






Przewodnik 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: Rzadek petytowy pół-łamowy (5 cm.) = 25 fen. (30 hal. = 15 kop.)

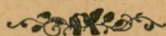
Cała strona = 20 M, (24 kor. = 10 rub.)

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

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

„ 6	„	„	= 20	„	„	„
„ 12	„	„	= 0	„	„	„

Treść: Nasze pokarmy jako środek leczniczy. (Dokończenie). — Tężec karkowy (Genickstarre), leczenie i zapobieganie wedle praw przyrody.



Uwiedomienie.

Stosownie do rady odebranej od życzliwych nam Czytelników postaraliśmy się jeszcze o kilkadziesiąt okazów następującej książki, której nakład jest już na wyczerpaniu:

Lekarz W. Klimaszewski.

Nowy naturalny sposób leczenia.

Treść: § 1. Wartość wzajemna różnych sposobów leczenia. § 2. Alopacja. § 3. Chirurgja. § 4. Położnictwo. § 6. Zkąd się bierze choroba? § 7. Ogólne prawo życiowe jako podwalina całego leczenia. § 8. Objawienie istoty choroby. § 9. Istota prawdziwego leczenia. § 10. Lekarstwo alopacyjne. § 11. Skutki zatrucia lekarskami. § 12. Zatrucie żywym srebrem (rtęcią). § 13. Trucizny używane w życiu codziennem. § 14. Zepsute pokarmy. § 15. Mięso. § 16. Dostatecznożywienie. § 17. Owoc. § 18. Warzywo. § 19. Potrawy ze ziarn (mączne) — chleb — kartofle. § 20. Jaja — mleko — karmienie niemowląt. § 21. Miód — cukier — tłuszcz. § 22. Jak i kiedy jeść? § 23. Światło — powietrze — woda. § 24. Ruch i praca — spoczynek i sen. § 25. Łoże — pomieszkanie — ubiór.

§ 26. Szkodliwość gorsetu i podwiązek. § 27. Potrzeby ducha. § 28. Homeopatja. § 29. Leczenie wodą. § 30. Leczenie ziołami. § 31. Leczenie powietrzem i światłem. § 32. Magnetyzm życiowy — hypnotyzm. § 33. Elektryzowanie — rozcieranie (masaż) — gimnastyka. § 34. Ogólny przebieg leczenia — przesilenia leczące. § 35. Choroby ostre — zaziębienie — bacyły. § 36. Leczenie chorób ostrych. § 37. Cholera — desynfekcja ulic — jedzenie owocu. § 38. Dyfterja. § 39. Szkarlatyna. § 40. Ospa. § 41. Choroby przewlekłe. § 42. Choroby rodzajowe. § 43. Leczenie suchot. § 44. A kto wyzdrowiał, cóż ma czynić? § 45. Rozpoznanie dotychczasowych chorób. § 46. Nauka o wyrazietwarzy. § 47. Inne sposoby rozpoznania człowieka.

Cena dziełka tego z przesyłką 1,10 m. = 1,30 ko. = 60 kop.

Wydawnictwo „Przewodnika Zdrowia“

(H. Czarnowski) Berlin, Karlstr. 32.

Przewodnik Zdrowia

Miesięcznik poświęcony pielęgnowaniu zdrowia
według praw przyrody.

Nasze pokarmy jako środek leczniczy.

Przerobiła z niemieckiego O. Ł.

(Dokończenie.)

Ziarna i krupy. Owies, pszenica, jęczmień, kasza hreczana i mąka, proso, zieleniwo, ryż i t. p. zyskują przez gotowanie. Małe, posilne, mączne ziarneczka leżą zamknięte w komórkach. W soku żołądkowym i ślinie wydobywają się na zewnątrz, przełamują powłokę i w końcu zamieniają się na cukier gronowy, a jako taki wysysają je jelita. Jeśli się je rozmiękozone w wodzie wystawia dłuższy czas na ciepło, dzieje się to samo, co przy słodowaniu jęczmienia. Słód jest nader strawną materją, ponieważ właśnie proces trawienia miał już miejsce przed jego użyciem. Z tego wynika sposób przyrządzania powyższych środków spożywczych: Zagotować je w odpowiedniej ilości wody i pozwolić im całkiem powoli napęcznieć. Tym sposobem unika się nie tylko owego przykrego przylegania potraw do garnka, lecz zarazem stają się one smaczniejsze i strawniejsze. Dodanie tłuszczu podwyższa jeszcze ich pożywność i strawność. Wszystkie też prawie gatunki owoców mącznych wykazują pewien procent naturalnego tłuszczu.

