



# Przeźwodnik

## Zdrowia

Miesięcznik

poświęcony

pielęgowaniu

zdrowia

według praw przyrody.

**Przedpłata roczna:**

w państwie niem. 5,00 M.,  
w austro-węgiersk. 6 kor.,  
w rosyjskiem 3,00 rb  
w Ameryce 1½ dol

**Redaktor odpowiedzialny i nakładca: Czarnowski.**  
BERLIN, Weissenburgerstr. 27.

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

**Cena ogłoszeń:** Rzadek petytowy pół-lamowy (5 cm.) = 25 fen. (30 hal. = 15 kop.)

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

½ strony = 12,50 M, (15 kor. = 6 rub.)

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

„ 6 „ „ = 20 „ „ „

„ 12 „ „ = 30 „ „ „

**Treść:** Choroby dziecięce, leczenie i zapobieganie im: Odra, szkarlatyna. - Znaczenie postów lub suszenia dla organizmu naszego czyli kuracja głodowa a owocowa — podług dra Kelloga. — Hygiena pisania. — Uniwersalna odtrutka.. — Przestrogi i rady. — Rozmaitości.

# Ważne dla chcących wyjść za mąż!

Kawaler 34-letni, polak, katolik i abstynent, ofycjalista prywatny chce zawrzeć znajomość z panną lub młodą wdową, abstynentką, zdrową, wzrostu słusznego i przystojną, zwolenniczką jarstwa, ze średniem wykształceniem, znającą roboty kobiece: szycie, haftowanie, gotowanie i t. p. Dalsze porozumienie listownie przy wzajemnej wymianie fotografii. Adres: Zarządzający willą „Koleba“, dla p. F. M. M., Zakopane, Galicja. —

## DRA A. TARNAWSKIEGO fizykalno-dyetyczna lecznica

w Kosowie (za Kołomyją) w Galicji

w południowo-wschodnich Karpatach

otwarta od 1-go maja do końca października,

Stacja kolei Zabłotów, ztąd 3 mile fiakrem.

Leczenie wodą, dyetą (także jarską, owocową), gimnastyka, kąpiele słoneczno-powietrzne itd.

*~ ~ ~ Klimat ciepły górski. ~ ~ ~*

### GODŁO:

Z Pana woli lekarstwa wyrastają z ziemi,  
Zaden człowiek rozumny nie pogardza niemi.

(Syrach 38, 4.)

## Czaj śniadankowy „Hygieia“

zestawiony z najlepszych ziół, obfitujących w rosłe wapno, żelazo, sod i inne ustrojowi ludzkiemu koniecznie potrzebne sole odżywcze. Napój ten nie drażni nerwów, owszem czyści krew i pobudza apetyt, czyniąc przez to każdego chętnym do pracy tak cielesnej jak umysłowej. Z tego względu przewyższa zwykle używaną herbatę zagraniczną (chińską, ruską). Zatem używać go powinny osoby nie tylko zdrowe, ale też szczególnie cierpiące na żołądek, na nerwy itp.

**Sposób użycia:** Bierze się czubatą łyżeczkę herbaty na ćwierć litra wrzącej wody; po zalaniu trzeba 2—3 minuty dać ciecgnąć, poczem się czaj przecedza i osładza dowolnie miodem lub dobrym kryształowym ukrem. Można także dodać mleka. —

Do nabycia przez: Instytut „Hygieia“  
Czarnowski, Berlin N., Weissenburgerstr. 27.

# Przewodnik Zdrowia

Miesięcznik poświęcony pielęgnowaniu zdrowia  
według praw przyrody.

## Choroby dziecięce i zapobieganie im

— *wedle Dra Diehla.*

Określenie „choroby dziecięce“ nie zupełnie jest właściwe. Nie istnieją choroby jakieś specyficznie dziecięce, to znaczy, nie istnieją choroby, którymi tylko dzieci ulegały; jednakże znane są choroby takie, które nawiedzają człowieka przeważnie w jego wieku dziecięcym. Co może być powodem, że pewna grupa chorób jak szkarlatyna, odra, dyfterja, choleryna etc. najsmadniej nawiedza właśnie dzieci? Na pytanie to znajdziemy odpowiedź, rzecz tę przynajmniej w ogólności objaśniającą, jeżeli weźmiemy pod uwagę okoliczności, jakie nieodłącznie towarzyszą „prawu przystosowania“. Palma, która na południu rośnie wysoko jak dom, jest u nas rośliną pokojową; sosna, która u nas dochodzi wysokości przeszło 20 metrów, (w Ameryce południowej, w parku „Jellowstone“ rośnie na 200 m. wysoko), jest na dalekiej północy drzewem karłowatym. Eskimos, mieszkaniec strefy zimnej, pożywa pokarm obfity w tłuszcz; mieszkańce okolic podzwrotnikowych dają pierwszeństwo owocom.

Mleko zwierząt w morzu lodowatym zawiera częstokroć przeszło 40% tłuszczu, w strefie umiarkowanej do 4%, mleko wielbłąda na pustyni tylko 1½%.

Temu prawu przystosowania podlega także rozwijający się człowiek. Dziecię w ciele matczynym aż do chwili swego

urodzenia znajduje się ciągle w tych samych warunkach otoczenia, t. j. temperatura, stosunki ciśnienia, ruch krwi i soków, którego to ruchu motorem jest serce matki, nie dziecka, dalej wyżywienie są zawsze równomiernie stałe, nie podlegające żadnym zboczeniom i, o ile matka żyje w warunkach normalnych, zgoła niezależne od świata zewnętrznego.

Te tak nadzwyczajnie korzystne dla rozwoju dziecka stosunki w łonie matki zmieniają się odrazu z chwilą urodzenia. Otaczająca temperatura jest dla noworodka nieregularną, ustawicznie podlegającą wahaniom; we dnie jest ona inną aniżeli w nocy, zrana inną niż wieczór, w lecie inną a w zimie inną, a przytem powietrze jest raz suche, to znów silnie nasycone wilgocią. Ażeby te wahania wyrównać w stopniach ciepłoty i wilgoci, bywają dzieci utrzymywane przeważnie bardzo ciepło. Rozumie się, że odzież dziecka nie może stosować się do wszystkich zmian temperatury i wilgoci, i stąd pochodzi, że dziecię często tkwi w ubraniu, które w stosunku do temperatury zewnętrznej nie odpowiada ciepłocie ciała tegoż dziecka. Za tem idzie zastój ciepłoty, przepelnienie krwią błon śluzowych, które następnie tracą naturalną ową odporność tak wobec zimnego powietrza jakoteż wobec bakteryj. Cóż mamy czynić, ażeby ciało niemowlęcia uodpornić na zmiany temperatury zewnętrznej? Do tego celu wyposażyła nas matka-przyroda w elastyczność przeziwników czyli porów skóry, których to małych otworków każde dziecko ma już miliony.

Jeżeli temperatura zewnętrzna podnosi się, przeziwniki skóry rozszerzają się; jeżeli ciepłota zewnętrzna opada, wtenczas ścieśniają się one samoczynnie.

Gdybyśmy tę samoczną regulację przeziwników podtrzymywali i pielęgnowali w sposób właściwy, mogliśmy zdrowie niemowląt uczynić zupełnie niezawisłym od wahań ciepłoty zewnętrznej. Wbrew dzisiejszemu za-

patrywaniu matek, że dziecię rano i wieczór powinno być kąpane a pozatem ma pozostawać w kołysce ciepło spowite, nie możemy dość dobitnie zaakcentować, że dziecka nie należy pozbawiać zdolności do przystosowania się do nowej temperatury zewnętrznej, do samoczynnego zahartowania swego ciała — i to już zaraz po opuszczeniu „cieplarniej“ temperatury łona matczynego. Innemi słowy: noworodek od pierwszej chwili przyjścia na świat powinien leżeć zawsze, o ile to tylko możliwe, nago i bez przykrycia, ażeby przeziwniki z góry były zmuszone przyzwyczajać się do tej czynności i żeby ciało z pomocą tych organów ochronnych pozyskało zdolność przystosowania się do wszelkich zmian temperatury zewnętrznej.

Jeżeli zatem **powietrze i temperatura** jest pierwszym warunkiem, do którego nowonarodzone dziecię przystosować się musi, to **pożywienie** jest drugim, nie mniej ważnym czynnikiem. W ciele macierzyńskim dziecię jest żywione wprost od matki. Ten stan idealny zachowuje się przez czas karmienia piersią matki lub mamki. Tu podaje się dziecku mleko niegotowane i niewyjałowione (niesterylizowane) — w prawidłowej temperaturze ciała. Mleku matczynemu stoi najbliżej mleko krowie lub kozie; można je zatem uważać za naturalne zastępstwo tegoż — ale trzeba je dziecku podawać możliwie nieprzegotowane, niewyjałowione i w stopniu ciepłoty ciała.\*) Niestety, dla fałszywej bojaźni przed bakterjami mleko bywa ciągle jeszcze przegotowywane. Usprawiedliwioną jest ta bojaźń, gdy się przypuszcza w mleku bytowanie bakterij tyfusowych a więc podczas epidemij tyfusowych; gotowanie jednakże mleka następuje raczej skutkiem bojaźni przed bakterjami gruźliczemi czyli tuberkulicznymi, a to jest błędem.

---

\*) Patrz książeczkę „Opieka nad dzieckiem“ str. 33 i n.

