

ich dodawać, a oś czynią one tę mieszankę pożywniejszą. Zamiast mleka można dodawać łyżki miodu

Salaty podczas miejsc zajmują przy odżywianiu się surowymi potrawami. Są one smaczne, orzeźwiający, pociągają apetyt i zawierają najlepszy rodzaj witamin. Zazwyczaj robi się salatkę z pomidorów, rzodkwi, rzodkiewek, ogórków i salaty głowiastej. Wszystkie salaty doprawia się oliwą, siekaną pietruszką, cebulą i przedewszystkiem sokiem cytrynowym, zamiast octem. Sałatę głowiastą podaje się także z śmietaną kwaśną.

Sałatę z białej lub modrej kapusty surowej robi się w sposób następujący. Nakrężyć kapusty, nakryć ją na kilka godzin talerzem, ociążonym kamieniem, aby przyciskał kapustę. Doprawić ją następnie tak, jak powyżej, oliwą lub smalcem itd. Salaty z kapusty surowej są ciężko strawne, dlatego należy je dobrze pożuwać. Podamy jeszcze kilka przepisów, na potrawy surowe.

4 piękne jałka z łupiną, 1 soczystą rzodkiew, 1 średni ogórek świeży, 3 marchwie utrzeć i zmieszać z cytryną, oliwą, solą, szczypiorkiem i pietruszką, 4 galarepy utrzeć i małą cebulę drobno pokrajać, 1 funt surowych pomidorów przetrzeć przez sito a wszystko to doprawić oliwą, solą, cytryną, szczypiorkiem lub pietruszką.

Różnego rodzaju przepisy znajdują się jeszcze w podręcznikach kuchni jarskiej. Z dopraw, których dostarcza nam przyroda więcej należałoby używać aniżeli soli jako przyprawy.

Do przypraw przyrodniczych należą: cebula, czosnek, szczypiorek, tymianek, estragon, pieprzek, mięta, koper i ciekotek.

Szczypiorek, szczaw i blekotek posiekany i doprawiony masłem, utartym na śmietanie, stworzą doskonałe masło ziemne, którego można używać do smarowania chleba. Wieczorem zamiast wędlin i kiełbas lepiej jadać chleb z rzodkwą piętą, ogórkami, pomidorami i rzodkiewkami.

Witaminy w owocu znajdują się tuż pod łupiną. Kto więc ma dobry żołądek, powinien jadać owoc obmyty tylko razem z łupiną. Owoc powinni jadać często tak dorośli jak i dzieci. Po obiedzie i kolacji zamiast kompotu należy raczej jadać salaty z owocu. Robi je się następująco: kroćno pokrajane jabłko, pomarańcze i banany lub inne rodzaje owocu — wedle pory roku — męsza się z cukrem i małą ilością soku cytrynowego

Bardziej pożywnym od chleba białego jest chleb żytni ciemny. Zewnętrzna warstwa bowiem ziarnka, zboża zawiera dużo witamin. Pozostawiają one w osuciu i gnia dla ludzkiego pożywienia, gdy się jada tylko chleb jasny

Całkiem słusznie zwolennicy odżywiania się surowymi potrawami zwalczają picie kawy ziarnistej, herbaty rosyjskiej, a przedewszystkiem alkoholu. Polecają natomiast picie herbaty z liści jeżyn i poziomki, kwiecica lipowego, mięty, walerjanu itp. Kto po kawie i herbacie narzeka na brak snu, niech na próbę pija przez pewien czas wyżej podane herbaty, a napewno odzyska sen spokojny.

Dodać należy, że nie każdemu służy wyłączne odżywianie się surowymi potrawami, lecz każdy częściowo choć, jadając więcej owocu surowego i salaty, przekonana się na własnym ciele, że to dobry sposób na poprawienie i utrwalenie zdrowia. (Lekarka.)

Co zawierać powinny apteczki domowe?

Zima jest porą licznych zaziębień, nieżytych, wypadków na ślizgawce, a na lekarza na wsi zwłaszcza zawsze dłużej czekać trzeba, niż na środek, znajdujący się w apteczce domowej.

Na apteczkę trzeba przeznaczyć szafkę ścienną, zamkniętą na klucz, umieścić w niej trzy półki, jedną na leki wewnętrzne, drugą na leki zewnętrzne, a trzecią na najprostsze przyrządy i środki opatrunkowe.

Środki wewnętrzne: to olej rycynowy, mięta, rumiżnek.

Środki zewnętrzne: jodyna do skaleczeń, terpentyna do nacierań, olej lniany napół z wodą wapienną do oparzeń, talkum do zasypywania, pastę cynkową, okowita czysta, woda borowa czyli octan do okładów, woda utleniona, kwas borny do płukań, czysta oliwa, czysta wazelina.

Oprócz tego następujące środki opatrunkowe: wata, gaza i dwa bandaże mulowe.

Z przyborów lekarskich: termometr do mierzenia gorączki, irygator i nożyczki do obcinania paznokci.