Owoce strączkowe: Groch, soczewica, bób, fasola są najpożywniejszymi potrawami, przewyższając znacznie mięso. Niestety mało są używane, raz, że je długo trzeba gotować, powtóre, że powodują łatwo uciążliwości w trawieniu, jak wzdymania i t. p. Niedogodność tę usunąć można przez należyte przyrządzenie powyższych potraw. Należy się z niemi podobnie obchodzić, jak z płodami mącznymi (kaszą,

ryżem), gdyż i one wiele mąki zawierają. Obmyć je więc na zimno, zalać letnią wodą i zostawić przez 24 godzin w ciepłym miejscu, aby pęczniały aż do kiełkowania. Następnie wystarczy stanowczo jedna godzina do zupełnego ugotowania. Przez wyżej wspomniany proces zyskują one zresztą na smaku. Gdzie woda zawiera w sobie dużo wapna, wystarczy wrzucić do niej mały kawałek sodu, aby owoce strączkowe prędzej zmiękły. Zawarty w owocach strączkowych sernik roślinny rozpuszcza się łatwiej przez dodanie kwasu. Mimowoli już smak naprowadził tu na tę właściwość. Przyrządzamy chętnie soczewicę i bób (także fasolę) z octem, a z grochem jemy kwaśną kapustę, albo kwaśne ogórki. Lepiej jest jednak zamiast octu domieszać kwasów owocowych, albo wprost owoców, n. p. do soczewicy śliwek, do boku lub fasoli jabłek i t. p. — Ponieważ owoce strączkowe są bardzo pożywne, a więc nieraz można ich spożyć za wiele, winno się je mieszać z lżejszymi potrawami, jak n. p. żółty groch z krupami, soczewicę z ryżem, jedno i drugie z kartoflami, zielony groch z marchewką, białą fasolę z marchewką, kalafiorami, zieloną fasolką.

Białko zwierzęce w jajach, mleku i mięsie twardnieje wskutek gotowania i czyni trawienie uciążliwszem, ponieważ, zanim zostanie wessanem, musi się pierwej rozpuścić. Mleko i jaja na surowo są więc o wiele łatwiejsze do strawienia, aniżeli gotowane. Ponieważ jednak pierwsze nie zawsze od zdrowych zwierząt pochodzi, przeto przez gotowanie chcemy zniszczyć znajdujące się w niem materje chorobotwórcze. Byłoby jednak o wiele lepiej uwolnić bydło z zaduchy stajennej i utrzymać je tym sposobem zdrowo, a wskutek tego i zdrowe, czyste mleko osiągnąć. — Surowych jaj tylko niektórzy używają bez wstrętu; są nawet tacy, którzy utrzymują, że tu i ówdzie znajdowano w jajach tasiemca. Są to powody, które gotowanie jaj czynią pożądanem. Nie trzeba jednak zapominać, że im więcej są miękkie, tem w użyciu korzystniejsze. Dlatego to do zup, sosów i innych potraw mieszać należy jaja zawsze dopiero w ostatniej chwili. Przy pieczeniu ciast jest to naturalnie niemożliwem.

Mięso jest z tej samej przyczyny łatwiejszem do strawienia surowe, niżli gotowane; lecz ludzki instykt wzdryga się przed tem. Wątpliwą jest również rzeczą, czy pochodzi ono zawsze od całkiem zdrowych zwierząt. Bo czy nasze bydło rzeźne jest rzeczywiście zupełnie zdrowe? — Angielski sposób przyrządzania mięsa na pół surowo przyczynia się wielce do szybszego trawienia, gdyż nie traci wtedy mięso soku i delikatności włókien mięśniowych. Ale i ta potrawa nie każdemu przypada do smaku. — Długiem gotowaniem odwodnia się mięso w istocie, staje się suchem, włókna mięśni tężąją, białko twardnieje. Przy mięsie należy zachować tę samą ostrożność, co przy jarzynach, a więc: bezwarunkowo nie piec, ani nie gotować dłużej niż potrzeba, ażeby były dobrze ugotowane, ostatnie (t. j. jarzyny) w małej ilości wody i bardzo dobrze przykryte. Mięso pozostanie soczystem, jeśli się je przed duszeniem przypiecze czyli przysmaży w małej ilości tłuszczu. Takie przysmażanie wytwarza naokoło rumianą skórkę, która zatrzymuje w mięsie sok. Najlepiej nadają się do takiego przyrządzania małe skibki, skrawki mięsa (sznycle, kotlety), gdyż można je w kilkunastu minutach upiec. Solenie mięsa ma to samo znaczenie, co cukrowanie owoców. Przez solenie traci mięso na wartości i odwodnia się. Marynowanie lub solenie jest tylko wtedy słusznem, jeśli chodzi o to, by mięso dłużej utrzymać. Powinno się używać mięsa tylko pieczonego lub krótko duszonego. Jeśli się jarzynę bez polewki dusi we własnym soku, a przy obiedzie poleje sokiem mięsnym, obydwie potrawy zyskają tylko na tem, jako też i na miłym smaku.

Tłuszcze, masło, oliwa zamieniają się w ciele naszym na kwasy tłuszczowe i tym sposobem ciało ogrzewają. Przy smażeniu i pieczeniu w ogóle przy rozgrzewaniu tłuszczu dzieje się to samo, a im mocniej tłuszcz się smaży, tem więcej uwydatnia się ta przemiana, co już nawet ostry zapach wykazuje. Powinno się zatem wszystko piec i smażyć powoli i na blade, aby tłuszcz ile możności nie postradał siły ogrzewania. Przypalony tłuszcz nietylko nie przynosi już ciału naszemu żadnego pożytku, lecz drażni prócz tego błonę

śluzową; sam już n. p. jego zapach sprawia drapanie w gardle, a cóż dopiero spożycie takiej przypalenizny.

Orzechy, migdały i inne owoce, zawierające tłuszcz, gdy się je dobrze rozmiądzy, są szczególnie pożywne i lekko strawne, tak, że n. p. dobrze roztarte i w wodzie, jako mleko migdałowe, rozpuszczone migdały można podawać nawet cierpiącym ciężko na żołądek. Żle pożute stają się przeszkodą dla osłabionych jelit, — a gdy się jeszcze owoce te przysmaży, lub ugotuje, stają się wielce uciążliwymi dla trawienia i bardzo często wcale ich znieść nie można. Dlatego owoców tych używać należy tylko na surowo.