Bakterje tuberkuliczne są tak rozpowszechnione, że je tak niemowlęta jak dorośli przecie codziennie wdychają a wobec tego bakterje, zawarte w danym razie w mleku krów chorych na perlicę, wcale nie mogą być brane pod uwagę. Do tego możliwość zarażenia się mlekiem krów chorujących na perlicę wcale nie została jeszcze wykazaną ponad wątpliwość. Gdyby zresztą gotowanie i sterylizowanie mleka pozatem nie ponosiło żadnej szkody, zabieg ten dałby się jeszcze usprawiedliwić ze względów przeczności. Gotowanie jednakże a w szczególności sterylizowanie mleka w aparacie *Soxhleta* powoduje niekorzystną zmianę w strawności mleka w stopniu bardzo wysokim.\*) Materje serowe t. j. główne ciało białkowe mleka — skutkiem procesu gotowania — stają się znacznie trudniej strawne; takie mleko ścina się w żołądku dziecka nie w delikatne, sokom trawiennym łatwo dostępne kosmki, lecz w ciężkie, grube grudki. Takowe w wypadku szczęśliwym prowadzą do wymiotów; część jednakże tej masy dostaje się w każdym razie do jelit i tam powoduje lżejsze lub cięższe zaburzenia (rozkład białka, gnicie białka, zatrucie białkiem). Jestto już od lat dziesiątków zapatrywaniem zwolenników przyrodnego leczenia, że szkarlatyna, odra, dyfterja i dławiec (*croup*) biorą swój początek w jelitach. Zapatrywanie to popiera okoliczność, że przez ciąg pierwszych 3—4 dni przy rzezonych chorobach wypróżnienia, osiągnięte codziennem kilkakrotnem przepłukiwaniem odbytnicy, cuchną nadzwyczaj wstrętnie, nieraz posokowato (*jauchig*). Autor uważa powyższe zapatrywanie za będące w związku z procesem gnilnym owych ciał białkowych w jelitach i jest zdania, że mleko niegotowane, ogrzane do temperatury ciała, mniejszą dzieciom przynosi krzywdę, aniżeli mleko silnie przegotowane, ciężko strawne, sterylizowane.

\*) Patrz książeczkę „Opieka nad dzieckiem str. 35.

Trzecim czynnikiem, do którego organizm dziecięcy przystosować się musi, stanowią **bakterje**. Takowe są dla wszelkiej wegetacji w przyrodzie, dla wszystkich procesów fermentacyjnych i gnilnych, dla rozkładu soli odżywczych i asymilacji (wchłonięcia, wswojenia) dokładnie tak samo niezbędne jak deszcz i światło słoneczne. Nasze ciało kryje w sobie więcej aniżeli 20 różnego rodzaju bakteryj, które rozmieszczone w jamie ustnej, żołądka i jelitach, przyczyniają się do rozkładu i trawienia pokarmów.\*) Wszystkie te procesy nie mają jeszcze miejsca u dziecka, będącego jeszcze w łonie matki — ale dopiero od chwili przyjścia na świat. Noworodek zatem musi się przyzwyczaić do obcowania z bakterjami, musi się niejako przystosować, do warunków egzystencji bakteryj.

Stosownie do podłoża odżywczego (pożywki) zmienia się łatwo charakter bakteryj; ciała białkowe stanowią bardzo dobrą pożywkę dla bakteryj szczególnie takich, które się znajdują w procesie rozkładowym; dlatego długo gotowane, ciężko strawne mleko, wprowadzone do żołądka zwłaszcza noworodka, staje się wprost idealną pożywką dla będących w rozkładzie bakteryj. A zatem wobec chorób dziecięcych, jak wszędzie w lecznictwie przyrodnem, **zapobieganie** chorobie jest rzeczą najważniejszą i jeżeli gdzie, to właśnie tu najbardziej można zastosować prawdę zdania, że „łót zapobiegania więcej znaczy niż centnar medycyny.“

Od chorób z zaziębienia możemy dziecko od pierwszej chwili uchować przez systematyczne hartowanie t. j. przez kąpiel powietrzną począwszy zaraz od pierwszego dnia. Przez takie kąpiele zostają z ciała natychmiast wydzielone gazy, pozostałe z przemiany, wskutek czego błony śluzowe wcale się nie zapalają. —

Dalej możemy zapobiedz zaburzeniom w żołądku

---

\*) Patrz książeczkę: *Bakterje i rzeczywiste ich znaczenie*“,

i jelitach przez możliwie proste pokarmy a w szczególności przez podawanie mleka świeżego, niegotowanego. Do czwartego lub piątego miesiąca powinno się dziecku podawać same tylko mleko niegotowane, później z przymieszką nieco kléiku owsianego; od ósmego miesiąca można dawać kompot z jabłek\*) a od 10—12 miesiąca także przefasowaną jarzynę.

Innych pokarmów jak: rosół, mięso, jaja, nie powinno się podawać dziecku ani przed ani po ukończeniu pierwszego roku życia i należałoby wogóle przed ukończeniem 16. roku życia powstrzymać się od przyjmowania pokarmów mięsnych dla uniknięcia smutnej w następstwa przedwczesnej dojrzałości płciowej.

Do bakteryj przystosowuje się ciało z pomocą immunizacji (t. zn. uodpornienia, nietykalności.) Zdolności tej nabiera ciało przez zażywanie kąpeli powietrznych a jeszcze w wyższym stopniu przez stosowanie kąpeli świetlano-powietrznych i słonecznych. Możemy też śmiało już i małe dzieci poddawać działaniu promieni słonecznych, szczególnie w czasach epidemji. Przy kokluszu i dyfterji z pomocą kąpeli słonecznych uzyskuje się wprost cudowne rezultaty.\*\*)

W ten sposób przez proste pożywienie, przez kąpiele powietrzne i słoneczne ułatwiamy dzieціęcemu organizmowi przystosowanie się do nowego otoczenia; wzmagamy jego odporność na bakterje i wpływy atmosferyczne — zakładamy w ten sposób zarazem podwalinę do skutecznej walki o byt, co do której owo przystosowanie się jest jej pierwszą najłagodniejszą formą.

A więc kąpcie wasze dzieci w powietrzu i słońcu od pierwszego zarania życia!

---

\*) Rozumie się kompot bez wszelkich przypraw korzennych! Przyp. Red.

\*\*) Bliższe wiadomości w tym względzie są podane w książeczce: „Kąpiel powietrzno-słoneczna i jej znaczenie dla zdrowia naszego.“ Przyp. Red.

## Choroby ostre jako przesilenia leczące.

Podpada nam nieraz, że dziecko, będące poprzednio zupełnie grzeczne i wesołe, nagle zachoruje. Wydarza się to często nawet u większych dzieci, zwiedzających szkołę ze zwykłą ochotą. Dziecko staje się zmęczone, ospałe i mrukliwe, skarży się na ból głowy; to uczuwa ból w sobie jako też w gardle podczas łykania, dalej pojawiają się wymioty, gorączka — słowem robi dziecko naraz wrażenie bardzo niepokojące. Rodzice rozpaczając stoją bezradni, gdyż chętnie chcieliby swym najmilszym pomóc, ale niestety nieraz wcale nie wiedzą co czynić, często zaś w przestachu swym obawają się, aby złego jeszcze nie pogorszyli.

Powyżej wymienione objawy można zauważyć wogóle przed chorobami ostremi u dzieci; potem dopiero pewna choroba występuje z właściwymi swymi znamionami, po których i rodzicom łatwe jest rozpoznanie rodzaju choroby. Potrzeba coś czynić już w owym czasie przedwstępnym, aby małym pacjentom ulgę sprawić i aby też zmniejszyć grozę zapowiadających się chorób ostrych, które bądź co bądź mogą nieraz nieść życia przeciąć. Wogóle jednak należy je uważać jako burze czyszczące ustrój ludzki, jako przesilenia leczące.

### Odra (Morbili — *Masern*)

należy do chorób dziecięcych najbardziej rozpowszechnionych i znanych pod nazwą „**krosty**“ (odra, szkarlatyna, ospa). Te choroby wysypkowe rozwijają się w czterech okresach do siebie podobnych dla każdej z tych chorób, a mianowicie okres wylęgania, wysypki, kwitnięcia, łuszczenia czyli zakończenia. Są to choroby zakaźne, wyrażające się przedewszystkiem wysypką skórnią i gorączką.

Odra\*) jest chorobą nadzwyczaj zaraźliwą zwłaszcza w okresie wylegania czyli w okresie zwiastunów.

Niesłusznie uważają niektórzy odrę za coś zupełnie niewinnego, nic niebezpiecznego; przekonano się bowiem, że dzieci, skłonne do zotł (skrofuł) i gruźlicy (tuberkulozy) — wskutek zaniedbania lub nierozumnego leczenia odrę — straciły oko lub zapadły na suchoty, że u innych zaś nastąpiła głuchota. Również wypada nadmienić pewną łączność odrę z kokluszem (patrz Przew. Zdr. 1898 str. 43); obie choroby panują często razem nagminnie i objawiają się jedna po drugiej u tego samego dziecka.

Odra występuje głównie na wiosnę i jesienią t. j. w czasie bardziej sprzyjającym cierpieniom kataralnym. Przeważnie zapadają na odrę dzieci pomiędzy 2-gim a 10 rokiem. Mniemanie, że osoby, które przebyły raz odrę, już drugi raz na nią nie zapadają, jest niesłuszne. Przekonano się, że chorzy przechodzili odrę nie tylko powtórnie ale nawet po kilka razy.

