






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: Rządek 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: Biegunki i zaparcia, jak powstają, jak je leczyć? — Prestrogi i rady:
Przenoszenie się chorób przez książki. — Jak postępować, aby żyć długo? —



Uwiedomienie.

Stosownie do rady odebranej od życziwych 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. Aopatja. § 3. Chirurgja. § 4. Położnictwo. § 5. Lecznictwo wewnętrzne. § 6. Zkąd się bierze choroba? § 7. Ogólne prawo życiowe jako podwalina całego lecznictwa. § 8. Objasnienie istoty choroby. § 9. Istota prawdziwego leczenia. § 10. Lekarstwo alopatyczne. § 11. Skutki zatrucia lekarstwami. § 12. Zatrucia żywem srebrem (rtęcią). § 13. Trucizny używane w życiu codziennem. § 14. Zepsute pokarmy. § 15. Mięso. § 16. Dostateczne pożywienie. § 17. Owoc. § 18. Warzywo. § 19. Potrawy ze ziarn (mączne) — chleb — kartofle. § 20. Jaja — mleko — karmienie niemowląt. § 21. Miód — cukier — tłuszcze. § 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 — bacyly. § 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 dotychczasowe chorób. § 46. Nauka o wyrazietwarzy. § 47. Inne sposoby rozpoznania zdrowostanu człowieka.

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

Wydawnictwo „Przewodnika Zdrowia“

(H. Czarnowski) Berlin, Weissenburgerstr. 27.

Przewodnik Zdrowia

Miesięcznik poświęcony pielęgnowaniu zdrowia
według praw przyrody.

BIEGUNKI I ZAPARCIA, jak powstają, jak je leczyć?

Przyczyną nieprawidłowego stolcowania jest nieprawidłowa czynność kiszki. U człowieka zdrowego pokarmy, wystąpiwszy z żołądka w stanie płynnym do trawiennej kiszki cieńszej, t. zw. jelita cienkiego, (patrz rys. na str. nast.) przechodzą przez całą tegoż długość, wynoszącą około 8 metrów, w ciągu 3 do 4 godzin; następnie zawartość jelita cienkiego wstępuje do kiszki grubej, mającej około $1\frac{3}{5}$ metra długości, i tu nabywa kształtów stwardniałych wskutek tego, że ściany kiszki grubej wysysają zbytnią ciecz. Otóż gdy kiszka gruba, czyli, krótko mówiąc, kiszka wskutek jakiegokolwiek zmiany chorobliwej straciła prawidłową siłę wysysania cieczy, lub gdy ruch jej zbyt jest szybkim, lub też gdy z jelita cienkiego przejmować musi zawartość strawioną niebywale wodnistą, albo gdy wreszcie błona śluzowa kiszki lub odbytnicy wydziela do wnętrza wodę, natenczas stolec wychodzi lub wypada rozmiękły, względnie rozwolniony zupełnie, i następują objawy chorobowe, zwane rozwolnieniem lub biegunką. Mówimy „objawy“ chorobowe, gdyż rozwolnienie nie jest chorobą odrębną, lecz właśnie objawem niezytu (kataru) gdzieśkolwiek w kiszkach, który powoduje nieprawidłowe ich czynności. (W niektórych zaś wypadkach rozwolnienie jest objawem przypadłości nerwowych, o czem poniżej osobno). Podobnież zaparcia (zatwardzenia) są objawem zachorzenia kiszki, zleniwienia ich ruchu.

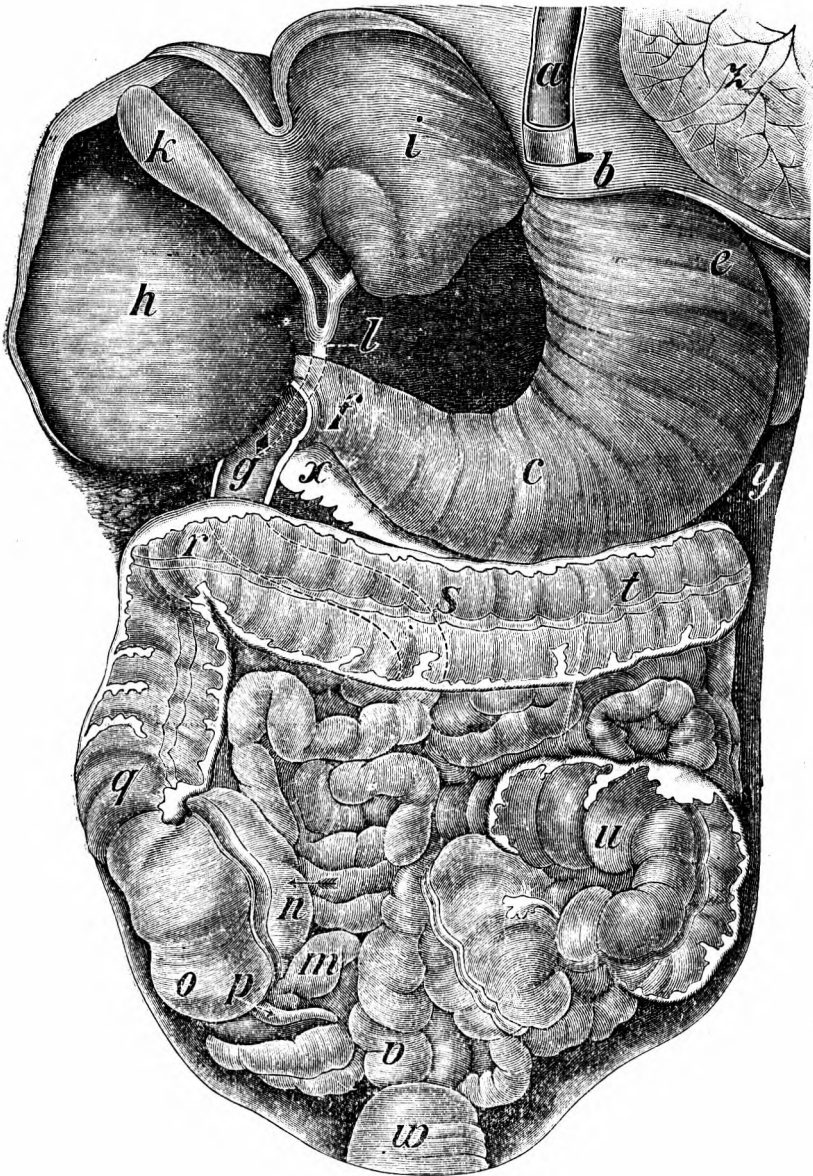
Ażeby ułatwić zrozumienie, podajemy tu krótki **rys przebiegu trawienia i właściwości kału** (według przyrodolecznika *Kuhne'go*):