Koszt takiej szafki-apteczki nie będzie zbyt wielki, a w wielu wypadkach zapobiec będzie można środkami, zawartymi w apteczce, większym kosztem, powstającym z zaniedbanych chorób.

Która z gospodyń urządzi podobną apteczkę — niech poprosi lekarza miejscowego, aby objaśnił i pouczył na jakim zebraniu, jak postępować w razie oparzenia, zranienia i zaziębiecia, oraz w jakich wypadkach koniecznym jest zawezwanie lekarza.

I. P.

Rady lecznicze.

Przebieg koklusu u dzieci.

bywa często całkiem nieprawidłowy. Czas odpoczynku pomiędzy jednym a drugim napadom kaszlu może się zmieniać, a choroba zazwyczaj niegroźna może stać się wprost zagrażającą życiu. W czasie napadów przyłączają się kurcze, przewracanie ocz, kurczenie ramion, palcy u rąk i nóg. Jeśli takie silne objawy się powtarzają wtedy może dojść do ujemnych oddziaływań na mózg, a dziecko może śmierć ponieść przez zapalenie błony mózgowej.

Dobry środek na odmrożenie.

150 gramów łożu skopowego i wieprzowego i 60 gramów wodniku żelazowego zagotować w żelaznym naczyniu, mieszając żelaznym drążkiem tak długo, aż całkiem zczernieje. Po ostudzeniu maści dodać jeszcze 60 gramów włoskiej terpentyny, 30 gramów olejku bergamotowego i 30 gramów w oliwie rozartej ormiańskiej glinki i wszystko to doskonale zmieszać. Maść ta szczególnie się nadaje do gojenia otwartych, bolesnych ran od odzieblizny.

Przeciwno nerwowemu biciu serca,

zwłaszcza w nocy, poleca się przed udanem się na spoczynek wypijać co wieczór szklankę świeżej wody i zmywać lewą stronę piersi zimną wodą.

Przy silnych bólach brzucha, kolkach,

posłużyć zażyte kropli kamforowych i to co kilka minut po 3 krople na cukrze. Środek ten szybko działa i skutecznie. Kamfora także usmierza rozwoleń, spowodowane zaziębieniem.

Szczepienia zapobiegające gruźlicy.

Przed wojną światową co siódmy człowiek umierał na suchoty czyli gruźlicę, po niej zaś co piąty mieszkaniec świata cywilizowanego umiera na tę straszną chorobę. Straszne to stwierdzenie, tem straszniejsze, jeśli się zważy, że ofiarami są w znacznej części dzieci i młodsze ludzkie, którzy mają stać się podstawą narodów. To też walka z gruźlicą stała się niejako zadaniem wielkiem dążeń nauki medycznej. Stworzono ogromną ilość lecznic, otwarto przychodnie dla chorych, rozesłano w dzielnice najuboższe pielęgniarki, a jednak zawsze jeszcze gruźlica jest najbardziej morderczą z chorób.

Znana to zasada, że zawsze lepiej zapobiegać — niż leczyć.

W końcu w 18-tego wieku wprowadził lekarz angielski, Jenner, sposób szczepienia przeciw ospie, który położył kres morderczym chorobom nagminnym, wyludniającym całe miasta i połacie krajów; sławny Francuz Pasteur był odbrywcą szczepień przeciw wściekłości, z których korzystają obecnie, wszyscy pokąszeni przez wściekłe psy. Coraz więcej chorób udaje się opanowywać dzięki szczepieniom, wspomnę jeszcze o szczepieniu przeciw tyfusowemu, które tyle usług oddało wojnie światowej.

Od lat starano się stworzyć sposób szczepienia, przeciwgruźliczego, były tu jednak szczególnie wielkie trudności do zwalczania. Okazało się bowiem, że odporne ciało na zakażenie może być tylko takie, które kryje w sobie żywe prątki gruźlicze, a zatem już raz uległo lekkłemu zakażeniu. Wemy, że 90 proc. dorosłych mieszkańców krajów cywilizowanych ma za sobą takie zakażenie, chociaż w większości są to ludzie zdrowi, którzy o swojej gruźlicy nic nie wiedzą. Szczęśliwi, że zakażili się w wieku, który dozwalał zwalczyć zakażenie i zachować zdrowie; najgroźniejsze, najczęściej śmiertelne są zakażenia gruźlicze niemowląt i dzieci.

Obecnie we Francji i wielu innych krajach odbywa się doświadczenie, zakrojone na ogromną skalę, szczepienie dzieci nowonarodzonych sposobem słynnego uczonka francuskiego, Calmette'a i jego współ pracowników. Calmette, wychodząc z założenia, że szczepić się musi prątkami gruźliczymi żywymi, postanowił pozabawić je zjadliwości, aby dla organizmu szczepionego nie były szkodliwe. Udało mu się to po 13 latach hodowli prątków na poszczególnych pożywkach. Potem przystąpił do miejscowych doświadczeń na zwierzętach. Bydło jest bardzo wrażliwe na zakażenie gruźlicze i znaczny odsetek krów choruje, a mleko zanieczyszczone prątkami może później powodować zachorowania ludzi. Okazało się, że nowonarodzone cielęta, zakażone szczepionką z żywych prątków, zwaną BCG (Bacille Calmette Guérin), pozostają zdrowe i nie zakażają się gruźlicą, od chorego bydła. Teraz zaczęto stosować szczepionkę tę u nowonarodzonych dzieci, szczególnie narażonych na zakażenie (dzieci matek gruźliczych, lub