**Objawy i przebieg.** Przed istotnem wybuchnięciem odrę można spostrzec u dzieci pewne oznaki, niby zwiastuny choroby. Gdy dziecko poprzednio było zupełnie rześkie i wesołe, staje się naraz mrukliwe, grymasne, niespokojne we śnie, traci humor i smakę (apetyt), poczyną pokaszliwać itp. Potem około 8-go lub 10-go dnia następuje prawdziwa choroba z trzęsieniem mroźnem lub powtarzającymi się dreszczami, do których wnet przyłącza się znaczne podwyższenie ciepłoty ciała czyli gorączka. Oczy i spojówka powiekowa są zaczerwienione, następuje światłowstręt, obfity łzotok i palenie w oczach. Równocześnie dziecko dostaje bólu głowy,

---

\*) W niektórych okolicach wyrażają tę chorobę słowem „żarnica“. Żarnicą (po łac. *miliaria rubra* — po niem: roter Friesel) jest chorobą odmienną, jakkolwiek zasadza się również na wysypce skóry. Żarnica występuje przy durzycy (tyfusie), ostrym reumatyzmie, przy gorączce pólkowej a także łączy się z odrą i szkarlatyną.

sapki i musi często kichać. Często zapalają się także błonki śluzowe w ustach i przetyku, z czego powstaje suchość w ustach, przykrość przy połykaniu, kaszel, chrypka i uczucie łechtania pod mostkiem. Następnie ukazuje się właściwa chorobie plamista wysypka. Plamki można zwykle najpierw zauważyć na tylnej ścianie gardzieli, następnego zaś dnia zjawiają się także na skórze i to najpierw na twarzy, mianowicie na wargach i poza uszami, potem na policzkach, na szyi i na całym ciele. Wysypka, rozwijająca się zwykle w ciągu 2—3 dni, składa się przy odrze z licznych, okrągławych, ciemno-czerwonawych, ostro odgraniczonych plam wielkości i kształtu soczewicy; (w środku każdej plamki można zwykle zauważyć mały punkcik czerwony (*papula*)). Gdy wysypka jest bardzo gęsta, to plamy się zlewają i tworzą czerwone płaszczyzny, pomiędzy którymi widać miejsca skóry prawidłowo zabarwionej. Przy szkarlatynie zaś jest cała skóra jednostajnie czerwoną, jak sukno czerwono-szkarłatne; skóra wygląda jakby była pociągniętą sokiem malinowym, a stąd też jej nazwa szkarlatyny. Inna różnica co do wysypki obu sobie podobnych rodzajów chorób zasadza się na tem, że przy odrze znika zaczerwienienie pod naciskiem palca a potem znowu wraca od środka do brzegu — przy szkarlatynie zaś wraca zaczerwienienie przeciwnie od obwodu do środka owego miejsca nacisku. Niekiedy plamy odry zlewają się z sobą i obraz staje się podobnym do szkarlatyny; w takich razach odróżnić można najlepiej odrę po wyniosłościach guziczkowych czyli punkcikach czerwonych i po tem, że występuje odra zawsze najpierw na twarzy a szkarlatyna prawie nigdy, lecz najpierw na szyi i piersiach. Niekiedy pojawia się także t. zw. czarna odra z sinemi plamkami, z krwawym moczem i wypróżnieniami, z wysoką gorączką i nieprzytomnością; ta postać jest o wiele

niebezpieczniejszą od zwykłej, ale na szczęście też bardzo rzadką.

Odra należy do chorób nadzwyczaj **zaraźliwych**. Z tej też przyczyny, gdy ta choroba się zjawi lub tylko się zapowiada w jakiej rodzinie, należy chore dziecko ile możności odosobnić (izolować) od innych dzieci. Kiedy tylko możebnem, to najlepiej wysłać zdrowe dzieci z domu, do krewnych lub do kogo innego, aby zapobiec zarażeniu. Dzieci powinny tu zachowywać ściśle wszelkie prawidła higieniczne (patrz; „Przew. Zdr.“ 1898 str. 74: Jak spędzić dzień higienicznie?). W razie zaś, gdy takiego odosobnienia w żaden sposób przeprowadzić nie można, wtenczas należy także u tych dzieci zdrowych stosować w mniejszej mierze to samo, co u chorego.

**Leczenie.** Izba, w której chory leży, powinna być obszerną i dobrze przewietrzaną; ciepłota w pokoju powinna mieć 18—20 stopni C. Kto ma dwie izby do dyspozycji, ten przenosić może co 6 do 10 godzin chore dziecko do drugiego pokoju, poprzednio należycie przewietrzonego i w danym razie ogrzanego. Kiedy oczy są bardzo zapalone, można spuścić roletę lub cokolwiek zasłonić okno (ale nie zbyt ciemniać, gdyż zupełna ciemność rozdelikacja wzrok i przeszkadza odwietrzaniu!); oczy można zarazem lekko wytrzeć lub wymaczać czystym płatkim, wyżętym w letniej wodzie. Przedewszystkiem powinni się



Okład całkowity.

rodzice starać o obniżenie stopnia gorączki. W tym celu niech najpierw zastosują półkąpiel o 30—31 C., następnie ułożą dziecko w łóżko i zrobić owinięcie całkowite o 25° C. Począwszy od ramion owinać całe ciało aż do dołu zma-

czanemi i wyżętami ręcznikami lub kołdrami, następnie zawinąć całe ciało od szyi do stóp suchem prześcieradłem lub kołdrą. W takim zawinięciu dziecko może poleżeć 1 do 1½ godziny; skoro jednakowoż spostrzegamy, że mu to jest bardzo przykrem, wtenczas trzeba je z niego uwolnić już cokolwiek rychlej. Po usunięciu okładu należy zastosować znowu półkąpiel 30-stopniową C., po której robi się owinięcie brzucha i nóg. Nadmienić wypada, iż podczas kąpeli zrobić tu zawsze trzeba okład (kompres) na głowę, przy owinięciach zaś należy przyłożyć do nóg ogrzewadło (zawiniętą w płatek bańkę lub butelkę z gorącą wodą) a mianowicie dla zapobiegania zbyt niemu oziębieniu nóg. Prócz tego powinniśmy zarządzić często przepłukiwania jamy ustnej i nosa wodą 27—37 stopniową C., a najlepiej ostudzonym odwarem z szałwji (szczyptę ziela na jedną szklanekę) lub herbatą rumiankową. — Również nie trzeba zapominać o płukankach gardła takimi herbatami lub wodą 15 do 20-stopniową; zewnętrzny przewód słuchowy jako też usta można lekko wycierać zwilżonym miękkim płatkim lub zwilżoną watą, chemicznie oczyszczoną. W razie zatwardzenia należy stosować roślinne wlewki odbytowe 28-stopniowe.\*) Wewnętrznie dać można dzieciom do picia herbaty bżowej 2 razy dziennie, najlepiej przed ułożeniem ich do łóżka. Co do odżywiania (dyety), powinniśmy tu podobnie, jak przy wszystkich innych chorobach ostrych, przedewszystkiem wystrzegać się przymuszania chorego do jedzenia. Wskutek wielkiej gorączki chorzy zwykle nie mają apetytu i wogóle żadnej chęci do jedzenia; organizm chorego bowiem potrzebuje obecnie wszystkiej swej siły do uprzątnięcia zbyticznych mu i szkodliwych materij, a zatem nie łaknie pokarmu, gdyż go wcale strawić teraz nie może. Przez namawianie, zachęcanie i przy-

---

\*) Patrz książeczkę: „Sposoby i przepisy lecznictwa przyrodnego,“

muszanie chorego do jedzenia możemy stan nieraz tak pogorszyć, iż z takiej choroby, jak odra, wywiąże się łatwo inna o wiele niebezpieczniejsza. Jak przy wszystkich chorobach ostrych tak i przy odrze niech zatem będzie najpierwszem i najważniejszym pożywieniem dla gorączkującego chorego świeże i czyste powietrze, którem powinien głęboko oddychać (ile możliwości przez nos!). Kiedy gorączka cokolwiek opadnie a chore dziecko samo z własnego popędu zażąda pokarmu, wtenczas podać mu owocu lub cokolwiek klejku owsianego, Gurgula mączki odżywczej, polewki owsianej z bułką, kaszeczki, cokolwieczek mleka koziego lub od zdrowej krowy, w danym razie także świeżej maślanki. Dla ugaszenia pragnienia podać mu najlepiej tylko świeżej czystej wody z sokami owocowymi a mianowicie z sokiem jeżynowym, poziomkowym, wiśniowym, jagodowym itp. Stanowczo wzbronione są wszelkie napoje wyskokowe (alkoholowe jak koniak, rum, likiery, gorzałka, piwo i wino — również zbyt często używane wino węgierskie!).

### **Szkarlatyna (*Scarlatina* — Scharlach).**

Bardziej niepokojącą od odrzy jest już zaraz na początku gorączka szkarlatynowa,\*<sup>)</sup> która obok błonicy (dyfterji) uchodzi za najniebezpieczniejszą zakaźną chorobę gorączkową wieku dziecięcego. Występuje ona najczęściej u dzieci pomiędzy 2. a 9. rokiem życia. Wypadki zapadania na szkarlatynę u dorosłych zdarzają się częściej, aniżeli przy odrze.