Trawienie potraw rozpoczyna się już w ustach (w gębie) za pomocą dostatecznych wydzielin gruczołów ślinnych. Wszystkie po-

trawy, których wskutek przyprawienia, nie jesteśmy zniewoleni dłużej oślinić w gębie, niżby to było w razie pożywania ich w stanie surowym, dostają się więc do żołądka nieprzysposobione dostatecznie do trawienia. Nie gotowanie bowiem i zaprawianie korzeniami jest najlepszem przysposobieniem potraw dla żołądka, ale doskonałe przeżucie i przemieszanie ze śliną w ustach.*) Jeżeli do żołądka dostają się dobrze przeżute i przemieszane ze śliną potrawy, to doznają tam łatwego połączenia z sokiem żołądkowym, a zrobione doznają rozkładu t. j. pewnego stanu fermentacji, która je znacznie zmienia. W kiszkaach dokonywa się dalsze przemieszanie z wydzielinami soku trzustki żołądkowej i innymi sokami trawienia, w skutek czego stan fermentacji potraw potęguje się ciągle.

Ciało przyswaja sobie w ciągu tej pracy tyle cząstek pożywnych, ile mu potrzeba i o ile jest uzdolnione do przyswajania. Następnie przez wydzieliny kiszek i nerek wydalone znowu zostaje z ciała to, co nieużyteczne. Widzimy często, jak np. zwierzęta trawią szybko na pozór zupełnie nie możebne do strawienia przedmioty, jak kości, kamyczki, kawałki wapna, które codziennie znajdujemy w żołądkach drobiu. Jeżeli zbadamy kał takich zwierząt, to nie znajdziemy tam kości lub kamyczków. U ludzi natomiast często zauważyć można, że potrawy przeleżą nieraz w przewodzie trawienia przez cały tydzień i dłużej. To zawsze jest powodem do spotęgowanego przebiegu fermentacji. Wywiązujące się wskutek fermentacji gazy, które bynajmniej nie należą do wytwarzania dzielności ciała, wypierane są ku skórze i wydzielają się z niej przez wyparowanie jako pot, lub odchodzą jako wiatry. Kto powstrzymuje te wiatry, szkodzi własnemu ciału, jeżeli bowiem te gazy nie znajdują ujścia drogą naturalnych narządów wydzielin, to wywierają nacisk na głowę i wytwarzają ból głowy, nerwowość, niepokój i niemiłe w ciele uczucie. U tych wszystkich, którzy się przyzwyczajają powstrzymywać wiatry, co dziś przy nieznamości ogólnej znaczenia tych przejawów, zdarza się najczęściej, tak się ciało przystosowuje do tych pogwałceń, że nie przeprowadza już gazów do wydalenia na drodze prawidłowej na dół, lecz wysyła je natychmiast ku górze. Dzieje się to szczególnie u tych, którzy zniewoleni są w życiu do częstszego siedzenia, niż

*) Patrz książeczkę: „Rajstwo czyli błogość odżywiania się surowymi potrawami“.



Wątroba odwrócona ku górze, tak iż widać spodnią powierzchnię; a) przełyk, b) przepona, c) żołądek, e) łączna sakwa żołądkowa, f) wypust żołądka (*pylorus*), g) dwunastnica z otworem do wsączania żółci i płynu trzustkowego, h) prawy zraz płucny, i) lewy zraz płucny, k) pęcherzyk żółciowy, l) przewód żółciowy, m) krezkowe jelito, n) przejście z cienkiego jelita do grubego, o) ślepa kiszka, p) wyrostek robaczkowaty (*processus vermicularis*), q) wznosząca się część okrężnicy, r) prawe zagięcie okrężnicy, s) poprzeczna część okrężnicy, t) lewe zapięcie okrężnicy, u) zstępująca część okrężnicy z S-owatym zagięciem, v) odbytnica, w) pęcherz moczowy, x) trzustka, y) śledziona, z) lewe płuco.

ruchu. Przy trawieniu prawidłowym przedstawia kał zawsze zabarwienie jasno brązowe i jest masą miękką, na której znać wyraźnie jeszcze ośliżnienie rozmaitych soków ciała, tak, że jest obleczony warstwą śluzu.

Kał powinien odchodzić z ciała w postaci kłębasy i powinien mieć tę właściwość, ażeby ciała zgoła nie zanieczyszczał. Widzimy u wszystkich zdrowych zwierząt, iż one mogą wydalać kał nie zanieczyszczając się wcale. Tak samo się to odbywa u ludzi zdrowych. Zakończenie kiszek odchodowej tak znakomicie jest urządzone, że wydała ona kał trawienia prawidłowego bez pozostawiania śladów nieczystości. Papier klozetowy jest zdobyczą chorej ludzkości. Zdrowy lud włościański nie potrzebuje tego środka. Z drugiej zaś strony nie powinien kał nigdy cuchnąć odrażająco, nieprzyjemnie i nie do zniesienia. Skoro w ten sposób cuchnie, jest w takim razie nieprawidłowy i powstał w skutek niedostatecznego lub przyspieszonego procesu fermentacyjnego w ciele.