Przyprawy korzenne. Zagraniczne przyprawy, jak pieprz, gwoźdźki, muszkatołowa gałka, imbir i t. p. winniśmy trzymać zdala od naszej kuchni, ponieważ silnie rozgrzewają, ściany żołądka i jelit, rozpalają i zaostrzają krew, a powodując tym sposobem silnie pragnienie i drażniąc nerwy, szkodzą zdrowiu. Podobnie działają także sól i cukier, użyte w większej ilości. — Przeciwnie, różne nasze zioła, nie tylko przewyższają powyżej wymienione obce przyprawy kuchenne aromatycznym zapachem i smakiem, bez następnego działania szkodliwego, lecz właśnie mają jeszcze i lecznicze działanie, z którego to powodu używa ich często lud, jako środków lekarskich. Należą tutaj wszystkie gatunki cebuli, czosnku i rzodkwi, chrzan, selery, pietruszka, kminek, pieprzowe ziele, szałwja, bazylijka zwyczajna, mięta, kopr włoski, tymian, macierzanka, majoranek estragon.*) Dobrze posiekane i przy-mieszane do sałat, mięsa, jarzyn, owoców strączkowych i legumin, mogą one nam wygodnie zastąpić obce korzenie, bez których możemy się obyć zupełnie.

Grzyby stanowią niejako przejście od przypraw korzennych do jarzyn. Są one cenione więcej dla wybornego smaku, niż dla obfitej zawartości białka, którem zbliżają się do mięsa. Użyte na surowo, t. j. marynowane lub kiszzone, jako sałata, lub do niej dodane, dobrze są trawne. Prócz tego należy do nich zastosować tę samą zasadę, co do jarzyn

*) Bylica estragon. Porówn. dziełko „Mały kucharz jarski“, str. 73. jako też „Zielnik lekarski.“ — Nakł. Przew. Zdrowia.

korzeniowych: jeśli służyć mają za pożywienie, winno się je tylko krótko dusić lub gotować. Surowe dobrze posiekane, (podobnie, jak się sieka mięso), 10 minut duszone i z kartoflami, ryżem, jagłami lub makaronem użyte grzyby spożytkowuje ciało najlepiej. Przez dodanie małej ilości sodu winny się rozpuścić niestrawne komórki grzybów. Jako przprawę na zimę, kraje się grzyby drobno, (a można prócz czapek użyć w tym celu także i kłąbików), przesypuje solą i drobno pokrajaną cebulką i pozostawia się je tak 2—3 dni. Następnie wytłacza się z nich sok, zagotowuje się go nieco i zlewa do flaszek.

Zbierzmy teraz krótko zasady zdrowotnego sposobu gotowania. Gotowanie powinno się tak odbywać, aby w środkach spożywczych utrzymały się ile możności znajdujące się w nich pożyteczne składniki i aby te materje stały się dla ciała przystępne; gotowanie winno więc być sposobem wstępnego trawienia. Dlatego każda kucharka lub gospodyni winna sztukę gotowania doskonale posiadać; powinna wiedzieć dokładnie, w jaki sposób poszczególne wytwory przyrody uczynić przez gotowanie pożywnymi i strawnymi, i według tego tak postępować, aby różne potrawy rozmaicie t. j. odmiennie przyrządzać.

Celem dobrego odżywiania się trzymajmy się następujących reguł: 1. Nie mieszajmy nigdy wiele rzeczy do jednej potrawy, lecz gotujmy pojedynczo. 2. Nie podawajmy przy jednym obiedzie wielorakich potraw, gdyż to prowadzi do nieumiarkowania. 3. Przeciwnie codzienny spis potraw zestawiamy zawsze odmiennie. — Każdy środek spożywczy posiada właściwe sobie fizjologiczne działanie, które może wyrównać małe zaburzenia w zdrowiu i nerwy rozmaicie pobudzić. Jednostajna strawa wystarcza wprowadzić do utrzymania człowieka, ale traci on przez to owe delikatne wpływy, jakie wywiera obfite w odmianę pożywienie. Że takie pożywienie jest dla człowieka naturalne, dowodzi już tego jego własne dążenie, by w zakres swoich środków spożywczych wprowadzić możliwie jak najwięcej pierwiastków.

Spis potraw.

1. Dla cierpiących na krzywicę (angielską chorobę miękkie kości, rhachitis).

Śniadanie: Mleko z razowym (śróutowym) chlebem, albo owsiana polewka z owocami. (Przez chleb śrótowy rozumiemy taki chleb, który zawiera w sobie nie tylko mączkę, ale i otręby, a więc całą treść ziarna, jak n. p. pszeniczny i żytni chleb razowy, t. zw. komyśniak, chleb razowy westfalski, i t. p.)

Drugie śniadanie: Marchew (marchewka ogrodowa czyli karotta) surowa, dla mniejszych dzieci i przy osłabionych zębach także skrobana, albo surowe płatki owsiane, które należy dobrze pożyć.