Szkarlatyna pojawia się zazwyczaj jesienią i to nagminnie (jako epidemja). Nieraz takie epidemje są bardzo złośliwe i zabierają mnóstwo ofiar.

---

<sup>)</sup> Wyrazu zastępczego „płonica“ (od płonienia czyli zapalenia) nie używamy tu wcale a to dlatego, aby uniknąć zamieszania, mogącego nastąpić przy oznaczaniu dyfterji czyli błonicy.

**Objawy i przebieg.** Okres zwiastunów rozpoczyna się zwykle silnym dreszczem lub kilkakrotnymi dreszczami, poczem wkrótce ciepłota ciała podnosi się do 39—40° C., a nawet i wyżej. Taki nagły początek choroby jest najbardziej znamienne dla szkarlatyny.

Pośród zadowalającego zdrowia objawia się naraz u dziecka ogólne niedomaganie i rozstrojenie; występuje palenie w gardle, ból głowy, kłucie w karku, zmęczenie we wszelkich członkach, dorywcze rozpalenie głowy, brak stolca a zatem jak zwykle też brak apetytu; nogi bywają często zimne, również czasem i ręce, gdy tymczasem resztę ciała pochłania nadzwyczaj wysoka gorączka. Głowa i serce bywają najmocniej zajęte i uważać można za zwykłe zjawisko, że dzieci w szkarlatynie uskarżają się na ból oczu, uszu i szyi. Gruczoły chłonne podżuchwowe (migdały) są często zapalone i obrzmiałe, przez co następują utrudnienia i bóle przy łykaniu; przytem na migdałach ukazuje się zwykle szarawy nalot podobny do błoniczego (stąd nazwa: dyfterja szkarlatynowa). W krótkim czasie zjawia się znamienna wysypka na skórze a mianowicie najpierw na szyi, karku, na piersiach i na brzuchu (przy odrze najpierw na twarzy!) w kształcie plamek barwy mocno szkarłatnej; skąd też pochodzi nazwa tego rodzaju choroby.

Małe to zrazu plamki, ale łącząc się z sobą wzrastają i rozszerzają się dalej na całe ciało, tak że po 24 lub 36 godzinach całe ciało wygląda, jakby było oblane sokiem malinowym. Najbardziej zaczerwieniona jest szyja oraz okolica stawów i na tylnej powierzchni rąk i nóg. Czerwoność ta ginie pod naciskiem palca, lecz natychmiast powraca od obwodu ku środkowi t. j. wprost odmiennie od czerwoności przy odrze. Zarazem i język staje się bardziej czerwony i ma brodawki znacznie powiększone — t. zw. język malinowy.

Wysypka dochodzi mn. w. dnia drugiego, rzadziej 3-go

do pełnego swego rozkwitu, przyczem gorączka i zapalenie gardła występują najsilniej. Mocz zawiera nieraz ślady białka. Jestto szczyt rozwoju. Wysypka na ciele pozostaje zwykle 4 do 5-ciu dni, poczem objawy szkarlatyny poczynają słabnąć, a chory czuje się lepiej.

Atoli powyższe objawy nie występują jednakowo u wszystkich chorych. U niektórych wysypka objawia się odrazu na całym ciele i jest bardzo obfita, u innych zaś bywa bardziej słaba; podobnie jest z zapaleniem gardła.

U jednych wysypka nadaje skórze wygląd nierówny, grudkowaty (szkarl. grudkowata), u drugich pęcherzykowaty. Nieraz tworzą się pod skórą krwotoki, będące objawem bardzo niepomysłnym, jeżeli zarazem pojawiają się krwotok z nosa, ust, żołądka, kiszek, nerek i t. p.

Okres łuszczenia się skóry rozpoczyna się zwykle piątego dnia od chwili pojawienia się pierwszej wysypki i trwa 8 do 14 dni — bez wszelkiej gorączki. Naskórek odpada w postaci dużych płatów (zwłaszcza na rękach i nogach!) albo w postaci otrąb lub mąki. Cierpienie gardła ustępuje, mocz staje się przejrzysty i wydziela się w dużej ilości — następuje powrót do zdrowia.

**Powikłania**, zdarzające się przy szkarlatynie, mogą być bardzo niebezpieczne, zwłaszcza przy niestosownem leczeniu. Najgroźniejsze jest tu dyfteryczne gardła zapalenie, które może się rozszerzyć na nos i spowodować złośliwy katar z wydzieliną cuchnącą, dalej zapalenie oczu, uszu i t. p. uszkodzenia. Najczęściej w okresie łuszczenia przyłącza się mięszkowe zapalenie nerek z następczą puchliną ogólną.

**Leczenie.** W celu obniżenia stopnia gorączki stosować można prawie te same zabiegi a więc kąpiele i okłady, które podaliśmy wyżej, przy odrze. Ze względu na silne dolegliwości szyi zrobimy małemu pacjentowi zaraz na początku chłodzący okład na szyję i każemy mu płukać

gardło 18 do 20-stopniową wodą, do której dodać można cokolwiek świeżo wyciśniętego soku cytrynowego. W razie gdy przy takim płukaniu gardła występują zbyt wielkie bóle, albo gdy dziecko jeszcze wcale nie umie płukać, wtenczas należy przefyk ostrożnie wystrzykać wodą 22-stopniową zapomocą sikaweczki balonkowej lub wymyć i wyczyścić płatkami, namoczonymi wodą z sokiem cytrynowym.



Okład na szyję.

Zamiast wody i soku cytrynowego użyć można do takiej płukanki także herbaty ze skrzypu czyli koszczyki (*Equisetum*) lub krawniku (*Archillea*.\*) Podobnie jak na szyję, oddziaływać należy także na błony śluzowe nosa a mianowicie przez lekkie wytarcie wata, namoczoną w wymienionych płynach lub też przez wystrzykiwania.

Do wypłukiwania nosa nadają się najlepiej szklane lejki, mające na końcu małe zaokrąglenie w celu ochrony przed zranieniem delikatnej błonki śluzowej. Napęczniony lejek wkłada się do dziurki nosowej i podnosi grubszą część do góry, aby płyn się wylał do nosa. Dziecko niespokojne trzeba ułożyć wznak i przytrzymać podczas wlewania — ale zaraz po dokonaniu wlewu należy je podnieść, aby mogło wydalić przez usta wlane płyny, który w innym razie dostałyby się do tchawicy.

Co do odżywiania podczas szkarlatyny, należy zachować te same wskazówki i przepisy, która podaliśmy przy odrze. Stolec dobry należy najlepiej wywołać również przez wlewki w odbytnicę, najlepiej roślinne.\*\*)

Dr. *Klimaszewski* podaje następujące przepisy i rady, wedle których każe rodzicom się stosować przy szkarlatynie.

„Jeżeli dziecko chore na szkarlatynę obziębi się lub zje za wiele, wtenczas choroby pokrewne szkarlatynie wy-

\*) Patrz: Zielnik lekarski.

\*\*) Patrz książeczkę: Sposoby i przepisy przyrodolecznictwa.

stąpią jedna po drugiej. Jeżeli natomiast dziecko chore trzyma się ciepło, najlepiej dając mu się spocić zapomocą baniek napełnionych gorącą wodą i herbaty z kwiatu bzowego, jeżeli nadto wywoła się dobry stolec, wtenczas potrzeba tylko jeszcze dać mu przez cały przebieg choroby do picia herbaty ziołowej, którą dla tej choroby tu podaję: z kwiatu lipowego, liści orzecha włoskiego, macoszek polnych, rumianku, trójliścia czyli bórka trójlistnego, tysiącznika i jagód jałowcowych.\*) Jagody jałowcowe najważniejszym są lekarstwem w tej chorobie, ponieważ nie pozwalają rozwinąć się wodnej puchlinie. Herbatę tę, do której z każdego gatunku po łyżce razem w 2 litrach wody ugotować trzeba, daje się choremu ostudzoną i dobrze osłodzoną miodem jako ciągły napój w ilości 1½—2 litrów codziennie, u małych dzieci mniej. Przedewszystkiem trzeba się wystrzegać przed zaziębnieniem, gdyż przy szkarlatynie wskutek zaziębnienia łatwo znikają plamy, pokazujące się na skórze, i wtenczas występują wewnątrz niszcząc życie. W każdym razie trzeba zawołać lekarza przyrodniego, aby zobaczył, ile chorób naraz zwalczać trzeba, gdyż często rozwijają się przy tej chorobie cierpienia nerek i narządów trawienia.“

Jeżeli wysypka jest niedostateczną, wtenczas *Ks. Kneipp* radzi dać dziecku koszulę zmoczoną w bardzo ciepłej wodzie solonej. Po godzinie zdjąć mokrą koszulę, włożyć suchą i znowu zakryć pierzynami w łóżku. Po godzinie powtórzyć zabieg z mokrą koszulą, a jeżeli dziecko skarżyć się będzie potem jeszcze na te dolegliwości, dać koszulę trzeci raz. Dziecku nie dawać nic jeść; gdy zaś dobry apetyt wróci, podać co ½ godz. łyżkę zupy posilnej naprzemian z mlekiem i wodą z sokiem owocowym.

---

\*) Wszystkie te zioła są dokładnie opisane w wydanym przez nas „Zielniku lekarskim“. (Przyp. Red.)