Skoro przez niewłaściwe przyrządzenie i niedostateczne przemieszanie ze śliną uczyni się potrawy trudnostrawnymi, to wytwarzają one w ciele w skutek dłuższego przebiegu fermentacyjnego upał, który osusza śluz żołądkowy (przyczynę ośliżnienia) w kiszkiach coraz bardziej, w spotęgowanym zaś okresie zawartość pożywienia coraz mocniej przepala i pozbawia wszelkiej ślizkości, czyli zasusza. W takim razie wytworzy się stan, który nazywamy zatwardzeniem. Stężały i suchy tkwi wówczas kał w wysuszonych kiszkiach i nie może się ruszyć z miejsca. Nie należy sobie jednakowoż wyobrażać, jakoby te nagromadzone ilości kału w kiszkiach, spoczywały tam spokojnie, dopóki nie zostaną wydalone. Nie. — Przebieg fermentacyjny odbywa się dalej, zamienia formy kału nieustannie tak, że przechodzą ze stanu stężałości w gazy i tak uzdolnione są do plądrowania po całym ciele. Następnie wskutek wewnętrznego nacisku tudzież natężenia, wywołanego stanem fermentu, wypychane są ciągle ku częściom najsłabszym, ku skórze. Ustaje wtedy dostateczna czynność skóry, a taki wypadek najczęściej się powtarza z powodu naszego odzienia, tudzież za mało przewietrzanego mieszkania i niedostatecznego ruchu. Skoro więc czynność skóry ustaje, a zatem materje obce w postaci gazów nie znajdują ujścia przez przeziwniki skórne, to zaczynają tworzyć osad najpierw u przeziw-

ników, a następnie coraz głębiej pod skórą. Czyni to skórę jeszcze bierniejszą, i oziębia jej temperaturę poniżej prawidłowej ciepłoty. Przepętniają się także i zatykają materjami najsubtelniejsze naczynia krwionośne w ten sposób, że jedynie rozgrzewająca skórę krew zdrowa, nie może dotrzeć do skrajnego otoku. To zaś jest przyczyną nie tylko chłodniejszej temperatury, ale oraz i rozmaitej chorobowej błędniczej cery skóry, która właśnie w nowej umiejętności rozpoznawania z wyrazu twarzy odgrywa wybitną rolę. Zazwyczaj przybiera skóra barwę trupią, lubo może być odmienną, zależne to bowiem od materji obcych, które zasklepiły skórę, tudzież od właściwości krwi. Bywa naprzykład skóra czerwienią, gdy w niej znajduje się wiele materji moczu, w innych wypadkach bywa żółtawą, brązową lub szarą. Zewnętrzna chłodniejsza temperatura w sprzeczności do wewnętrznego upału, działa znowu krzepnąco (stężająco) na materje obce w postaci gazów, które przez wewnętrzne ciśnienie i zewnętrzne ochłodzenie, skupione i zgęszczone przepętniają zewnętrzny obwód ciała. W takim razie nastąpił stan, który nazywamy obarczeniem materjami obcymi i który zawsze połączony jest ze zmianą kształtów ciała, czego do dziś nie rozpoznano i dla tego też nie zwracano należytej uwagi na znaczny ten przebieg. W ten sposób wytwarzają się wszelkie bóle głowy, jakoteż cierpienia oczu, uszu, mózgowo, tudzież choroby umysłowe i t. d. Rozwiązane są tedy zagadki, których dotychczas nikt rozwiązać nie mógł; ale nadto udowodniona także została nicość zapatrywania się na choroby miejscowo czyli *lokalnie*.

Kał, który, jak już poprzednio wspomniano, nie bywa wydzielany bez trudu i nie uwidocznia powłoki śluzowej, nie jest to już kał prawidłowego trawienia. Choćby był w pierwszej chwili niezbyt stężały i ciemny, to skoro znajdował się w ciele dłużej, niż potrzeba, ulegnie w skutek wzmagającego się stanu fermentu nieprawidłowej zmianie i za każdym razem nastąpi wytwarzanie się osadu materji obcych w ciele. W wypadkach, w których skóra dobrze jeszcze jest czynna, a zatem może wydzielać wyparte ku niej masy materji obcych, może stan taki trwać bardzo a bardzo długo bez szczególniejszej ujmij dla dotkniętego.

Ale do prawidłowego trawienia należy także oprócz dobrej czynności skóry i dobra czynność nerek i pęcherza. W razie nad-

miernego wewnętrznego upału i natężenia, cierpieć będą mn. w. i dopiero co wymienione narządy. Są to szczególnie części składowe moczu, które w razie niedostatecznych wydzielin, rozpościerają się po całym ciele, i jak już poprzednio wzmiankowano, przyczyniają się do widocznej zmiany zabarwienia skóry i wywołują zaburzenia.

Słyszymy często mówiących: „Trawię wyśmienicie, mogę spożyć tyle a tyle beefsteaków, tyle to szklanek wina, a mimo to nie dostrzegam nieregularnego trawienia. Wszystko mi smakuje i muszę codzień odbyć mój stołeczek.“ Wszystko to prawidłowe. Ale tak jak ktoś może wypalać przez dzień po dziesięć cygar i twierdzić, że mu to służy, tak samo jest i z powyższem używaniem pokarmów. Tytoń jest i będzie zawsze trucizną dla ciała, choćby go ono długo znosić nie mogło. W początkach zdrowy żołądek podnosi zawsze bunt przeciw paleniu, a dopiero gdy wskutek codziennego krzywdzenia osłabnie, zostanie znieczulony, znosi spokojnie palenie. Ale w skutek palenia ciało ciągle jest trapiione pracą wydalania trucizny nikotyny, a tem samem, rozumie się, doznaje szkody tracąc prawidłową czynność i prawidłową zdolność rozwijania siły. Toż samo jota w jotę powtarza się z jedzeniem i piciem. Żołądek, który jest zdrowy bezwarunkowo, nie znosi najmniejszej cząstki pożywienia niestosownego, natychmiast bowiem objawi rozmaite uciążliwości, jak odbijanie, gniecienie i t. p., przynaglany jednak do spożywania wstrętnych mu rzeczy z czasem tępieje i przycicha, dając znać, że nie posiada już siły, ażeby się bronić. Słowem, żołądek zatracił swój instynkt naturalny. Potrawy uchodzą z ciała nieprzetrawione należycie i nie odpowiadawszy ściśle celowi, jaki im wytknięto.

