jeśli się papier po ochłodzeniu ściągnie do wnętrza, utrzyma się owoc bezpiecznie.

Czernice i borówki (żórawinki) są mniej wrażliwe; w glinianem lub polewanem naczyniu lekko zagotowane i do kamiennych garnków lub słoików szklanych przełożone, utrzymują się bardzo dobrze. Gdy się podać ma na stół, zagotowuje się pewną ich część z cukrem. Do innych owoców dodaje się przy zagotowywaniu tylko tyle cukru, ileby go potrzeba dać do kompotu ze świeżych owoców. Im mniej, tem lepiej!

Liściaste i głąbiaste (korzeniowe) jarzyny tracą również przez gotowanie na wartości, i o ile to jest możliwem, powinno je się jeść przyprawione na surowo jako sałatę. Nie należy się jednak ograniczać tylko na sałacie głowiastej, polnej, ogórkowej i białej, i różyczkowej kapuście (brukselce), kalafiorach, szparagach, dyni, pomidorach i t. d. Jarzyny te przyrządzone z małą ilością lekkiego wina, albo octu owocowego, cebuli i ziół przyprawnych są wybornym dodatkiem do mięsa, kartofli, legumin i t. d. Używanie oliwy do ogórków przy słabem trawieniu nie zawsze jest korzystnem, i lepiej ją zastąpić śmietaną, lub dodatek tłuszczu zupełnie odrzucić. Osłabione trawienie wspiera niekiedy chrzan w małej ilości użyty, nadając potrawom równocześnie nieco ostrzejszego smaku (zamiast pieprzu).

Ponieważ żołądek nasz nie bardzo jest jeszcze usposobiony do używania surowych jarzyn, przeto na razie musimy także głąbiaste i liściaste jarzyny gotować; nie zapominajmy jednak, że one przez to tracą na wartości, podobnie,

jak owoce. Odświeżająca woda występuje przytem z komórek, sole odżywcze częścią się ulatniają, a częścią tracą na sile. Dlatego wszelkie jarzyny należy tylko dopóty gotować, dopóki wymaga tego konieczność i to w małej ilości wody, obmywając je przedtem na zimno. Przy gotowaniu rzepnych jarzyn lepiej dopiero przy końcu dodać nieco tłuszczu lub masła. Długo bowiem z tłuszczem gotowane jarzyny stają się zupełnie niestrawne (n. p. marchew.) Jeśli się jarzyny gotuje aż do zarumienienia, przepala się zawarty w nich cukier; zatem nie posiadają one już należytej siły do ogrzewania naszego ciała.

(Ciąg dalsze nastąpi.)

O zatruciu krwi przez małe ranki — o leczeniu ran.

(Dokończenie.)

Całkiem inaczej działają materje t. zw. gnilne lub zakaźne, pochodzące z rozkładu ciał obcych; takie roztwory, nawet w ilościach niedostrzegalnych gołem okiem, skoro się zetkną z obnażoną chociażby najmniejszą powierzchnią byle ranki, łatwo stają się dla niej również gnilnym zaczynem, podobnie do drożdży w cieście. Ale zdrowe ciało ludzkie posiada znaczną odporność przeciw zakażeniom; bynajmniej więc nie każda rana ulega temu niebezpieczeństwu, chyba tylko w razie jakiegoś zaniedbania. Zaleca się tedy i przy najmniejszych rankach jak największa baczność, zwłaszcza gdy zranienia nastąpiły narzędziem lub przedmiotem zakurzonym, szkłem i t. p. Skoro nastąpi zranienie, naprzód odnośne miejsce trzeba niezwłocznie obmyć, wygnieść i możliwie zacisnąć; potem wziąć przeciwwzakaźnego rozczyynu np. wody utlenionej (*Hydrogenium peroxydatum*), formaliny, boraksu lub nawet choćby tylko cokolwiek rozczyynu spirytusowego, wsączyć kilka kropel do ranki, obmyć i następnie zaraz obłożyć wyjałowioną (sterylizowaną) watą i owinąć czystym płatkami, niezbyt mocno, lecz dość szczelnie, aby nie pozostawić dostępu żadnej zewnętrznej nieczystości. Mimo

to nieraz, zwłaszcza przy ogólnie chorobliwym usposobieniu osobistem, zdarzają się wypadki silnego zaognienia i ropienia. W takich razach można najlepiej jeszcze pomódz zastosowaniem wody, tak zimnej jak zaletnionej. Poniżej podajemy w streszczeniu wywody dra *Tallera*, który będąc urzędowym lekarzem mówi z doświadczenia:

„Pierwsze wrażenie leczniczej siły zimnej wody przy ranach z oparzenia otrzymałem już we wieku młodzieńczym: Pewien młody mężczyzna wpadł do wrzącej wody, (czy też do piwa, — nie wiem tego już dokładnie) — wyskoczył szybko przy pomocy drugiej osoby, pospieszył do znajdującej się w pobliżu studni i skoczył do niej. Po $\frac{1}{4}$ godziny przyszedł lekarz i spotkał nieszczęśliwego jeszcze we wodzie aż do szyi; wszystkie czynione mu przedstawienia były daremne, aż dopiero lekarz oświadczył, że każdej chwili umrzeć może, jeżeli jeszcze dłużej w wodzie przebywać będzie. Wskutek tego wreszcie dał się oparzony namówić i wyciągnąć. Lekarz był moim wujem i przypominam sobie jeszcze zupełnie dokładnie, jak często z ust jego słyszałem, że w długoletniej swej praktyce nigdy wielkich i ciężkich ran z oparzenia tak szybko i trwale nie wyleczył.

„Taksamo ciekawym jest przypadek następujący: z pośpiechem wpadła służąca do mego pokoju z zapytaniem: cóż ma uczynić z $1\frac{1}{2}$ — 2 letniem dziewczęciem, które się okropnie poparzyło na podbrzuszu i na częściach płciowych wrzącą wodą! Przypominając sobie poprzedni przypadek, odpowiedziałem krótko: „dziecko dopóty w wodzie zostawić, aż się uspokoi, ale wodę na świeżą zamienić, skoro się dziecko niespokojniejszym, lub woda cieplejszą stanie. W $\frac{1}{2}$ godziny po odejściu służącej zacząłem się niepokoić i pośpieszyłem za nią. Droga do chorego wynosiła mniejwięcej $\frac{1}{2}$ godziny. Przyszedłszy, znalazłem dziecko jeszcze w kąpieli, bawiące się zabawkami. Patrząc na dziecko przez $\frac{1}{4}$ godziny i zbadawszy je, kazałem je wyjąć; ale wnet zaczęło się znowu niepokoić i wróciło chętnie do swej kąpieli, którą przedtem przez dolanie zimniejszej wody aż do 14 — 15 R. obniżyliśmy. Po dalszej $\frac{1}{2}$ godzinie kazałem dziecko wyjąć, owinąłem je

w mokre chusty i przeszedłem powoli do zaletnionej wody, aż do wyleczenia, które już po kilka dniach nastąpiło.

„Od tego czasu, więc już od pół wieku, posługuję się we wszystkich przypadkach oparzenia czystą wodą, i zawsze z jak najlepszym skutkiem. Zwróciłem także już wielu lekarzom uwagę na nadzwyczaj korzystne te działania i prosiłem ich usilnie, aby w danym przypadku użytek z tego zrobili; ale niestety nie znam żadnego, któryby mej rady usłuchał, co tem więcej zadziwia, że przecież ogólnie wiadomo, jak często lekarstwa zawodzą tam, gdzie pomoc szybka najpotrzebniejsza. Jako przykład przytoczę tu przypadek, iż młodzieniec, znacznie pokaleczony na twarzy i na innych częściach ciała eksplozją prochu, w 3 lub 4 dzień po oparzeniu z podniesionemi rękoma rozdierającym krzyczał głosem: „zabijcie mnie przecież, nie podobna, abym okropne te bole jeszcze dłużej mógł znosić!“ Przypadek ten zdarzył się w czasie, w którym już od kilku lat tylko lecznictwo przyrodne zastosowywałem; dlatego też zrobił na mnie bolesne wrażenie. Słyszałem, że lekarz owego młodzieńca był świadkiem smutnej tej sceny. Sceny takie nie zachodzą przy wodolecznictwie nigdy. Woda jest tak uspokajającym i ból uśmierzającym środkiem leczniczym, mianowicie przy oparzeniach i innych skaleczeniach, jak żaden inny. U żadnego przezemnie wodą leczonego nie widziałem nigdy jakiegoś niebezpiecznego lub groźnego zdarzenia, jakich się lekarz-łopata przy użyciu wody tak bardzo obawia.