## Znaczenie postów lub suszenia dla organizmu naszego

czyli

### Kuracja głodowa a owocowa.

*Podług dra med. J. H. Kellogga.*

Kuracja głodowa bynajmniej nie jest nowością, lecz tylko wskrzeszeniem bardzo dawnego pomysłu. *Priesnitz*, ojciec wodolecznictwa, stosował ją systematycznie, zupełnie tak samo jak ją stosują ci, którzy obecnie występują jako rzecznicy tej negatywnej metody leczenia.

Bez wątpienia bardzo wiele ludzi pozbyło się dzięki kuracji głodowej swoich cierpień chronicznych. Osoby, dotknięte poważnemi zaburzeniami chronicznemi trawienia, czynności wątroby lub przewłocznemi bólami głowy, pozbyły się tych dolegliwości po odbyciu podróży morskiej; żołądek bowiem został gruntownie przez wymioty wypróżniony, przyjmowanie pokarmów przez czas dłuższy było niemożliwe — natura miała czas spalić wszystkie nagromadzone produkty przemiany materji.

Gdyby wskutek nieprzewidzianych okoliczności zabrakło nagle paliwa, np. węgla i drzewa, przeszukanoby najpierw starannie śmietniki, gdzie się popiół wysypuje, i wybranoby troskliwie wszystkie wypalone węgielki, niebacznie wyrzucone. Dalej obejrzanoby się za starami skrzyniami, makułaturą i t. p. bezużytecznemi rzeczami. Wszystko, coby się tylko znalazło, zostałoby wrzucone w piec dla podtrzymania ognia. Gdyby brak paliwa trwał dalej, nadeszłaby może konieczność spalenia niektórych sprzętów. Pewien podróżnik podbiegunowy popalił części kajuty okrętowej, aby podczas długiej zimy polarnej mieć się przy czem ogrzać.

Toż samo dzieje się w człowieku, prowadzącym ku-

rację głodową. Nie otrzymując zwykłych posiłków, zaczyna on sam sobą się żywić. Drugiego lub trzeciego dnia znika uczucie głodu i ustrój, zdaje się mówić: „Na nic się nie zda domagać się jada, bo go i tak nie dostanę. Wezmę więc sobie sam to, co mam najbliżej.“ I poczyną żyć z własnych zapasów nagromadzonych; każda odrobina tłuszczu zostaje spożyta, następnie wszystek popiół, paliwo nawpół zgorzałe, które się w ciele nagromadziło. Pokarmy spożyte dawniej, częściowo strawione, niedostatecznie spalone i pozostałe w ciele jako zużle, teraz zostają przez ustrój spożytkowane.

Owym popiołem, owymi zużłami ustroju jest kwas moczowy, produkt rozpadu białka. Człowiek może z korzyścią spożywać tylko **50 gramów białka** na dzień, zazwyczaj atoli przymuje go 100 do 150 g dziennie. Wszystkie podręczniki naukowe utrzymują, że człowiek potrzebuje 100 — 150 g białka, ażeby był zdrow. Większość ludzi zaś spożywa jeszcze dwa lub trzy razy więcej białka aniżeli potrzeba, czego następstwem jest, że go spożytkować nie mogą i białko nagromadza się w ciele jako materjał napół spalony, podobnie jak popiół gromadzi się w piecu, aż nareszcie powietrze nie może już przez ruszt przeniknąć, i trzeba wpierw popiół usunąć, jeżeli chcemy otrzymać jasny i żywy płomień.

Wielu ludzi zgoła nie zastanawia się nad tem, że przyjmowanie pokarmu jest sprawą ważną i niezbędną, za której pośrednictwem czerpiemy nowe siły żywotne. Za pomocą najprzeróżniejszych potraw wymyślnych pobudzamy apetyt swój zbyt poza naturalne potrzeby ustroju. Z jedzenia czynią sobie środek zaspokojenia niskiej żądzы łakomstwa, ciągłego dogadzania podniebieniu, i zmuszamy nieszczęsny żołądek, by się do tego zastosował, bez względu na to, że przecież każdy pokarm musi być przerobiony, wprowadzony do krwi i użyty do odnowy ciała. Wynikiem

tego jest, że większość ludzi w mniejszym lub większym stopniu cierpi na samozatrucie: niema u nich należytej równowagi pomiędzy przychodem a rozehodem, i ustroj ciągle jest zatrutowany przez materje obce, w nim się osadzające. Dla osoby mającej ciało tak zanieczyszczone, przegłodzenie się jest nader pożyteczne, gdyż daje ono ustrojowi sposobność spalania wszystkich substancyj niepotrzebnych — czynność, którą on niechybnie przedewszystkiem spełni, zanim zacznie się żywić własnymi tkankami.

Organizm trzyma się w tym wypadku tegoż samego porządku, w jakim i my postępujemy, gdy zabraknie paliwa: zanim zaczniemy palić sprzęty domowe, zużywamy najpierw wszystkie rzeczy bezużyteczne i niepotrzebne odpadki.

Tem się tłumaczy, że człowiek może nieraz tak długo nie jeść, nie tracąc przy tem sił zbyt wiele. *Dr. Tanner*, słynny głodomór, opowiadał autorowi niniejszego, że suszył kiedyś 42 dni z rzędu, ale ponieważ nie było wtedy przy nim świadków, którzyby to potwierdzili, więc przesuszyl jeszcze drugie dni czterdzieści. Twierdził on, iż po pierwszym tygodniu nie czuł się wcale słabszym, aniżeli na początku. *Dr. Griscow* suszył 6 tygodni. Jakiś Włoch w Londynie suszył raz pod ścisłym dozorem pełne dni 60. W pewnej miejscowości w Szwajcarji lawina zasypała budynek, w którym znajdowała się trzoda świń. Gdy po trzech miesiącach odkopano ów budynek, dwie czy trzy świny były jeszcze przy życiu, aczkolwiek przez cały ten czas nie przyjmowały żadnego pokarmu. Niedźwiedź, który wpadł w sidła zastawione w drzewie spróchniałym, żył również 3 miesiące bez pożywienia. Zwierzę może podczas snu zimowego żyć długi czas bez pokarmu dlatego, że zapasy ciała nie ulegają naruszeniu. Nerwy, mięśnie i kości pozostają nietknięte, a tylko tłuszcz oraz substancje niepotrzebne zostają

spożyte. Ktoś, co ma wielką obfitość tłuszczu i kwasu moczowego w ciele, może bez szkody dłuższy przeciąg czasu obyć się bez pokarmu, gdyż ustrój jego posiada dość materjału do podtrzymania przez czas pewien płomienia żywotnego. Lecz, jeśli w ciele niema takich zapasów, wówczas przy dłuższem wstrzymywaniu się od pożywienia, siły prędko znikają. Jeśli ktoś — pomimo suszenia — sił nie traci, jest to dowód, iż suszenie jest dla niego korzystne.

W istocie jedyną korzyścią, jaką osiągamy przez kurację głodową jest pozbycie się wytworów przemiany materji, kwasu moczowego, produktu gorzenia białka.

Ważnym punktem w rozpatrywaniu tej kwestji jest pewnik, że różne pierwiastki odżywcze różne w ciele naszym wytwarzają substancje. Ciała białkowe, znajdujące się w wielkiej obfitości w jajach, w twarogu, wołowinie, rybach, jakoteż w jarzynach strączkowych (groch, fasola itp.) i orzeszkowych, służą do odnowy mięśni, nerwów i kości. Substancji tej potrzebujemy około 50 gramów dziennie, wszystko zaś, co po nad tę ilość przyjemy, zostaje bądź wydalone przez nerki, bądź też osadza się w ciele jako zużle. Krochmal (mączka), cukier, tłuszcze i kwasy owocowe są źródłami ciepła, tłuszczu i energii. Jeżeli spożyjemy więcej cukru, krochmalu albo tłuszczu aniżeli nam potrzeba, to organizm wskutek tego tak bardzo jeszcze nie cierpi, gdyż nadmiar ten odkłada się w ciele pod postacią tłuszczu. Niektórzy ludzie mogą spory nadmiar tłuszczu bez złych następstw nosić ze sobą, aczkolwiek nie jest to oczywiście stan normalny i zdrowy. Skoro jednak spożyjemy zbyt wielką porcję białka, musi ono być natychmiast znowu wydalone, w przeciwnym bowiem razie wytwarzają się z niego trucizny, osadzające się w skórze, mózgu i tkankach. Produkty przemiany białka są nadzwyczaj trujące, podczas gdy produkty przeistoczenia krochmalu, cukru i tłuszczu własności tej nie posiadają.

Gdy krochmal, cukier i tłuszcz, czyli krótko mówiąc węglowodany (*Kohlehydrate*), spalają się w ustroju, pozostałości tej przemiany składają się po prostu z kwasu węglowego i wody. Kwas węglowy wydany zostaje przez płuca. Natomiast przy spalaniu się ciał białkowych powstają rozliczne trucizny zabójcze, pomiędzy którymi kwas moczowy (*Harnsäure*) należy jeszcze do najmniej szkodliwych. Najbardziej trującymi są *ksantyna*, *hypoksantyna*, *ademina*, *sarcyna*, *gnanina*, i inne związki.