Stwierdzić i pojąć tę prawdę zdoła tylko ten, kto zastosowawszy odpowiednią kurację, odzyskał zdrowie o tyle, iż może porównać poprzedni swój stan zły ze zdobytym, lepszym i prawidłowym. Wyrośli w okrzesianiach i zniewieścieniach mody, zepsuci tak zwani ludzie cywilizowani, nie zdołają nas pojąć. Zboczyli już zanadto od przyrody.

I. Rozwolnienia.

Pomówimy najprzód szczegółowo o rozwolnieniach, o powstawaniu ich i leczeniu.

Powody. Z tego, co powyżej powiedziano, wynika, iż po-

wodem rozwolnienia może być nieżyt kiszki (grubej) lub też nieżyt jelita cienkiego, czyli krótko mówiąc, jelita, połączony zwykle z niedomaganiem samego żołądka, albo katar jednej i drugiej kiszki. Rzecz jasna, iż po większej części nie można ściśle rozgraniczać; zwykle nieżyt jelita przenosi się choćby tylko na część górną kiszki. Ponieważ jednak celem chronienia się rozwolnień wiedzieć dobrze, jakie potrawy n. p. wywoływać mogą nieżyt jelita, a przy leczeniu rozwolnień na różnicę przyczyn zważać trzeba, przeto w krótkości podamy znamienne oznaki nieżytych jelita i kiszki.

Nieżyt jelitowy a n. kiszki. Zaznaczyć trzeba z góry, że nieżyt jelita, połączony zwykle z niedomaganiem żołądka, może też istnieć przez pewien czas i bez rozwolnienia, dopóty mianowicie ruch kiszki pozostaje prawidłowym i silnym, tak że pochlania zbytek cieczy przejętej z jelita.

Wyraźną oznaką nieżyty jelita jest stolec wodnisty o jasnym zabarwieniu, u dzieci częstokroć koloru trawy, zawierający dużo niestrawionych cząstek pokarmowych, jak tłuszczu, mięśni, mączki itp. Przy nieżytach kiszki natomiast stolec ma zabarwienie ciemne, i obok śluzu lub krwisto-śluzowej cieczy zawiera też mniejsze lub większe grupki kału.

Zabarwienie stolca ludzkiego zaważnione jest działalnością łączącego się z nim barwnika żółci. Świeża żółć zrazu wykazuje kolor żółto-brunatnawy, który wkrótce, zwykle jeszcze w pęcherzu żółciowym, skutkiem wchłaniania tlenu (oksydacji) przechodzi w zielonawy lub zielono-brunatnawy. W następstwie zaś zmienia się barwa ta na brunatną, którą znajdujemy stale w prawidłowym stolcu. Zważyć jednak trzeba, że u niemowląt, w pierwszych 4 do 8 tygodniach, nie zachodzą te przemiany; barwnik żółciowy nie ulega utlenieniu, i stolec przeto ma barwę jasno-żółtą. Barwa ta jest więc u osesków prawidłową; oczywiście, że za przystępem powietrza stolec, wchłaniając tlen, wprędce zabarwia się zielonawo, czem, jak widzimy, jako naturalnym przebiegiem rzeczy nie trzeba się niepokoić. Natomiast gdy u starszych już dzieci lub u dorosłych widzimy stolec zielonawy, jest to objawem chorobliwym, dowodzącym, że wskutek zbyt silnego ruchu kiszki żółć z odchodami zmieszana nie zdążyła przebarwić się ostatecznie. Stolec zielonawego koloru zachodzi, jak wspomnieliśmy, szczególnie przy zakatarzeniu jelita. W razie, gdy

stolec ma zabarwienia bardzo mało lub wcale go nie wykazuje wnosić można, iż przyptyw żółci do kiszek zmniejszony lub powstrzymany zupełnie.

Dla odróżnienia nieżytyów jelita a kiszek pamiętać dalej trzeba, że rozwolnienia wskutek nieżyty kiszek przeważnie następują w nocy, późnym wieczorem lub rychło rano, rzadko za dnia. Rozwolnienie zaś wskutek nieżyty jelita, bez udziału lub z niewielkim kiszki, zniewala do częstego biegania na ustęp za dnia, w nocy jednak znacznie łagodnieje.

Rozwolnienie skutkiem nieżyty kiszek połączone zwykle z dotkliwymi boleściami, uczuwanymi w miejscach, gdzie kiszka ta przechodzi, więc n. p. tuż nad pępkiem itd., przy rozwolnieniu wywołanem zakatarzeniem jelita bole mniejsze. Z nieżytem kiszki połączone też nieraz kurcze żołądkowe.

Innym wyraźnym objawem zachorzenia kiszek jest nieustanny pozew do stolcowania. Chory wydzieliwszy bardzo mało stolca, zawierającego przeważnie śluzu albo składającego się z brunatnej wodnistej cieczy, ma ciągle przecież uczucie, jakoby stolca nie wydał. Częstokroć chory wstawać musi od jedzenia (co jednak bynajmniej nie oznacza, jak niektórzy mniemają, iżby miał wydawać zaraz z siebie to, „co właśnie zjadł!“).

Przy rozwolnieniach wywołanych nieżytem jelita, stolec każdorazowy jest obfitszy, a po wypróżnieniu ustaje pozew natychmiast; chory jednak zatrzymuje uczucie niepewności, czy wkrótce nie nastąpi równie obfite wypróżnienie.

Im więcej stolec zawiera szklistego śluzu, tem pewniejszą to oznaką zachorzenia kiszek. Śluz ten może się mieścić pośród grupek kału lub też je pokrywać. Mniejsze natomiast ilości śluzu ściśle zmieszane ze stolcem, mianowicie jasno zabarwionym, są skutkiem nieżyty jelitowego.