Obiad: Co drugi dzień owoce strączkowe w rozmaity sposób przyrządzone jako do owoców, jarzyn, sałaty i t. p. a więc:

a) Biała fasola, przetarta, jako gęsta zupa z jabłkami lub kartoflami. — Nie przetarta z marchewką, zieloną fasolką, kalarepą, kalafiorami, albo zmieszana, albo jako dodatek. — Przetarta (przez sito) jako gęsta zupa z pieprzowem zielem (pieprzycą), albo majorankiem przyprawiona i do rozmaitych jarzyn dolana, albo jako jarskie kotleciki do różnych sałat przyrządzona.

b) Zielony (suchy) groszek, jako zupa z dolaniem do niej ryżu, kaszy owsianej lub jęczmiennej, — albo jako gęsta polewka z pietruszką do marchewki, kalarepki, rzepy, kapusty brukselskiej lub kędzierzawej, albo do różnych sałat, także jako kotleciki.

c) Żółty groch, jako zupa z dodaniem jak pod b) — jako polewka do kaszy jęczmiennej, kwaśnej kapusty, ogórków, wszelkich sałat, pieczonych kartofli — również jako kotleciki do różnych jarzyn.

d) Soczewica, przetarta jako zupa z dodaniem jak pod b) albo ze śliwkami i jabłkami (suszonym owocem), — nie przetarta ze śliwkami i kartoflami jako gęsta zupa albo ja-

rzyna — jako polewka szczególnie do kartofli i świeżej sałaty — jako kotleciki do wszelkich jarzyn.

Należy tu wspomnieć, że owoców strączkowych nie trzeba używać w większej ilości, lecz tylko umiarkowanie, gdyż są mocno pożywne. Kartofle dodaje się do jarzyny podczas gotowania zawsze surowe, nie odlewane, gdyż przez poprzednie osobne gotowanie i odlewanie z nich wody utraciłyby wartości sole siarkowe.

Podwieczorek: Owoce ze śróutowym chlebem, albo filiżankę mleka i chleb.

Wieczera w lecie: Zimna lub ciepła polewka z owocami albo zieloną sałatą, do tego w pierwszym rzędzie jagły, hreczka, owsiana lub jęczmienna kasza, razowy pszeniczny chleb, które to środki spożywcze przyczyniają się wielce do tworzenia kości. Także mleko słodkie lub zsiadłe są smacznym i zdrowym dodatkiem.

W zimie: Zupa z powyższych ziarnistych wytworów lub z kartofli nieodlewanych, by utrzymały się w nich odżywcze sole; dalej sałata z jarzyn korzennych jak: buraków, selerów, czarnych korzonków czyli salefji, zielonej fasolki, kartofli, albo też i sałata mieszana.

2. Dla żółzowatych (skrofulicznych).

Odpowiedniami są tu w ogólności te same potrawy, co i dla rachitycznych, gdyż jedno i drugie zło idą z sobą prawie ręka w rękę. — Skrofuliczni pożądadają często chciwie siarki i soli, lubią sól kuchenną, jedzą węgle, cebulę i inne ostre rzeczy. Należy im przeto podawać jarzyny i sałaty, obfite w sole odżywcze, a więc takie, które wskutek wielkiej zawartości soli siarkowych mają ostry smak i zapach.

Przy obiedzie należy mieć na względzie wszelkie gatunki kapusty, a więc: zieloną, czerwoną, białą i brukselską, trzy ostatnie także na surowo, jako sałatę; dalej chrzan, jako dodatek. Za przyprawę do jarzyn i sałat należy używać cebuli, zaś zupy czosnkowe i cebulowe z jarzyną smakują w takich razach wybornie i przyczyniają się do poprawy limfy.

Wieczorem służy doskonale wodna i ogrodowa rzeżu-

cha, rzodkiew, rzodkiewka miesięczna, szczypiorek, jako dodatek do chleba, lepiej, niż kiełbasa lub tłusty ser. Świeży, miękki ser (twaróg) jest również dobrze strawny.

Mięsa lepiej unikać, gdyż ono w łatwo fermentującej limfie osadza szybko szkodliwe materje i tym sposobem pomnaża tylko zepsute soki.

Uwaga: U rachitycznych i skrofulicznych objawia się często nieumiarkowane pożądanie pożywienia, tak zwany nie-pohamowany, wilczy apetyt. Apetyt ten jest chorobliwym. Polega on na wyczerpaniu żołądka i jelit i dlatego nie daje się zauważyć żaden przybytek na wadze ciała. Większa część pożywienia odchodzi niestrawiona. Takim osobom, — czy to dorosłym, czy dzieciom — należy wyznaczać szczupłe obiady, gdyż same nie zdołają pokonywać swej chorobliwej żądz. Po kilku dniach najściślejszej diety nadchodzi brak apetytu, któremu należy nieco pofolgować, dopóki na jego miejsce nie wystąpi naturalne uczucie głodu, z czem połączone już zwykle przybywanie na wadze.

3. Dla niedokrwistych.

Wszystko, co się rozwija w świetle słonecznym, tworzy krew. Dlatego strawa dla niedokrwistych składa się przeważnie z takich środków spożywczych, które wyrastają ponad ziemią: Zielone jarzyny, sałaty, owoce, jagody.

Ponieważ krew jest zanadto rozcieńczoną, winno się przyjmować jak najmniej płynów, i z tego to powodu mleczne kuracje niekoniecznie są tu wskazane. Unikając wszelkich ostrych przypraw, przy miernem używaniu soli i cukru, nie doznaje się nawet w lecie woale uczucia pragnienia. Kawy, herbaty, piwa, wina, alkoholu, jako niszczycieli tlenu należy unikać, również rzadkich zup, limonady, słodowej kawy i innych mało pożywnych napojów.