„Jest to zresztą godne pożałowania i podziwu, że tak mała liczba aprobowanych lekarzy sprzyja wodolecznictwu i je zastosowuje; rzadko kiedy łopatyczny lekarz zada sobie pracę wyprobowania czystej wody jako środka leczniczego, chociażby mu praktyka dawała codzień do tego sposobność. Uważa to zwykle za niegodne siebie; często jednak zawstydzają go i godność jego nauki jakikolwiek nieuk, który, czasami tylko w najpotrzebniejsze wiadomości o wodolecznictwie zaopatrzony, doświadcza go, a potem, skoro się z niem więcej zaznajomił, ku dobru chorych bliźnich, braci i sióstr, tem najlepszem ze wszystkich lecznictw nadzwyczajne wyświadcza

dobrodziejstwa, ocalając nawet niejedno zgubione już życie ludzkie.

„Radość sprawia widzieć, jak tacy przyjaciele ludu — mężczyźni, a nawet kobiety, bez wykształcenia szkolnego — często sobie to za obowiązek uważają, by doświadczenia swe i spostrzeżenia gromadzić i dla dobra i korzyści publiczności, żyjącej jeszcze niestety po większej części we wierze w nieomylność lekarstw, podać do publicznej wiedzy. Nie jestże to chwalebniejszem, niż samolubstwo niejednego medyka?“

Nieco z filozofji śmierci.

Według *Salvatore Farina*. — Człowiek musi umrzeć. Prawo to trwa może od stu tysięcy lat, a rzecz dziwna, jak mało ludzkość oswoiła się z tą myślą. Patrząc na przerażenie, z jakim się przyjmuje wszelką wiadomość o śmierci, na współzucie, z jakim się mówi o umarłych, możnaby sądzić, że śmierć naturalna jest nieszczęściem równie niesłychanem jak zabójstwo sztyletem lub trucizną. Człowiek myśli rzadko o tem, że musi umrzeć, aż śmierci kogoś bliskiego mu to przypomni: wtedy zdaje się być dotknięty losem zmarłego i nie postrzega, że w tem oplakuje własne przeznaczenie. Zwykły sposób mówienia „Nieborak, umarł!“ znaczny niemal zawsze: „Biada nam, musimy umrzeć!“

Człowiek musi umrzeć, — jakaż boleść zawiera się w tych słowach, gdy myślimy o szczęśliwym; ile też pociechy, skoro się obejrzymy na cierpiących.

Przedstawmy sobie najzawziętszego wroga w tej niechybnej godzinie, gdy zamknie oczy na zawsze, a wnet poczujemy, że wszelka nienawiść gaśnie nam w piersi. Myśl o śmierci napawa zawczasu słodyczą wiecznej miłości.

Człowiek musi umrzeć, — najukochańsze serca bić przestały, najlepsi przyjaciele zeszli; lecz kiedyż połączymy się z nimi nanowo? Orszak naszych zmarłych wciąż wzrasta około nas; w starości samotniejemy: jesteśmy oczekiwani gdzie indziej, w końcu również umrzemy.

Człowiek musi umrzeć, — lecz śmierć może poprawić

popędy tych co przeżyli: zmarła matka, zmarłe dziecko, zmarły przyjaciel pozostają matką, dzieckiem, przyjacielem.

Człowiek musi umrzeć, — więc nie powinien tracić czasu; ma pracować, dobrze czynić, dopóki stąpa po ziemi; śmierć zawsze za prędko kładzie koniec jego czynnościom.

Człowiek musi umrzeć, — wielki lub mały, król czy żebrak; śmierć wygłasza wzniosłą naukę o równości wszystkich; nie zazdrośmy nikomu, bo małuczko, a jednakowy los czeka nas wszystkich.

Człowiek musi umrzeć, — dla tego też należy życie szanować; samobójstwo jest krokiem bezużytecznym, gdyż i bez tego umrzeć musimy.