Gdy stolec zmieszany z pasemkami lub grupczkami świeżej krwi czerwonej, lub gdy grupki kału okrwione, natenczas wnosić można, że kiszka, a przynajmniej kończyzna jej, odbytnica, uległa znacznemu nieżyto.

Zauważono też, że nieżyty kiszek wywołujące rozwolnienia zdarzają się przeważnie późną jesienią, zimą i wiosną, coby pozwalało wnosić, że są skutkiem cięższego naogół pożywienia. Latem zaś

zachodzi więcej nieżyków jelita lub też całego przewodu odchodowego. Ale i latem, szczególnie niestety u dzieci, zachodzą ciężkie kataru kiszek z śluzowatemi i krwistemi wypróżnieniami.

Wspomnimy nakoniec, że i **woń** stolca czasami jest znamieną. Gdy stolec ma woń bardzo cuchnącą, świadczy to o silnym rozkładzie w kiszce i pozwala wnosić istnienie nieżytku kiszkiowego.

Nieżytki bądź to jelita bądź kiszki, mogą oczywiście być ostre lub przewłoczne, to jest błona śluzowa przewodu odchodowego może się zapalać powoli, lub uleść nagłemu, ostremu zapaleniu; nieżytki te mogą występować albo samodzielnie, wywołane n. p. niewłaściwym pożywieniem, albo być dalszem następstwem innych wewnętrznych chorób i zapaleń.

Przyczyny nieżytków. Nieżytki jelitowy z następującem rozwolnieniem wywołują w pierwszym rzędzie niewłaściwe potrawy, a więc pokarmy bądź to zepsute lub nadpsute, bądź też dobre, lecz ciężko strawne, dalej potrawy zbyt kwaśne, zbyt słodkie itp. Po drugie wywołują rozwolnienia różne do ciała wprowadzane jady, jak nikotyna (składnik ulotny cygar i papierosów!) arsenik itp., wreszcie zbyt ostre środki zwalniające, jak odwar liści senesowych itp.

I potrawy lekko strawne mogą wywołać rozwolnienie, gdy przechodzą do jelita niedość przerobione w żołądku, to jest więc w razie jakiegoś zaburzenia żołądkowej czynności trawiennej.

Również wywołują nieżytki jelita różne zakazki i grzyby chorobotwórcze jak mikroby choleryczne, tyfusowe, gruźlicze (suchot) itp. Występująca często latową porą nagminnie (*epidemicznie*) biegunka z wymiotami czyli *choleryna* u dzieci*) zapewne też wywołana takim skrytym szkodnikiem!

Nierzadko też robaki osiadłe we wnętrzu przewodu odchodowego, różne t. zw. wnętrzaki, jak glisty, tasiemce, włośnice czyli trychiny, są powodem rozwolnienia.**)

Przeziębienie jako takie może odruchowym sposobem (*reakcją*) wywołać zwiększony silnie ruch jelit a w następstwie rozwolnienie.

Oczywiście, że nowotwory szkodliwe w przewodzie odchodowym jak polipy i rak, mogą także wywoływać rozwolnienia.

*) Patrz rozprawkę „Jak zapobiegać letniemu pomorowi dzieciak“; w Przew. Zdr. 1904, str. 97 i n.

**) Patrz książkę: Robaki w ciele ludzkim“.

Wreszcie wymienić należy jako choroby, w których następstwie zachodzą rozwolnienia: przewłoczne gruźliczne czyli *tuberkuliczne* zapalenia przepony brzusznej, ostre dolegliwości żywota u niewiast, choroby wątroby, wrotnicy (*venae portae*), odbytu, sercowe, płucne, nerkowe. Cierpienia nerkowe sprowadzają zaburzenia w obiegu soków, skutkiem czego kiszka traci zdolność wsysania cieczy.

Nieżyty kiszki (grubej), powodujące rozwolnienia, albo są następstwem nieżytu jelitowego, albo też w razie samodzielnego występowania, wywołane są poprzedniem zaparciem lub przynajmniej osadzeniem się w załamaniach czyli t. zw. kieszeniach kiszki szeregu grupek stwardniałego kału. W ostatnim razie prawidłowy stolec przez dłuższy czas przechodzi obok tych zgrupień, aż wreszcie błona śluzowa, ciągle nimi drażniona, ulega zapaleniu i wywołuje biegunkę. W wypróżnieniach znajdujemy natenczas obok cieklejszych wydzielin sporo tęgich czarnych kulek.

Częstokroć powodem nieżyty kiszki i następującego rozwolnienia jest przeziębienie.

Z trucizn szczególnie rtęć (*merkurjusz*, *Kalomel* i t. p. przetwory rtęci czyli żywego srebra) działa osobliwie na błonę śluzową kiszki wywołując w niej nietylko kataralne, lecz nawet błoniczne czyli dyfteryczne zapalenia. Kiszka gruba jest też przeważnie miejscem początku „krwawej biegunki“.

Rozwolnienia „nerwowe“. Zanim przejdziemy do opisu leczenia rozwolnień wywołanych nieżytem przewodu odchodowego, wypada nam omówić bliżej wspomniane już rozwolnienia t. zw. nerwowe. Niema tu przyczyn zewnętrznych takich, jak u rozwolnień dotychczas opisywanych, niema żadnych chorobliwych zmian w przewodzie odchodowym, a przecież rozwolnienie wybucha nagle. Zdarza się to u osób neurastenicznych, przedrażnionych lub melancholików (*hypochondrycznych*), a powodem rozwolnienia jest wzburzenie lub podrażnienie nerwowe. Wystarcza nieraz najmniejsze podrażnienie, zgniewanie się, złęknięcie itp. Znaną powszechnie rzeczą są nagłe rozwolnienia u dzieci, gdy się czegoś złękły lub przeraziły, gdy je widok jakiś przejął wstrętem lub odrazą itd. Niektóre osoby, o przeczulonym zbytnio układzie nerwowym dostają rozwolnienia z okazji każdej niezwykłej czynności, gdy się mają gdzieś przedstawić po raz pierwszy, gdy mają się znaleźć w większem

nieznajomcem towarzystwie itp. Zapewne i t. zw. febra sceniczna, to jest niepokój ogarniający nerwowych lubowników występowania na scenie, kończy się nieraz skwapliwem bieganiem na ustronia! — Pewnikiem jest wreszcie, że niektóre osoby dostają rozwolnienia po spożyciu pewnych szczególnych pokarmów, choć mają żołądek zdrowy, a pokarmy owe są strawne — i tu widocznie działają wpływy nerwowe, a skutkiem nerwowo podrażnionego, przyspieszonego ruchu kiszek następuje rozwolnienie.