Śniadanie: W lecie szklanka zimnego mleka, słodkiego lub kwaśnego, do tego poziomki borówki, czernice, czereśnie lub inne owoce, odpowiednio do pory, — w zimie mleko, kakao, gęsta owsiana zupa z razowym chlebem i t. p. Przy zaparciu zawsze trochę owoców rano na czczo i przed spaniem.

Obiad: Owoce strączkowe, ryż, makaron, kluski, legu-

miny mączne i z jaj, z zieloną sałatą, szpinakiem, zielonym groszkiem i fasolką, z kalafiorami kalarepą, kapustą kędzierzawą, białą, czerwoną, zieloną i brukselską, z orgórkami i dynią. Korzeniowe jarzyny nie są także wykluczone. Tylko selery i pietruszka szkodzą tworzeniu się krwi. Toteż niedokrwieńcy niechętnie je przyjmują.

Podwieczorek: Owoce, mleko lub lekkie kakao (tylko 1 filiżankę). Gdzie dobry apetyt, zdrowy żołądek, tam podwieczorek zbyteczny.

Wieczera: Ile możliwości codzień sałata okwaszona cytryną, a mianowicie: rzeżucha, rapunkula, sałata głowiasta cudzywja, eskarol, szpinak i brukselka, do leguminy mącznej lub z jaj. Dla odmiany mleko z owocami lub twarogiem. — W zimie gęste zupy, albo polewki z owocami, jabłkami i borówkami, są szczególnie polecenia godne. Przed spaniem dobrze zjeść jeszcze jedno jabłko.

Niedokrwieńcy po największej części nie mają pociągu do mięsa. Zmuszają się doń tylko w mniemaniu, że tylko mięsna strawa przyczyni się do ich wzmocnienia. Lepiej uczynią, jeśli pokierują się tym naturalnym instynktem i nie będą wcale jedli mięsa. Raźniej, bo do sił przychodzą przy używaniu czystej roślinnej strawy, która już samo trawienie mniej obciąża.

4. Dla cierpiących na wątrobę.

1. Codzień rano na czczo 1 szklanekę wody cytrynowej (1 cytryna, bez cukru), albo 1 szklanekę małą soku z porzeczek lub winogron, lub też trochę kwaśnych owoców.

2. To samo wieczorem przed spaniem.

3. Na drugie śniadanie 4 — 6 rzodkiewek, albo stołowa łyżka utartej czarnej rzodkwi, lub też łyżeczka chrzanu zmieszanego z powidłem jabłczanem lub bardzo małą ilością chleba z masłem.

4. To samo na wieczerzę.

5. Kilka zestawień na obiad bezmięsny.

a. Kalarepa, zupa kartoflana, agrest i jajka ubite z mlekiem.

- b. Soczewica z kartoflami i zieloną sałatą (rzeżucha albo sałata głowiasta), owoce.
- c. Marchewka i zielony groszek (także gęsta grochowa zupa), kluski z kaszki z wiśniami.
- d. Kapusta kędzierzawa z ryżem i pomidorami, owoce z jagłami (opiekanki z kaszy jaglanej).
- e. Jarzyna czosnkowa z kartoflami, makaron i śliwki.
- f. Zielona fasolka z białą fasolą i jabłka lub inne owoce.
- g. Buraczki ze śmietaną. kluski z bułek, owoce.
- h. Biała kupusta z makaronikiem, jabłka albo zsiadłe mleko. Pieczystego i tłustych potraw należy unikać.

5. Przy uciążliwościach nerek (leniwe nerki).

Codzień rano na czczo 1 szklanekę wody owocowej, albo świeże owoce.

Wieczorem: Sałata z rzeżuchy, selerów, lub też sałata mieszana, rzodkiew albo szparagi, dynia, sałata ogórkowa.

Przy małych wydzielinach nerek 1 filiżanka wody selerowej (albo zupy), lub też woda ogórkowa albo polewka szparagowa, w zimie także herbata z ziarenek głogowych.

Kilka zestawień na obiad. Mięsa możliwie unikać:

1. Kluski z sałatą ziołową, czerwoną kapustą, krajanka z kaszki z owocami.
2. Jarzyna ogórkowa z jajem i zupa kartoflana (gęsta); opiekanki z bułki i owoce.
3. Biała kapusta z masłem i ryżem; opiekanki z grochu z sałatą.
4. Jarzyna z dyni (z cytryną), kartofle, kotleciki z fasolki, owoce.
5. Brukselka z makaronem, kartofle z owocami.
6. Kluski i gruszki, sałata.
7. Rzepa ze śmietaną i kartofle, kasza hreczana, owoce.
8. Zupa grochowa z zieleniwem, dynia z ryżem i owoce.
9. Soczewica z kartoflami, sałata z selerów i buraczków, owoce.
10. Szparagi ze sosem śmietanowym i kluseczki. Owies z owocami.