Owo nagromadzenie się trucizn powyższych jest właśnie przyczyną doznawanego uczucia znużenia, chociaż ciało nie wykonywało żadnej pracy fizycznej, jest powodem roznerwowania i rozdrażnienia, tak powszechnego u ludzi żywiących się mięsem, i wreszcie nie jednego prowadzi do zakładu dla obłąkanych. Dalszemi następstwami tego stanu są chroniczne cierpienia wątrobiane albo samozatrucie, cera nieczysta, zmętnienie białka w oczach, zmniejszona odporność na choroby i zaburzenia w całym systemie.

Jedynym pierwiastkiem odżywczym, którego nadmiar rzeczywiście może być dla człowieka bardzo szkodliwy, jest białko. Gdy czujemy, że powinniśmy suszyć, to przede wszystkim należałoby czas jakiś powstrzymać się od pokarmów białkowych. Kuracja głodowa jest pożyteczna; lecz mamy coś lepszego. Oddawna już autor niniejszego wskazywał jako przyjemny i dobroczynny zastępnik kuracji głodowej kurację owocową. Chodzi tylko o to, żeby pacjentowi zmniejszyć dzienną porcję białka, owoce zaś zawierają dużo cukru i kwasów, a białka niewiele. Wszystko przeto, co ma zdziałać kuracja głodowa, może być osiągnięte przez kurację owocową.

Metoda jest bardzo prosta: nie jeść nic prócz owoców, wyjąwszy gatunki najpożywniejsze, jako to: banany, figi, daktyle, oraz zawierające dużo białka, a więc migdały, orzechy wszelkiego rodzaju. Natomiast należy używać prze-

ważnie owoce soczyste: jabłka, jagody, pomarańcze, brzoskwinie i winogrona. Jeść można, ile razy się poczuje głód, takie bowiem pożywienie, jako składające się głównie z wody, nie może przynieść żadnej szkody. Zaspakaja ono potrzebę pokarmu, daje energję mięśniom i zapobiega utracie siły żywotnej. Trwać przy tej dyecie należy, dopóki się język i cera nie oczyszczą, dopóki się nie postrzeże wyraźnego wzmożenia się sił cielesnych oraz zaostżenia władz umysłowych. Bardzo zbawienny wpływ wywiera, nawet i przy normalnym stanie zdrowia, przestrzeganie systematycznie raz w tygodniu diety wyłącznie owocowej. (Oprócz tego należałoby żyć wedle takiej diety raz w roku przez kilka tygodni — a więc zachowywać dawniejszy post czterdziesto-dniowy. Przyp. Red.)

Korzyści powyższego systemu są ogromne i oczywiste, a siła żywotna ciała i energja nie ulegają obniżeniu. Cukier, znajdujący się w owocach, przechodzi bezpośrednio w krew i użycza ustrojowi energii, nie zużywając dużo siły trawiennej. Kwasy owocowe działają czyszcząco na krew, lekko pędzą moc, i niszczą zarazki, nagromadzające się nieraz milionami w żołądku.

Dalej dostarczają owoce wątrobie materiału, potrzebnego teź do niszczenia substancyj trujących, znajdujących się we krwi. Wątroba gromadzi glikogen, czyli cukier krochmalowy z pożywienia strawionego, jako środek, za pomocą którego niszczy ona trucizny ustroju, przy kuracji głodowej wątroba kureczy się, dopóki cały glikogen z niej nie zniknie, a rozmiary jej nie osiągną połowy zwykłej jej wielkości. Kuracja owocowa zaś daje wątrobie możność spełnienia jej pracy normalnej i przez to nie pozbawia ciała ważnego środka obrony.\*)

\*) Wypada tu jeszcze wspomnieć o nader ważnych dla organizmu składnikach owoców a mianowicie o pektynie czyli krzepniku i o solach mineralnych, na co zwracaliśmy szczególną uwagę w rozprawce w Przew. Zdr. 1902, str. 69 -- 71. (Przyp. Red.)

Gdy ściśle suszenie troszkę zadaleko zostanie posunięte — a nikt nie wie dokładnie, dokąd przy nim zejść można — może się zdarzyć, iż siły cielesne ulegną takiemu osłabieniu, że ciało nie będzie już w stanie przyjść napowrót do równowagi i na nowo się odbudować. Kuracje głodowe nieraz bywały do tego stopnia przesadzane, że apetyt całkiem zniknął, aby już nigdy więcej nie powrócić, i ciało raz na zawsze traciło zdolność wykonywania swych czynności. Tego niebezpieczeństwa unika się, poddając się kuracji owocowej.

Pacjent, nie przestając na samej kuracji owocowej, powinien dopomagać jej działaniu za pomocą innych jeszcze środków, jako to: kąpiele ciepłych lub chłodnych, przyspieszających proces spalania w ciele, oraz gimnastyki w mniejszym lub większym stopniu, stosownie do dawnego wypadku.

Żywienie się owocami związane jest jeszcze i z tą korzyścią, iż po każdym takim posiłku wstępuje do krwi spora ilość białych ciałek krwi, będących naturalnymi obrońcami ustroju (przed bakterjami! Przyp. Red.). Gdy się od pokarmu powstrzymujemy, ilość tych ciałek zmniejsza się i ciało pozostaje bezbronne wobec zarazków chorobotwórczych. Dowiodły tego doświadczenia, dokonywane na świniach: tym, które pozbawiono pokarmu, udało się zaszczerpić chorobę, gdy tymczasem regularnie karmione okazały się odpornymi. Doświadczenie uczy, że człowiek niedostatecznie lub też zbyt odżywiany łatwiej podlega chorobie, aniżeli należycie czyli prawidłowo żywiony.

Za pomocą kuracji owocowej możemy przeto osiągnąć wszystkie korzyści, jakie nam sama daje, *plus* korzyści kuracji głodowej, nie narażając się na niebezpieczeństwa i wszelkie strony ujemne tej ostatniej.

(Z powyższych wywodów możemy się przekonać, jak wielką słuszność miał Kościół przykazując zachowywanie

postu raz w tygodniu i większego raz do roku. Przodkowie nasi mieli się dobrze przysurowem przestrzeganiu tych postów; ich zdrowie było krzepkie, rześkie, jare (*vegetus*)! Wiadomo powszechnie, że za dawnych czasów skoro kto pościł, ten nie spożywał pokarmów nawet z mlekiem i mąką i nie używał przytem żadnych tłuszczów — zupełnie podług naukowych poglądów dra Kelloga. Wróćmy zatem do tej niestety zapomnianej kultury przodków naszych, a odrodzenie nasze da nam tem, lepszą dojrzałość! (Przyp. Red.)

---

## Hygiena pisania

— podług dra H. Pudora.

Nie tak to jeszcze zamierzchłe czasy, kiedy znajdujące się w handlu książki nie były drukowane lecz ręką pisane. Dziś natomiast nawet listy bywają drukowane lub z pisma maszynowego odbijanie, co podobnem jest do druku; — a mimo to, pisze się dziś więcej ręką aniżeli dawniej. Dziś bowiem, z postępem kultury, nie tylko zawodowi pisarze, urzędnicy, literaci, poeci pisać muszą, ale prawie każdy inteligentny człowiek przynajmniej raz na dzień chwyta za pióro. Niestety, czynność ta bywa zazwyczaj spełnianą w warunkach niehygienicznych i w sposób nieodpowiedni, tak, że zdrowie piszących a w szczególności oko bardzo na tem cierpi. Nie można o tem wątpić, gdy się zważy samą tylko okoliczność, że prawie połowa wszelkiej czynności pisarskiej bywa załatwioną przy świetle sztucznem dlatego, że albo już zmierzch zapadł albo, że lokal odnośny nie otrzymuje zewnątrz dostatecznej ilości światła dziennego. Istnieje też w rzeczywistości więcej biur, w których przez cały dzień pracuje się przy świetle sztucznem, aniżeli na pozór by się zdawało.

Jeżeli już same czuwanie przy świetle sztucznem działa,

podniecająco i przynajmniej na dzieci wprost szkodliwie, to praca wogóle a w szczególności czynność pisania przy świetle sztucznem połączoną jest jeszcze ze znacznie większym uszczerbkiem dla naszego zdrowia. Oczy nasze chcą być otwarte, kiedy światło słoneczne podnosi nam powieki, i chcą być zamknięte, kiedy noc nastaje. *Hufeland*, autor znakomitego dzieła: „Makrobiotyka czyli sztuka przedłużania życia ludzkiego“ podaje odnośnie do rośliny *Hedysarum gyrans* (rodzaj koniczynki), następujące spostrzeżenie, ilustrujące doniosłość wpływu światła dziennego na życie organiczne: „Skoro tylko chmura zakryła na chwilę słońce, albo gdy roślinę z pod światła usunięto, natychmiast roślina ta traciła rześkość wyglądu; jeden jedyny promień słońca orzeźwiał ją znowu. Ruchy liści stosowały się dokładnie do siły światła lub ciemności. W południe, przy pełnym blasku słońca zauważano, bardzo wyraźnie, drżące, czasem silnie uderzające ruchy listków. W nocy listki skłaniały i tuliły się do głównej łodygi. Szczególniejszem było spostrzeżenie, że ta roślina, tak czuła na najślabsze światło dzienne, na światło księżyca wcale nie reagowała.“

Do podobnych rezultatów przyszedł *Edison* hodując rośliny przy świetle elektrycznem.