Oczywista, że takie wypadki rozwolnienia wtedy dopiero ustają, gdy polepszył się stan układu czulcowego (nerwowego). Nie można choremu przepisywać tej lub owej diety, bo raz mu to, raz owo zaszkodzić może, trzeba leczyć mu nerwy.*) Gdy mu się nerwy uspokoją, natenczas znikną i nerwowe rozwolnienia.

Leczenie rozwolnień. Możemy się teraz zająć sprawą leczenia rozwolnień wynikłych z nieprawidłności ruchów przewodu odchodowego.

Środki lecznicze podaje nam przyrodolecznictwo trojakiem:

- 1) dietę, czyli dobór pokarmów,
- 2) zabiegi wodolecznicze,
- 3) działanie roślinami.

Dobór pokarmów czyli dieta. Jasnym jest, że wybór uważny pokarmów jest koniecznym, jeżeli ma ustać rozwolnienie, bez względu na to, czy powstało skutkiem spożywania niewłaściwych pokarmów, czy z innej przyczyny. Bo spożywając pokarmy pobudzające ruch robaczkowy kiszek przyczyniamy się do przewlekania biegunki. Trzeba więc unikać spożywania wszystkiego, co mechanicznym lub chemicznym sposobem może podrażniać błonę śluzową przewodu odchodowego.

Nie wolno zatem spożywać ciężko strawnych lub niestrawnych części pokarmowych, jak n. p. łupiny lub łuski strąków i zbóż, a więc grochu, fasoli, soczewicy, żyta, pszenicy itd. Grochy wszelkie można jeść dopiero po dokładnem przetłoczeniu przez sito lub przetak, to jest po oddaleniu łusek. Oczywiście, że polewek z żarnej mąki itp. cierpiącemu na biegunkę jeść nie wolno. Również nie

*) P. dzlelko: *Zwalczanie nerwowości przyrodnym sposobem życia*“. Nakład Przew. Zdr.

wolno jeść owoców i jarzyn, jako zawierających dużo skórek, łupin, drzewnika itp. niestrawnych cząstek, ani też żylastego mięsa.

Co prawda, na przewód zapalony wywiera i najlżej strawna potrawa zawsze silne podrażnienie, i pobudza tem samym ruch kiszek. Najlepiej więc, gdy dostający nagle rozwolnienia wstrzyma się przez 12 do 24 godzin zupełnie od jadła, dając tem samym dłuższy wypoczynek przewodowi odchodowemu, iżby mógł choć częściowo przezwyciężyć zapalenie. Bądź co bądź należy w razie nagłego wypadku rozwolnienia ograniczyć się co do przyjmowania pokarmów o ile tylko można. Wygłodzenie się jednak zupełne przez dobę lub choćby półdobę jest najlepszym wstępem leczenia dyetycznego nagłej biegunki.

Nie należy stosować wygłodzenia u osób cierpiących na przewłoczne rozwolnienie, lub bardzo słabowitych, gdyż u nich względnie mieć trzeba równocześnie na utrzymanie sił ustroju wogóle. Dla takich osób dość wybierać pokarmy pożywne, a lekko strawne, wymagające jak najmniej pracy trawiennej od żołądka i kiszek.

Zważając z jednej strony na to, by pokarmy nie zawierały cząstek pobudzających mechanicznie ruch robaczkowy kiszek, dobierać trzeba z drugiej strony pokarmów tak, iżby po większej części żołądek sam mógł je przetrawić, a dla jelita nie pozostało już dużo pracy trawiennej. Nieżyt bowiem jelitowy, szczególnie nagły, bez wątpienia obniża lub zgoła znosi trawienną zdolność jelitowej błony śluzowej (ztańd w wypróżnieniach tyle kawałków niestrawionej żywności!).

Rozwolnienie nagłe powoduje zwykle brak apetytu. Niech natenczas chory, jeżeli nie jest nadto słabowitym, wstrzyma się, jak powyżej już powiedziano, przez czas pewien zupełnie od jadła, a pragnienie niech gasi wodą przegotowaną, wodą białkową (białko 1 jajka kurzego na filiżankę przegotowanej i ostudzonej wody), ryżową (odgotowanego ryżu), sokiem czernicowym (suszone czernice czyli czarne jagody zawarzone w wodzie i precedzone), wodą cytrynową, mlekiem migdałowym (utłuc słodkich migdałów, i utrzeć dodając mniejwięcej tyle wody, iżby sok migdałów rozczyniła na 10 części, i precedzić), lub też cienkimi polewkami krupnikowemi, owsianemi, papką salepową*) itp. Nie trzeba jednak pić od razu

*) Patrz: „Zielnik lekarski“ str. 113.

dużo, lecz gasić pragnienie tylko małemi łykami płynów, zresztą zaś przepłukiwać niemi usta i przełyk.

Po przemięczeniu najgwałtowniejszych napadów biegunki, szczególnie gdy daliśmy przewodowi odchodowemu możność wypoczynku, wstrzymując się od jadła, można zacząć spożywać potrawy gęste, jak polewki tęgie z grochu, fasoli, soczewicy (oczywiście bez łusek!), ryżu, kaszki, kaszy owsianej lub tatarczanej, jagieł, kukurydzy, sago, mąki owsianej itp. Nie zaszkodzi też rozmieszane jajko, a dla niejaroszów: świeża wołowina lub niesłona szynka. Za napój służyć może owsiane kakao, żółdziowa kawa i herbata, wino czerwone, kakao. Płyny te, zawierając ściągające składniki, szczególnie garbnik, działają zapierająco a zatem korzystnie.