Człowiek musi umrzeć, — ale chwila śmierci nie wiadoma; może przyjść za minutę, a może zaledwo za sto lat; nigdy nie zapóźno do rozpoczęcia dobrej sprawy, a nigdy się ona nie dokona zaprędko. Prowadźmy życie takie, jak gdybyśmy mieli je utracić w ciągu godziny, lecz zarazem i jak gdybyśmy mieli umrzeć dopiero po pięćdziesięciu latach. Każdy rozpoczynający się dzień może być dniem ostatnim naszego życia, lecz może i pierwszym pięknego dzieła!

Przestrogi i rady.

O pielęgnowaniu uszu swych dzieci większość matek wie bardzo mało, a przecież to niezmiernie ważne. Pielęgnowanie ucha powinno się rozpoczynać od pierwszych dni życia, gdyż narządzie słuchowe nowonarodzonych wskutek właściwych mu anatomicznych związków, może bardzo łatwo ucieść od zewnętrznych wpływów. Przy zwyczajnym sposobie kąpania osesków może być wywołany stan zapalny wskutek częstego wkradania się wody do zewnętrznego przewodu słuchowego; podobnie i wskutek włączania się wody przy kąpaniu do nozdrzy, płyn może wcisnąć się przez bębenek jeszcze krótki a szeroki u małych i spowodować zapalenie usznego wnętrza, połączone z przerwaniem błony bębenko-

wej. Z tego wypadu, że przy kąpaniu osesków główka jego powinna być podtrzymywana w taki sposób, aby woda nie mogła wciskać się ani do ucha ani do jamek nosowych. Ponieważ zaś jak wrodzona tak i późniejsza słabość słuchu lub nawet i głuchota bywa często niepostrzeżoną w pierwszych latach życia, zatem zaleca się pogwizdywanie albo przyspieszanie w niejakiej odległości poza plecami dziecięcia. Kiedy ma ono prawidłowo rozwinięty zmysł słuchu, to będzie usiłowało zwrócić główkę ku miejscu, z kąd szmer nadszedł. Gdy zaś przeciwnie częstem ponawianiem tej tak prostej próby przeświadczymy się o niezachodzeniu ruchu główki dziecięcia, wówczas troskliwi rodzice powinni natychmiast wezwać lekarza, gdyż przy wczesnem leczeniu nie jedna zawada w słuchu może być pokonana.

Pożyteczność wewnętrznych podeszew. Dla racjonalnego obucia nogi należy zważać przedewszystkiem na jej kształt, a powierzchowna ozdobność powinna iść za ledwo w drugim rzędzie. Podeszwa, jako najważniejsza część obuwia powinna dokładnie odpowiadać kształtowi nogi. Podczas gdy ciało spoczywa na jednej nodze i, jak przy chodzeniu, pochyla się możliwie na przód, trzeba położyć pod tę nogę arkusz papieru i wyrysować na nim obwód wspartej nogi. Wyginanie przodu podeszwy naksztalt łyżwy, nadół wypukłej i z brzegami zagiętymi z boków i z przodu, jak to się często robi, powinno być zarzuconem. Napiętek niech będzie niski i dobrze obejmujący tylną część obuwia. Wysokie napiętki przenoszą środek ciężkości ciała w miejsce nieodpowiadające naturalnemu wygięciu nogi.

Wierzchnia skóra powinna przylegać mocno w około tak zwanego podbicia, bo inaczej bóg nie pilnuje swego miejsca. Dla uniknienia zaś nacisku, jaki ztąd nieraz pochodzi, nodze powinna być zostawiona swoboda ustępowania nadół. To się otrzymuje za pomocą podatnej podeszwy wewnętrznej ze skóry przodkowej. Wewnętrzna podeszwa ruchoma usuwa wszelkie ułomności nabywane wskutek podeszew nieruchomych, jak płaskonoga, nagniotki, gały i zatamowania krwi.

Talizman zdrowia i piękności czyli zwięzły zbiór prawideł i zasad dla zachowania się w czerstwości do sędziwego wieku. Wyd. II dopełnione, z rycinami. Cena 75 fen. — 90 hal. — 40 kop.