Zupełnie tak samo ma się rzecz z człowiekiem. Wdzieć i pracować przy świetle sztucznem można, ale jestto rzeczą w najwyższym stopniu niehygieniczną. Nie tylko oko, ale całe ciało człowieka instynktem odczuwa wstręt — zaznaczający się u dzieci nieraz całkiem otwarciem — do pracy przy świetle sztucznem i chce zażyć spokoju, jaki daje ciemność.

Już stary Horacy szydzi z autorów, których książki trąca lampą oliwną. Oko naturalnie najwięcej przy tem cierpi, tak z powodu nienaturalnego zabarwienia przedmiotów oświetlonych sztucznem światłem, jak i z powodu kontrastu silnego między światłem i cieniem, gdyż prze-

strzeń środkowa bywa zazwyczaj znacznie silnej oświetloną, aniżeli przestrzeń dalsza i kąty. Z tego wynika, że najpierwszem prawem higienicznego pisania musi być możliwe wyzyskanie światła dziennego a unikanie pisania przy świetle sztucznem. Im większą jest przestrzeń lokalu, w którym odbywa się czynność pisania, tem bardziej higieniczne są warunki pisania. Okna powinny być możliwie duże, nie zaciemnione przeciwległymi domami. Dobra wentylacja w odnośnym lokalu jest również rzeczą nadzwyczaj ważną; dany osobnik powinien mieć przynajmniej 15 metrów kubicznych czystego powietrza przy codziennem przewietrzeniu. Oprócz tego zaleca się utrzymywanie roślin liściastych i czystość pokoju.

Co się tyczy samej czynności pisania, to należy się przyzwyczaić do pisania dużemi literami. Wprawdzie oko przyzwyczaja się i do najmniejszych literek, ale przez ustawiczne natężanie organu wzroku dla zaobserwowania tak małych znaczków wzmagą się krótkowzroczność; wystarczy zważyć różnicę w wymiarach, jaka zachodzi między otaczającymi nas przedmiotami w naturze a tak drobnymi znakami pisarskimi. Dlatego dobrze jest podczas czynności pisania spojrzeć od czasu do czasu w dal — to jest prosty i tani środek dla zapobieżenia krótkowzroczności. Także częsta kąpiel oczu oddaje dobre usługi a robi się ją w ten prosty sposób, że zanurzywszy oczy w wodzie, mruży się je, lub zatacza się kręgi gałkami ocznymi. Zresztą należy się posługiwać dobrym papierem, szczególnie wówczas, gdy się pisze po obu stronach, gdyż skoro tylko znaki pisarskie przebijają, oko ze zdwojoną siłą natęży się i irytuje. Atrament ultramarynowy nie jest odpowiednim, gdyż ultramaryna jest silną trucizną, której woń piszący wdycha nie bez szkody dla zdrowia. Dlatego też nie należy wogóle kupować atramentu, który wydziela niemiłą woń. Co się tyczy koloru atramentu, to należy dać pierwszeń-

stwo atramentom fioletowym lub ciemnozielonym; gdyż przez ciągłe patrzenie na znaki czarne na białym tle, wzrok nuży się i przytępia. Z tego samego względu odpowiedniejszym od białego jest papier matowo zabarwiony.

Oдноśnie do pozycji, jaką zachować należy przy pisanu, rozprawiano już dość dużo. Dlatego przypominamy jedynie, że na właściwe zachowanie pozycji ciała tem pilniej baczyć należy, im więcej i dłużej się pisze; gdyż jeżeli codziennie pisze się tyle a tyle godzin w niehygienicznej pozycji, to wkońcu ciało koszlawieje, płuca marnieją, nabywa się choroby piersiowej albo także choroby pęcherza, wytwarza się garb, krzywa szyja i t. d. Są zwolennicy pulpów stojących. Lepszą jednakże byłaby może rada, nie pisać raczej zbyt długo jednym ciągiem, pauzy przedłużać, przedmiot pracy zmieniać — co stanowi zarazem rodzaj wypoczynku — a pozycja siedząca będzie dla piszącego najstosowniejszą. Oдноśnie do kierunku światła padającego na papier — pisano o tem przed niedawnym czasem bardzo wiele, aż do znudzenia — byłoby ideałem higienicznego pisania, gdybyśmy mogli pisać równie dobrze ręką lewą, jak prawą (podobnie jak prof. *Menzel*, który z równą biegłością malował i rysował prawą lub lewą ręką) a mianowicie dlatego że, gdy się pisze tylko prawą ręką, to musi się mieć światło z lewej strony, inaczej przeszkadza piszącemu cień piszącej ręki: zaczem także źrenica prawego oka zostaje w cieniu; wówczas tedy lewe oko przyzwyczajają się wyraziściej widzieć aniżeli oko prawe, a następstwem tego jest, że siła wzroku obu oczów nie jest jednakową, co w istocie często się zdarza. Gdybyśmy więc umieli przy pisanu posługiwać się równie dobrze jedną jak i drugą ręką, to moglibyśmy pozycję zmieniać i prowadząc pióro naprzemian lewą lub prawą ręką mielibyśmy zawsze przed oczyma światło czyste bez cienia, bez względu na to, czy padałoby

ono na papier z lewej czy prawej strony. Siedząc czołem do światła mamy zawsze cień pióra przed oczyma, oprócz tego źrenice są oświetlone jednostronnie więcej z góry. Przeszkody te odpadają przy pisaniu na otwartem miejscu, ale zachodzą w tym wypadku inne niedogodności z rozmaitych względów.

Przedewszystkiem jednakże zważać należy na to, aby nie pisać zbyt długo; kto zaś do tego jest okolicznościami zmuszony, niechaj nie zapomina — jak już powiedziano — robić częste przerwy dla spoczynku, w ciągu których dobrze będzie głęboko oddychać i patrzeć w dal — jeżeli pora roku i miejsce pozwoli na zieleń. Widok zieleni w naturze jest najlepszą medycyną dla ocz. Ten zatem, kto zmuszony jest zawodowo dużo pisać w niehygienicznych warunkach, uczyni najlepiej, jeżeli poniesioną z tego powodu stratę powetuje osobistą pielęgnacją zdrowia a w wolnych godzinach i dniach świątecznych zażyje ruchu i orzeźwi oczy widokiem zieleni. Kto zaś jest swoim własnym panem, niech się stara do czynności pisania wyzyskać przedewszystkiem światło dzienne. —



## Uniwersalna odtrutka.

Uniwersalnej odtrutki (antidotum), któraby mogła zobojętnić i znieść szkodliwe działanie wszelkiej trucizny w ciele ludzkim, nie posiadamy. Jednakowoż pewne ciało posiada tę właściwość w wysokim stopniu, a tem jest mleko. Ten fakt jest dość ogólnie znany, ale dla lepszego wyjaśnienia tej sprawy wypada nieco dodać. Mleko dzięki składnikom tłuszczu i sera (masło, kasein) chroni błony śluzowe żołądka przed żrącymi skutkami kwasów, alkaliów i innych drażniących lub niszczących ciał. Do tej zewnętrznej ochrony przyłącza się jeszcze

specjalna właściwość kaseinu: łączy się on mianowicie z kwasami ścinając się przytem na ser i z drugiej zaś strony z ciałami mineralnemi tworzy połączenia, które na skutek tego, że są nierozpuszczalne, nie mogą już więcej szkodzić organizmowi. To pomyślnie działanie mleka da się jeszcze spotęgować przez dodanie pewnego ciała. W ostatnich czasach mianowicie Dr. *Crowzel* zrobił doniosłe odkrycie, że składniki mleka szybciej łączą się z innymi ciałami, jeżeli znajdują się przy tym procesie jeszcze pewne inne chemiczne substancje. To się odnosi przede wszystkim do soli borano sodowej (boraks), której dodatku wysokości 5<sup>o</sup>/<sub>o</sub> czyni mleko bezwątpienia najlepszą uniwersalną ze wszystkich znanych po dziś dzień odtrutek. . . Boraks nie jest sam przez się trujący i posiada cenną właściwość łączenia się z wielu mineralnemi ciałami, i to właśnie najbardziej trującemi, w nierozpuszczalne związki. Najbardziej trujące kwasy rozkładają się pod działaniem tej soli i kwasy mianowicie łączą się z sodem a prawie zupełnie nieszkodliwy i trudno rozpuszczalny kwas borowy uwalnia się ze związku. Wszakże i ten znakomity środek, jak już zaznaczono, nie we wszystkich wypadkach przynosi pewny ratunek; nie dopisuje on niestety właśnie wobec niektórych bardzo częstych i niebezpiecznych trucizn. Środek ten zatem reaguje szczególnie silnie na wszelkiego rodzaju trucizny mineralne ale z pomiędzy nich trzeba wyłączyć: połączenia z kwasem ołowianym, chlorowym, saletrzanym, arsenikowym i szczawikowym. Przeciwno połączeniom kwasu ołowianego można z korzyścią zastosować siarkan żelazawy, przeciwko połączeniom arsenowym pomaga magnezja, tymczasem skutki działania połączeń kwasu chlorowego i alkalicznych połączeń kwasu saletrzanego wogóle znieść się nie dadzą zapomocą odtrutki nieszkodliwej. Na wypadek więc tego rodzaju zatrucia można zatem tylko ogólną dać radę natychmiastowego zastosowa-

nia mleka z dodatkiem boraksu, gdyż środek ten nigdy zaszkodzić nie może, a w większości wypadków może pomóc a często nawet życie uratować. Rozumie się, że poprzednie wypróżnienie żołądka przyczynia się do pomyślnego skutku bardzo istotnie.\*) Przeciwno truciznom roślinnym działa skutecznie jednoprocenowy roztwór nadmanganianu potasowego (*Kali hypermanganicum*), który przeważną ilość ciał organicznych rozkłada, wchodząc z niemi w związki kwasowe. —