Nie należy dawać potraw i napojów zimnych, lecz zawsze letnie; zimne bowiem podniecają ruch kiszki.

Skoro stolec przestanie być wodnistym i flegmistym, a staje się zwartszym i o naturalnem zabarwieniu, można prócz wspomnianych polewek dawać i sucharki, stare bułki, i lekkie potrawy mięsne, a więc prócz skrobanego mięsa i szynki cielęcy mózdzek i ozór, gołąbki, kurczęta, lecz wszystko to o ile możliwości bez tłuszczu, gdyż wytwarzające się w danym razie kwasy tłuszczowe mogłyby podrażnić kiszki i nanowo wywołać rozwolnienie. Unikać więc też jeszcze trzeba jajek surowych lub na miękko, względnie spożywać je nader ostrożnie. Żółtko bowiem jajka zawiera 32 odsetki tłuszczu. Nie należy więc też jeść żadnych potraw jajecznych, jak sadzonych jaj, jajecznicy itd. Niedozwolone też jeszcze oczywiście ani owoce ani jarzyny.

Zaleca się natomiast jeść wszelkie potrawy mączne, ryż, jagły, makaron, kakao owsiane.

Gdy przy takim odżywianiu stolec w dalszym ciągu się polepsza, można przejść powoli do mieszanego i zwykłego pożywienia: na razie rozpocząć od ziemniaków tartych i polewki z ziemniaków, dalej dobierać łżejsze jarzyny, jak młode marchewki, gotowane ogórki, groszek, główki szparagowe, kalafior, szpinak, po tem można jeść i ziemniaki całe w soli gotowane, wszelkie rodzaje kapusty, szparagi, mięso chude, ryby, a w końcu można się zabrać i do tłustszego mięsa jako też wędlin, skoro dawniej je używano.

Co do mleka przepisów dawać nie można, gdyż u jednych

osób działa ono rozwalniająco, u innych zapierająco. Każdy powinien wy badać sam na sobie, jak mu mleko służy, i jak może działać przy doborze potraw na ruch kiszek.

Rozwolnienia przewłoczne, to jest powstałe powoli a przeciągające się długo i upornie, a tem samem męczące stale ustroj, wymagają bacznej uwagi, iżby chory, nie dostając potraw drażniących przewod odchodowy, otrzymywał przecież dość pożywnego pokarmu celem podtrzymania ogólnych sił ustroju.

Unikając wszystkiego, co może podrażniać wnętrzości, a więc owoców i jarzyn wszelkich, sałat, śpinaków, żylastego mięsa, żarnowego chleba itp., należy spożywać oprócz wspomnianych powyżej polewek pożywnych jajek ile żołądek znieśie, potrawy mączne; niejarosze mogą spożywać skrobane mięso, szynkę, także gotowaną, chude mięso drobiu i dziczyznę. Wciąż jednak zważać trzeba na stolec, czy nie zawiera niestrawionych cząstek pokarmowych — co się w tym względzie okaże w stolcu, tego stanowczo unikać.

Wstrzymywać się też trzeba od wszelkich potraw ostro przyprawnych i mocno tłustych, jak np. śledzi marynowanych, sardynek, serdelek, rybek korzennie zaprawnych, majonez wszelkich itp.

Z napojów zakazane stanowczo: młode piwo, kwaśne mleko, maślanka, kefir, moszcz, jabłecznik, i inne wina owocowe, miód, syrup, limonady musujące. Gasić zaś pragnienie wszelkimi płynami, jakie wymienione powyżej przy omawianiu rozwolnienia nagłego, oczywiście pijąc je letnie, nie zimne.

Palenie jako też żucie tytoniu stanowczo szkodzi.

Innego doboru pokarmów wymagają rozwolnienia wskutek samoistnego niezytu kiszeki jako też wypróżnienia napozór biegunkowe, powstałe, jak powyżej opisywaliśmy, w następstwie poprzedniego zaparcia. W tych to razach zaparte stwardniałe grupki kału wywołują podrażnienie błony śluzowej kiszeki a zatem rozwolnienie. Także wychodzenie wielkiej ilości śluzów z odbytu, w kształcie nitek, płatków, taśm, jest pono następstwem zaparcia, choć mówi się przy tem o nerwowem podrażnieniu kiszeki. Częstość owe masy śluzu odchodzą wśród dotkliwych bólów, tak nazwanych zwykle kolek śluzowych. Faktem jest, iż niepotrzeba zbyt się zastraszac temi objawami.

We wszystkich tych razach, ponieważ chodzi o szybsze prze-

czyszczenie kiszki, należy dobierać pokarmy nie zapierające, lecz zwalniające! Podług profesora *van Noorden* podstawę diety tworzyć powinien chleb ze znaczną ilością otrąb (dziennie około $\frac{1}{2}$ funta), dalej należy spożywać jak najrozmaitsze strękowiny włącznie łupin, jarzyny o dużej zawartości cząstek drzewniowych (kalarepy, selery, sałaty), owoce ziarniste i gruboskórkowe, jak porzeczki, agrest, winogrona. Poza tem służą dobrze znaczne ilości tłuszczów, szczególnie masła lub słoniny.

Ażebym uzyskać regularny stolec, koniecznem jest też zważać na pewną regularność w odżywianiu się, o ile możności jadać o tych samych zawsze porach dnia i godzinach, w żadnym zaś razie nie czekać z posiłkiem wieczornym aż do czasu bezpośrednio przed udaniem się na spoczynek; w czasie snu nocnego żołądek nie powinien mieć pracy trawienia, a jeżeli go do niej zmuszamy, męczymy go i nieraz powodujemy zaburzenia, wywołujące nieregularności stolca.

Zapoznawszy się z treścią ostatnich ustępów, przekonał się już Sz. Czytelnik, dlaczego pożyteczną i potrzebną jest umiejętność rozróżnienia przyczyn biegunki, ażeby skuteczny i właściwy obierać sposób leczenia. Zobaczmy poniżej, że i przy innych działaniach leczniczych przydatną i konieczną taka znajomość rzeczy.