Uniarkowanie, doniosłe tegoż znaczenie dla życia i zdrowia naszego. Cena 25 fen. — 30 gr. — 15 kop.

Wskazówki do używania leczniczych przyrządów galwanicznych (elektrycznych). 16 rycin. Cena: 25 fen. — 30 hal. — 15 kop.

Zakon małżeństwa, czyli rozbiór obowiązków małżeńskich ze stanowiska zdrowotności jednostkowej i społecznej. Katechizm zdrowotny dla małżonków oraz dla osób mających wejść w związki małżeńskie. **Wyd. 2-gie dopełnione.** Cena 90 fen. — 1 kor. — 45 kop.

Zboczenia płciowe w świetle wiedzy postępowej. Wyd. II dopełnione i wzbogacone rycinami. 1 M. — 1,20 kor. — 50 kop.

Z kim się łączyć w małżeństwo? (Wybór małżonków ze stanowiska zdrowotnego). 50 fen — 60 gr. — 25 kop.

Zwalczanie nerwowości przyrodnym sposobem życia. Cena 1,25 M. — 1,60 kor. — 60 kop.

Zielnik lekarski czyli opis 125 ziół używanych w lecznictwie, z podaniem ich uprawy i zastosowanie. Z 12 tablicami kolorowemi i 8 drzeworytami. Cena 5 M. — 6,00 kor. — 2½ rub.

Życie płciowe i jego znaczenie ze stanowiska zdrowotno-obyczajowego. Wydanie 2-gie dopełnione, z licznymi rycinami. Cena 2 M. — 2,40 kor. — 1 rub. W oprawie i na papierze bezdrzewnym 3 M. — 3,50 kor. — 1,50 rubl.

Uwaga:

Powyższe książki nabywać można w każdej lepszej księgarni lub też wprost w exp. miesięcznika „Przewodnik Zdrowia“ w **Berlinie N. 58.**

Należytość z dołączeniem 10 do 30 fen. na opłatę pocztową najdogodniej jest nadesłać naprzód przekazem pocztowym; opłata pocztowa w Niemczech wynosi przy wysłaniu pieniędzy aż do 5 M. tylko **10 fen.**, na odcinku można napisać zamówienie. Z Galicji pieniądze należy wysłać przekazem zagranicznym (koloru żółtawego!). Z Królestwa lub z Rosji można wysłać pieniądze również przekazem pocztowym, ale bez wszelkich dopisków odcinkowych. Często zatem dogodniej jest pieniądze wysłać w rublach papierowych w liście poleconym czyli rekomendowanym, tak samo z Ameryki i z innych krajów.

Prawdziwe

„Manru“ i „Družba“

bezalkoholiczne napoje orzeźwiające, zalecane przez lekarzy

— **doskonale działające na organizm** —

— **do użycia w każdej porze roku** —

latem: z zimną wodą jako

Manru i Družba — Napój

zimną: z gorącą wodą jako

Manru i Družba — Puncz

a niezmieszane jako

Manru i Družba — Likier.

Sposób użycia na każdej butelce.

B. Kasprowicz, Gnesno (Gnesen).

Fabryka bezalkoholicznych napoi i wytłocznia soków.

A. Denizot

Właściciel szkótek

POZNAŃ W. 3.

poleca

wszelkie drzewa i krzewy owocowe
i ozdobne, konifery, drzewa olejowe,
wysadki szparagowe i truskawkowe,
róże, wysadki na żywopłoty itd.

Cenniki ilustrowane na żądanie darmo i opłatnie.

Adres na listy:

Denizot Poznań (Posen) W. 3.

Najnowszy wielki ilustr.
Katalog
Dzieł religijnych ☆
Książek do naboż.
Powiastek, gier itd.
wysyłam na żądanie
darmo i franko.
Adresować proszę
Carol Miarka
Mikołów (Nicolai O.-S.)

Zarząd ogrodów Xiążąt Sanguszków w Gumniskach, koło Tarnowa (Galicja) sprzedaje co roku w jesieni i na wiosnę drzewa owocowe wysokopienne i karłowe, po cenach bardzo umiarkowanych. Na żądanie przesyła się cennik opłatnie.

Ogród jest pod Zarządem czystych jaroszy.