11. Kalafiory z makaronikiem. Hreczana kasza z mlekiem.

12. Kalarepa z kotlecikami kartoflanymi. Kaszka z owocami.

6. Przy drażliwych nerkach:

(zapalenie, zaropienie skurczenie nerek) wyklucza się mięso, selery, rzodkiew, silny kwas cytrynowy, gruszki, także wodę ogórkową, jakoteż i szparagi w większej ilości zupełnie od używania. Potraw jajecznych należy także używać z umiarkowaniem. W miejsce powyżej wymienionej stawy lepiej podawać takim chorym potrawy mleczne (ryż, kaszkę, owies, jagły, hreczka na mleku). Bardzo skutecznie działają: sok porzeczkowy i wiśnie, mandarynki, sok cytrynowy lecz bardzo rozcieńczony.

Na wieczerzę szczególnie się nadają: dynia jako zupa, lub jarzyna, ogórki, selery b. rozcieńczone jako zupa, herbata z głogu, maślanka i kwaśne mleko, twaróg, albo polewka i owoce.

7. Przy bólach reumatycznych.

1. Śniadanie; a. w zimie: herbata z liści głogowych, czernicowych albo poziomkowych, „czajśniadankowy lub zapitny“ *) z cytryną, względnie kawa słodowa, lekkie kakao z chlebem i odrobiną masła.

b. W lecie: kwaśne mleko, limonada owocowa, a jeszcze lepiej chleb i owoce. Z owoców należy szczególnie używać: poziomek, porzeczek, agrestu, borówek, wiśni, winogron, jabłek.

2. Śniadanie: kilka rzodkiewek lub czarnej rzodkwi utartej z jabłkami; także surowe ogórki, albo 1 pomidor.

Obiad: Ani mięsa, ani rosółu lub zupy. Różne sałaty, świeże jarzyny z kartoflami, ryż, makaron i jarskie opiekanki z zieleniwa, ryżu, owsa, grochu, fasolki, pomidorów, grzybów i t. d., dalej lekkie potrawy z jaj, następnie owoce, albo słodka legumina z owocami.

Podwieczórek: tylko trochę owoców.

Wieczerza: Świeża sałata z makaronem, pieczone kartofle, pączki, leguminy z jaj, albo rzodkiewka (także ze śmietaną do kartofli, twaróg ze szczypiorkiem i t. p.

*) Do nabycia w instytucie „Hygieia“ Berlin 58.

W celu zapobieżenia i uchylenia cięższych napadów reumatyzmu korzystne są kuracje owocowe n. p. poziomkowe, porzeczkowe, wiśniowe i winogronowe. Następnie przy każdym obiedzie należy używać $\frac{1}{4}$ — $\frac{3}{4}$ funta tychże owoców albo tylko z chlebem, albo z kwaśnem mlekiem. W południe także na deser.

W zimie w tym samym celu używać należy cytryn (3—7 dziennie). Sok wlewa się do małej ilości wody bez cukru i pije się, lecz ani przed, ani po obiedzie zaraz, najlepiej rano na czczo. W podobny sposób używa się także pomidorów. Do kuracji bierze się tylko świeże cytryny; nie używać żadnych kupnych cytrynowych kwasków (cytronaty itp.).

Przy lżejszym reumatyzmie lub podagrze można używać trochę chudej pieczeni i ryby, jednak nie codziennie. Dyeta bezmięсна usuwa szybciej cierpienie.

Alkoholu należy bezwarunkowo unikać. Wynagrodzić go może wino bezalkoholewe.



Tężec karkowy (*Genickstarre*),

leczenie i zapobieganie wedle praw przyrody.

Choroba nazwana tężcem karkowym czyli drętwą kręgów, pobrała już liczne ofiary i zaniepokoiła przez to, pomimo wszelkich zapobiegań, wielce publiczność.

Pomimo licznych rozpraw w gazetach, opisujących dokładnie istotę i objawy tej choroby, bardzo mało było można słyszeć o podaniu wystarczającego sposobu zapobiegania jej, za pomocą którego byłaby publiczność w możności, sama się przed nią uchronić. Powoduje to nas do zamieszczenia orzeczeń naukowych lekarzy, zastępców przyrodolecznictwa.

Dr. Ziegelroth wyraża się w ten sposób: Spowodowany zapytaniami, skreśliam niniejszem chętnie niektóre objaśnienia, tyżące epidemicznego pojawienia się tężca karkowego, która to choroba naprzemian tu i owdzie a teraz znów na Ślązku się szerzy nagminnie (epidemicznie).

Nazwa tej choroby pochodzi od jednego z najbardziej

podpadających jej objawów. Chorzy tulą głowę głęboko w poduszki i przeginają ją niejako kurczowo w tył.

Stan chorobliwy pojawia się przy powierzchni mózgu jakoteż rdzenia pacierzowego w t. z. miękkiej oponie mózgowej i oponie rdzenia pacierzowego. Najdokładniej można go porównać z zapaleniem opłucnej (*Brustfellentzündung*) lub otrzewnej (*Bauchfell*). W obu wypadkach pojawia się stan chorobliwy na powierzchni ważnych dla życia organów zapaleniem pod mocną skórą — a taki stan wytwarza ropę. Pod kością czaszkową znajduje się twardówka mózgowa (*dura mater*) bezpośrednio przy kości czaszkowej.