(Dokończenie nastąpi.)

Przestrogi i rady.

Przenoszenie się chorób przez książki. Czytanie książek pochodzących z najmniejszej czytelni a przez to samo często czytanych bywa nieraz połączone z niebezpieczeństwem zdrowia. Właśnie chore osoby biorą często takie książki w ręce a wiele z nich ma nieprzyjemny zwyczaj przewracania stron zwilżonemi palcami, przez co zarodki choroby przenoszą się bezpośrednio na papier. O naukowo sprawdzonym wypadku tego rodzaju doniesiono z Rosji. Pewna ilość urzędników, którzy pracowali w rządowym biurze, zapadła kolejno na płucne suchoty. W końcu w niektórych książkach,

używanych, jak tego dowiedziono, przez wszystkich urzędników, udało się znaleźć pręciki gruźlicze (bacyle tuberkulozy). Po dalszem badaniu dowiedziano się, że pewien dawniejszy urzędnik chory na piersi miał niedobry zwyczaj przewracania kartek palcami poślinianemi na ustach. Fakt ten wykazuje, jak niebezpiecznem stać się może podobno przyzwyczajenie. Owóż wiadomo, że pręciki gruźlicze długo zachowują swą siłę żywotną właśnie w suchych przedmiotach, w kurzu i t. p.

Jak postępować, aby żyć długo? Miesięcznik angielski „*The Grand Magazine*“ podaje nadesłane mu przez niektórych wybitnych starców londyńskich odpowiedzi na pytanie: jak postępować, aby żyć długo? *Lord Gwynr*, liczący 95 lat, pisze: „**Nie palić, używać ruchu na świeżem powietrzu, zachować umiarkowanie we wszystkim.**“ *Lord Grimthorpe*, 88 lat: „**Nie palić, umiarkowanie w pićiu i jedzeniu.**“ *Hr. Nelson*, 82 lata: „Nie palić, wstawać wczesnie, umiarkowanie, żadnych lekarstw.“ *Sir W. Huggins*, 81 lat: „Nie palić, mało mięsa, dyeta mleczna.“ *Sir W. L. Drinkwater*, 92 lata: „Nie palić, ćwiczenia fizyczne na świeżem powietrzu, 7 godzin snu.“ *Prof. Mayor*, 81 lat: „Nie palić, nie jeść wcale mięsa, nie nadużywać ćwiczeń fizycznych, żyć jak najskromniej, wstawać o godz 4-tej z rana.“ *Dr. Jerzy S. Keith* 86 lat: Pali rzadko, pije dużo mleka. *W. P. Frith*, 86 lat: Jada dwa razy dziennie, wypija mały kieliszek wódki, prowadzi od lat wielu bardzo regularny sposób życia. *H. G. Davis*, 82 lata: „Nie palić, jeść obficie trzy razy dziennie, umiarkowane ćwiczenia fizyczne.“ *Sir F. S. Haden*, 86 lat: „Siedem godzin snu, mało mięsa, mało wina.“ Z odpowiedzi powyższych wnioskować należy, iż głównym warunkiem długiego życia jest **umiarkowanie we wszystkim**. Zaznaczenia godnem jest wreszcie, że jeden tylko ze starców przeszło 80-letnich, którzy nadesłali odpowiedzi do miesięcznika, przyznał się, że pali, jednocześnie jednak zauważył: „Żałuję, że nabrałem tego przyzwyczajenia, wiem bowiem, iż jest szkodliwa.“

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 anatomji człowieka. Z tekstem objaśniającym i 10 drzeworytami. — Cena z przesyłką 2,60 M.=3,10 Kor.

Dr. Noll. **Historja naturalna człowieka** (Antropologja). Objąśniona 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 „Druźba“

bezalkoholiczne napoje orzeźwiające, zalecane przez lekarzy

— doskonale działające na organizm —

— do użycia w każdej porze roku —

latem: z zimną wodą jako

Manru i Druźba—Napój

zimną: z gorącą wodą jako

Manru i Druźba—Puncz

a niez mieszane jako

Manru i Druźba—Likier.

Sposób użycia na każdej butelce.

B. Kasprowicz, Gniezno (Gnesen).

Fabryka bezalkoholicznych napoi i wytłocznia soków.

Od wydawnictwa.

Z niniejszym numerem kończy się pierwsze półrocze. Sz. przedpłatników półrocznych upraszamy o łaskawe odnowienie na drugi, półroczne abonamentu, wynoszącego 2,50 M. = 3 kor. = 1¹/₂ rb. Num. lipcowy wysłamy jeszcze każdemu z dotychczasowych Sz. Czytelników. — Przyjęcie tego numeru od pocztowego będzie dla nas dowodem zamiaru dalszego abonowania.

Ze względu na potrzebę wydania pilniejszych wykładów i rozpraw, postanowiliśmy na razie jeszcze nie rozpoczynać zapowiedzianego swego czasu większego dzieła zwięzłego o naturalnem leczeniu. Przychylając się do życzeń wielu Czytelników naszych przysposobiliśmy do wydania rozprawki

- o kąpielach powietrzno-słonecznych,
- o higienie duszy,
- o umiejętnem ćwiczeniu woli,
- o hypnotyzmie itp.

W błogiej nadziei, iż Sz. Czyt. racz i nadal popierać usiłowania i dążenia nasze, zasyłamy serdeczne pozdrowienia.

Wydawnictwo „Przewodnika Zdrowia.“

Zwolennikom Homeopatji

polecamy następującą książkę, co tylko wydaną:

„Terapja  

Homeopatyczna“

czyli podręcznik, zawierający ważniejsze wskazówki lecznicze według zasad homeopatji

przez D-ra J. Drzewieckiego

**Cena z przysyłką: 4,50 M. = 2 rub.,
w oprawie: 5,50 M., 6,50 = 2 rub. 50 kop.**

Wydawnictwo „Przewodnika Zdrowia“

(Czarnowski) BERLIN N., Weissenburgerstr. 27.