## Przestrogi i rady.

**Padanie śniegu czyści powietrze** podobnie jak deszcz i wiatr. Szczególnie wilgotne płatki śniegu mają właściwość połączenia się z drobnymi cząstkami kurzu i pyłu, przez co je zabierają na dół, na ziemię. Ze względu, że śnieg jest zimniejszy od deszczu, śnieżycą lepiej rozpuszcza także znajdujące się w atmosferze gazy. Z tej też przyczyny mamy zwykle bardzo czyste i zdrowe powietrze po spadnięciu większego śniegu, a ludzie czują się orzeźwieni, skoro tylko ciągle w izbie nie siedzą, ale biegają, łyżwują i t. p. Prócz tego zdaje się, że padanie śniegu ma wielki wpływ także na tlen (*oxygenium*) atmosfery, ów tak bardzo ważny składnik powietrza. Doświadczenia wykazały tworzenie się ozonu prawie przy każdym większym spadnięciu śniegu. Odczuwamy to przez osobliwy zapach metaliczny. **Nauczka:** Nie przesiadywać ciągle w ogrzonym pokoju, ale wychodzić jak najczęściej na wolne powietrze a tu nie zapominać przede wszystkim o głębokim oddychaniu — i to nie tylko latem ale i zimą!

\*) Na szczególną uwagę zasługuje tu mleko kobiece, rozumie się bez boraksu, ale wprost wysane. Środek ten ma wogóle wielką siłę leczniczą, dotąd niestety jeszcze za mało cenioną i wyzyskaną! Przep. Red.

**Środki menstruacyjne** w postaci proszków niby japońskich — pod nazwą *Geisha* i *Femina* — zachwalają teraz handlarze wielkimi plakatami w oknach wystawnych. Mają one być skuteczne we wszelkich dolegliwościach przy miesiączce. Wedle uwiadomienia prezydjum policyjnego środki te nie są niczem innym, jak sproszkowane główki powszechnie znanego rumianku (*Chamomilla matricaria*) i to gatunku nie najlepszego. Cena oryginalnego pudełka takiego proszku wynosi 1,50 i 3,00 M., gdy tym czasem tę samą ilość takiego proszku można kupić za 30 fen. w każdej aptece. A zatem nie poddawać się sugestji reklamowej!

---

## Rozmaitości.

---

**Niebezpieczne kuracje rtęciowe.** Z Krakowa nadchodzi wiadomość, że w tamtejszej klinice dermatologicznej zachorowała — pod objawami silnego zatrucia rtęciowego — wielka liczba pacjentów i pacjentek, leczonych nowymi medykamentami, zawierającymi rtęć (żywe srebro) i inne substancje. Owe niebezpieczne przetwory rtęciowe noszą następujące nazwy naukowe: *Hydrargyrum diphonilicum*, *Hydr. diaethylicum*, *Hydr. dimathylicum*. Dzienniki donoszą, że pewien 17 letni młodzieniec pono zakończył życie wskutek zatrucia. Z pięciu innych pacjentek, leczonych takimi truciznami, umarły dwie. Pośmiertne badania wykazały, że śmierć nastąpiła wskutek zatrucia. Następnie zakazano urzędowo dalszego stosowania tych środków. — Zapytujemy się, czyby Prześw. Krak. Rada Zdrowia, okazująca pono zbyt wielką gorliwość w kierunku szczepienia ospy, nie przysłużyła się lepiej, gdyby należycie dozorowała tamtejsze kliniki oraz nowe trucizny, których to całą moc niemieckie fabryki chemiczne wysyłają w świat

codziennie pod nazwami, brzmiącemi bardzo naukowo!? Preparatów rtęciowych mamy obecnie już kilka tuzinów a wszystkie zawierają przecież owe Hydrargyrum **corrosivum** t. zn.: żrące czyli rozszarpujące. Bliższe szczegóły o tej ogromnie silnej truciznie są podane w książce: Samopomoc w cierpieniach płciowych.

**Nowa choroba szkolna**, „drzączka“, występuje nagminnie w *Meissen* (Saksonja). Cierpienie zaczyna się od wzmagającego się coraz więcej drżenia prawej ręki, obejmuje następnie przedramię i ramię, i przechodzi na lewą kończynę. Pojedyncze napady mają rozmaity czas trwania, od kilku minut do 1/2 godziny. *Dr. Schütte* uważa zjawisko to za objaw zmęczenia nerwów i mięśni, powód epidemicznego rozpowszechnienia jego zaś widzi we właściwej dzieciom automatyce naśladowczej. Bezpośrednią przyczyną tego cierpienia jest prawdopodobnie przeciążenie umysłowe dzieci.

**Cukierki upajające.** Przeciwno używaniu alkoholu pod postacią niewiunych czekoladek i cukierków, napełnionych likierem zaczynają ostro powstawać w Ameryce. Naganny zwyczaj objadania się temi pozornie niewinnemi słodyczami jest tam tak rozpowszechniony, że w sklepach cukierniczych zastać można eleganckie panie w stanie granicznym z upojeniem; podobnie dzieje się także i w Europie.

**Szkołę gimnastyki z kursem masażu** w Warszawie, z językiem wykładowym polskim, otwarto pod kierunkiem *Dr. S. Bartoszewicza*. Szkoła ma na celu nauczanie teoretyczne i praktyczne zasad gimnastyki pedagogicznej i leczniczej; głównem zadaniem jest przygotowanie nauczycieli gimnastyki, które trwa 2 lata. Kurs masażu jest roczny. Założycielką i właścicielką szkoły jest *P. Helena Prawdzie-Kuczalska*. — Programu i informacji udziela kancelarja szkoły: Warszawa, Moniuszki 9. — Internat przy szkole.

Poszukuje się

**Gospodarza,**

zwolewnika jarstwa, Gospodynią, również zwolewniczkę jarstwa.

Zgłoszenia z podaniem wysokości pensji przymuje

A. Krupocki — Kornatowo (Kr. Culm Wstpr.)

## Kakao owsiankowe z solami odżywczeimi „Hygieia“

jest znakomitym środkiem odżywczym tak dla dzieci jak dla dorosłych. Jestto najlepszy napój poranny dla dziatwy szkolnej. Przez lekarzy polecony zwłaszcza dla ozdrowieńców, niedokrwestych, cierpiących na żołądek, dla karmiących matek itp. Odżywka zapobiegająca krzywicy (angielskiej chorobie), blednicy i cierpieniom skrofulicznym.

Pożywniejsze i zdrowsze od kawy lub chińskiej herbaty!

**Sposób użycia:** Na filiżankę napoju bierze się 1 łyżkę kakao owsiankowego rozbitego w wodzie lub mleku i gotuje się przez 2—3 minuty; dowolnie można dodać cukru lub miodu.

**Cena:** Paczka funtowa 1,75 M. = 2 Kor.; 1/2 funta 90 fen. = 1 Kor.

Posyłka 8 funtowa 14,00 M. = 16 Kor. franco.

Instytut »Hygieia« Czarnowski, Berlin N.  
Weissenburgerstr. 27.

**Poświadczenie:** Nadesłane mi przy końcu r. z. kakao owsiankowe z solami odż. „Hygieia“ jest wprost znakomite: przewyższa w smaku o wiele używane dotąd przezemnie kakao dra Pragera a względnie dra Lahmanna. Brat mój, wielki amator czekolady, nie może się je dość nachwalić. — Proszę bardzo o zupełnie świeży wyrób i t. d.

W. 27. stycznia 1907.

J. P.

W celu urządzenia latowiska z kąpielami powietrzno-słonecznymi itp. poszukuje się odstąpienia — tymczasowo bezpłatne — 10 do do 20 morgów lasu w okolicy zdrowej, ile możliwości górzystej, zarówno czy w zaborze pruskim, ruskim lub austriackim.

Łaskawe zgłoszenia pod lit: „Natura“ do Exp. tego pisma.



50 medali, 7 dyplomów honorowych.

# Gurgula

## odżywcza mączka dla dzieci

zawiera najlepsze tatrzańskie mleko.

Najracjonalniejsze przez pp. lekarzy wskazane pożywienie dla niemowląt, dzieci i osób starszych lub chorych na żołądek.

Każda matka dbająca o zdrowie swych dzieci nie użyje nigdy innej mączki jak tylko wyrobu krajowego

## Gurgula Mączkę dla dzieci.

Porównawcza analiza z wyrobami wszystkich fabryk na kuli ziemskiej wykazała, że **Mączka Gurgula** takowe we wszystkich korzystnych składnikach przewyższa i jest jedynym środkiem odżywczym i wyżywczym (por. książeczką: „Opieka nad dzieckiem przed narodzeniem i nad nowonarodzonem“ — str. 42 i 51—55).

Do nabycia w aptekach, drogerjach i składach środków spożywanych lub też wprost z fabryki. Adresować:

## Stanisław Gurgul

c. i k. dostawca Dworu

**w Jarosławiu (Galicja.)**

Główne zastępstwo na całą Rzeszę Niemiecką:

Firma »Hygieia« (Czarnowski & Co.)

Berlin N.

Weissenburgerstr. 27.