Przed powierzchnią błony mózgowej, znajduje się miękka błona, która do mózgu mocno przylega i we wszystkich kierunkach się z nim łączy. Ta miękka błona mózgowa jest właściwie siedliskiem cierpienia. Jestto łatwo do zrozumienia: pierwsze, że choroba ta może się na całą powierzchnią mózgu rozszerzyć — po drugie, że stan chorobliwy może się przenieść na rdzeń pacierzowy. Miękka błona mózgowa przechodzi bezpośrednio w powierzchnie pokrycie rdzenia pacierzowego, do którego przeciąga się także mózdzek. Tak pomiędzy powierzchnią mózgu a czaszką, jakoteż pomiędzy rdzeniem pacierzowym i jego przewodem, stośem kręgowym, jest wąska przestrzeń, ograniczona na zewnątrz przez twardą, na wewnątrz przez miękka oponę mózgowa lub oponę rdzenia pacierzowego. Miękka opona mózgowa przechodzi w miękka błonę rdzenia pacierzowego a zatem łatwo zrozumiemy, że zropiałe zapalenie miękkiej opony mózgowej, może się z łatwością przenieść na powierzchnię rdzenia pacierzowego.

Obznajmieni z temi anatomicznemi podstawami, zrozumiemy natychmiast zupełnie jasno przebieg tej choroby: ból głowy, stan kurczowy mięśni karkowych i grzbietowych, nieprzytomność, ciężki ogólny stan chorobliwy, wykazują nam dokładnie swe siedlisko w ważnym dla życia organie, mózgu; zropiałe bowiem zapalenie, wychodząc z powierzchni mózgu, przechodzi także w bruzdki tegoż.

Co do powodu tego straszego cierpienia, można tylko

nadmienić że chodzi tu tylko o stan chorobliwy podobny do napływkii (influencji), lub też o zropiały katar, który z nosa przeniósł się na oponę mózgową i ją opanował. Przez kość sitową jest bowiem błonka śluzowa nosa w ścisłym związku z powierzchnią opony mózgowej.

Ważniejszym jednak od wszystkich tych wywodów jest sposób leczenia. Tu wypada przedewszystkiem zupełnie potępić zwykłe praktyki leczenia szkólnej medecyny jak n. p. przykładania worków lodowych i środków t. zw. uspakajających (morfiny i t. d.). Bardzo nad tem ubolewam, że tak częste wypadki śmierci najwięcej zostaną spowodowane przez worki lodowe. Worek z lodem tamuje wszelki obieg krwi. A właśnie ta tak mocno rozpalona opona mózgową domaga się natarczywie, prawidłowego odpływu krwi. Znaczną ulgę sprawiają niewątpliwie wilgotne zimne okłady, które przyłożone na rozpaloną głowę, powoli się rozgrzewają usuwając przytem nadmierną gorączkę, przyczyniając się zarazem do prawidłowego odpływu krwi ze zboląej opony mózgowej.

Zupełnie zaniechać należy morfiny i innych środków „leczniczych“, tamujące odruch (reakcją) ciała.

Pozostaje tu tylko jedna droga do celu: wczesne leczenie kąpielami. Objawy kurczowe można łatwo usunąć przez ciepłe kąpiele. Często w takich wypadkach zastosowanie ciepłej kąpeli około 34—37° C. uratowało choremu życie. Jako środki odciągające, które przepelnionemu aż do pęknięcia krwią mózgowi najprędzej ulgę sprawiają, są jak dawniej tak i teraz znane gorące kąpiele nóg, rąk, owinięcia łydek, opaski brzuszne (kompresy). Dobry zapas świeżego czystego powietrza, należyta dyeta, jak zwykle we wszystkich stanach gorączkowych, są niechybnie najlepszą bronią przeciw tak niebezpiecznemu nieprzyjacielowi.

Prof. Schweninger zaleca stosowanie gorącej wody jako niezbędnego czynnika leczniczego: obmywanie twarzy albo tylnej części głowy; obmywania częściowe ciała mają nadto tę zaletę, że mogą być zastosowane w najniebezpieczniejszych warunkach, podczas gdy całkowite kąpiele wymagają już przedtem rozmaitych przysposobień i t. d.

Należy dbać o prawidłowe wypróżniania kiszki odbytowej. Zaleca się także rozpocząć kuracją wypróżnieniem kiszki odbytowej przez wlewki (klystyrę).*)

Przy naturalnem leczeniu zapobiega się nietylko strasznym objawom tej choroby, ale nadto jej skutkom. Przewrotne zaś mniemanie, jakoby po przebyciu tego cierpienia, zachodziły mniejsze lub większe zakłócenia w układzie nerwowym w mózgu i rdzeniu pacierzowym, jest bezpodstawnem. A nawet nacisk trzeba położyć na to, że zupełne uzdrowienie bez żadnych następstw.

Jak się ustrzedz przed zarażeniem?

Często słyhać, jakoby jakiś bacyl lub *coccus* t. j. zaokrąglona w formie kuleczki grzybek albo raczej podwójny „*coccus*“ grasował jako jedyna przyczyna tego cierpienia. Nie trzeba się jednakże takimi błachemi opowiadaniem dać ludzi i nosić się z niepotrzebną a szkodliwą obawą przed zarażeniem. O właściwem zarażeniu tu mowy być nie może.

Przedewszystkiem wystrzegać się należy tak brzydkiego zwyczaju wiercenia palcami w nosie. A kto jeszcze przytem brudnymi palcami a cogorsza paznokciami swoją błonę śluzową nosa masekuje, powoduje przez to bardzo łatwo zropiałe zapalenia, które wzmagając się w górę, ogarnia oponę mózgową.

Na pytanie jak zapobiegać tej chorobie, trzeba odpowiedzieć, że dużo świeżego czystego powietrza i słońca w pomieszkaniach, pracowniach i szkołach, wzorowa czystość ciała, przez zmywanie i kąpiele, częste zmienianie bielizny i ubrań, dalej wstrzemięźliwy sposób życia a przedewszystkiem zachowanie ścisłej diety, są najskuteczniejszymi środkami ochronnymi przeciw temu niebezpiecznemu nieprzyjacielowi.

Dr. Lahmann wyraża się o dyecie zalecanej zwykle przez lekarzy-łopatów następująco:

Jako najważniejszy cel stosują zwolennicy medycyny szkolnej jednostonne „wzmacniające odżywianie“ chorego (mlekiem jajami, ekstraktami mięsnymi, befsztekami). Starzy lekarze i my równego zapatrywania, powiada dr. L., godzimy

*) Patrz książeczki „Sposoby i przepisy leczenia przyrodnego. O wlewkach roślinnych patrz: „Zielnik lekarski“ str. 177.

się na to zupełnie, że jeżeli chory w stanie gorączki nie ma łaknienia, to ciało chce sobie oczywiście zaoszczędzić tej nader natężającej pracy przy trawieniu, ażeby tym sposobem zapasowe siły zwrócić do boju przeciw chorobie. Nie zdarzyło się jeszcze, ażeby kto umarł dla braku pożywienia w stanie gorączki.

Chemicznemi środkami nie się nie osiągnie przy tężcu karkowym. Pozostają nam więc tylko **przyrodnicze** środki. Starzy lekarze by je z pewnością stosowali symptomatycznie t. j. przytłumiając tylko objawy choroby. Dzisiejsza nauka medycyny ma tę zaletę, że daje nam możność poznania anatomicznych podstaw, z których to wydzielają się objawy tej choroby. Wypociny rozpalonej opony mózgowej są właśnie, które tak powiększają nacisk płynu obejmującego mózg i przewód rdzenia pacierzowego, że przez ten nacisk rozmaite drażnienia ośrodkowego układu nerwowego jak: kurcze porażenie i t. d. zostają wydzielone. Wydaje się to bardzo rozsądnie chcieć przez otwarcie przewodu rdzenia pacierzowego obniżyć nacisk wypocin. Ale czy przez to stanie się zadość do osiągnięcia daleko ważniejszego celu, a zwłaszcza zapobiegnie się dalszym wypocinom? Czy przez to można zniszczyć trujące grzybki wydzielające chorobę? Nie!

Widzę natomiast, że także gorące kąpiele będą często zalecane przeciw tężcowi karkowemu. Przypomina to, że już niektórzy lekarze w r. 1894 błogi skutek temi kąpielami osiągnęli. Lecz jak mały ówczesna wiadomość skutek odniosła, kiedy po jedenastu latach znów się w obec tężca karkowego stoi bezradnym. Także i terażniejsze zastosowanie gorących kąpeli nie odniesie pożądanego skutku, dopóki ich skuteczność nie zostanie udowodniona i dopóki lekarze, którzy na tem polu nie mają doświadczenia przekonani nie zostaną o jej skuteczności.



Z następnych dzieł, będących już na wyczerpaniu, mamy jeszcze po kilkanaście okazów do sprzedania:

Ludzkość pośmiertna. Studium nad widmami i marami — Cena z przesyłką 2,70 M.

Zwyrodnienie kobiety współczesnej. — Cena z przesyłką 2,60 M.=3,20 Kor.

Szkodliwość środków sztucznej niepłodności. — Cena z przesyłką 1,35 M.=1,60 Kor.

Ciało człowieka. Wykład poglądowy anatomii człowieka. Z tekstem objaśniającym i 10 drzeworytami. — Cena z przesyłką 2,60 M.=3,10 Kor.

Dr. Noll. **Historja naturalna człowieka** (Antropologia). Objaśniona 108 rysunkami oraz jedną tablicą kolorową; z uwagami o pielęgnowaniu zdrowia. — Cena 2,20 M., w oprawie 2,70 =3,20 Kor.

Lahmann dr. **W jaki sposób odzyskamy zdrowie?** Cena 50 fen.=60 gr.=25 kop.

Dr. Hojnacki. **Hygiena kobiety**, z 32 rycinami w tekście. Cena z przesyłką 2,60 M.=3,10 Kor.=1,50 rb.

Dr. Scholtz. **Wady charakteru dziecięcego i ich leczenia.** Cena z przesyłką 2,10 M.=2,40 Kor.=1 rb.

Wydawnictwo „Przewodnika Zdrowia“.
(Czarnowski).

Berlin, Weissenburgerstr. 27.

Prawdziwe

„Manru“ i „Drużba“

bezalkoholiczne napoje orzeźwiające, zalecane przez lekarzy

— **doskonale działające na organizm** —

— **do użycia w każdej porze roku** —

latem: z zimną wodą jako

Manru i Drużba — Napój

zimną: z gorącą wodą jako

Manru i Drużba — Puncz

a niez mieszane jako

Manru i Drużba — Likier.

Sposób użycia na każdej butelce.

B. Kasprowicz, Gniezno (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.

Co tylko zostało wydane
dzieło:

Zielnik lekarski

czyli

opis 125 ziół
używanych w lecznictwie
z kolorowemi obrazkami.

Cena: 5 M. = 6 Kor. = 2½ rb.

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.