współmieszkające z chorem na gruźlicę). Po pierwszych bardzo ostrożnych próbach, przekonawszy się o zupełnej nieszkodliwości szczepionki, zaczęło stosować ją na większą skalę. Obecnie Francuzi rozporządzają danymi stwierdzeniami urzędowymi dotyczącymi dwudziestujeden tysięcy szczepionych niemowląt. Warto się zapoznać z temi liczbami. Niemowlęta wychowane w otoczeniu gruźliczym, wykazują przed ukończeniem pierwszego roku życia 25 proc. (jedną czwartą) śmiertelności z gruźlicy. Dzieci wychowane w tych samych warunkach, szczepione prątkami BCG w pierwszych dniach życia, dają 1 procent śmiertelności gruźliczej.

Obecnie uczeni wielu narodów podjęli pracę dla stwierdzenia nieszkodliwości i skuteczności szczepień Casmette'a. Nie każdy sposób dający w rękach twórców świetne, zdawałoby się, wyniki, zostanie przed ostrą oceną. Lata najbliższe powinny jednak przynieść rozstrzygnięcie tego ciekawego zagadnienia.

Dr. P.

Działalność lecznicza barw.

Już wcześniej w dziejach narodów słońce czczone jako bóstwo. Życie wszelkie na ziemi jest zależne od słońca. Promienie słoneczne zawierają wszelkie siły, przez które życie na ziemi jedynie mogło osiągnąć swój wysoki stopień, a zaniknięcie tej siły wpłynęłoby na szybki całkowity zanik naszego życia, tak, jak się to dzieje częściowo w zimie.

Pierwsze początki leczenia światłem opisują już w pismach Asyryjczyków. Nam postępowym narodom wiedza powróciła owe utracone źródło lecznicze. Najskuteczniejszym słońce jest na szczytach gór wysokich. Niestety ogółowi ludzkości byłoby dłuższy w celach leczniczych jest tam niemożliwy, już ze względu na koszt z niemi połączonych lub też dla braku czasu. Stąd to światli ludzie wynaleźli i zbudowali przyrządy, przez które w łatwy sposób umożliwiono uzyskanie tych leczniczych skutków promieni słonecznych.

W lecznictwie szczególne znaczenie przypisują barwom: żółtej, zielonej, niebieskiej, czerwonej i fioletowej. Oprócz działalności świetlanej dochodzi jeszcze działanie ciepła tych przyrządów. Skutecznie działa przy naswietlaniu ciepło przez wywołanie przekrwienia. Najmniejsze nawet nacynia krwionośne rozszerzają się przez wzmocniony nacisk krwi, który się objawia przez silne zaczerwienienie się skóry. Wzmocniony obieg krwi wpływa dodatnio na odżywianie chorych tkanek i przyspiesza tam ich wyzdrowienia, podnieca przemianę materji, poprawia skład krwi, działa usmierzająco na odczuwanie bólu.

Jak więc działają poszczególne barwy na ciepło? Barwa czerwona działa podniecająco i to w wysokim stopniu; należy jej więc zastosować z równą ostrożnością jak morfinę i chloroformu. Dobre skutki wynikają z tej barwy przy leczeniu ran,

Światło modrawe działa chłodząco i usmierzająco, zatem służy przy rozdrażnieniu. Żółte światło jest znane jako środek wzmacniający nerwy. Zielone i fioletowe działa uspakajająco i usuwa bezsenność.

Przy wszelkich próbach leczniczych stwierdzono tylko skuteczność jednej barwy, gdy tymczasem u malarzy i artystów podobnych zawodów wrażenie polega conajmniej na dwóch barwach. Stąd budowniczowie starają się o to, aby do wewnętrznego malowania mieszkań używano zrównoważonych barw, aby u mieszkańców wytwarzał się odpowiedni nastrój. Działanie barw i światła, jak wiadomo i jak zapewne każdy już odczuł na sobie, wywołuje skutki lecznicze i ożywiające na całym człowieku.

Co robić przeciw zbyt niemu chudzeniu.

W obecnych czasach częściej się słyszy, że ktoś pragnie być chudym aniżeli nabrać większej tuszy. Ci, którzy pragną utyć, to po części chorzy, jak suchotnicy chorzy na żołądek lub jelita, osaceni po ciężkich chorobach, a wreszcie osoby, zresztą zdrowe, tylko tak chude, że szczupłość kształtów wprost razi. Przytem nie wszyscy chudzi są koniecznie chorem, gdyż skłonność do chudności do pewnego stopnia jest dziedziczna, tak samo jak usposobienia do tycia. Często właśnie osoby szczupłe szczególnie są odporne i wytrwałe w pracy. Jeśli natomiast do małej wagi ciała przylacza się lekkie zmęczenie i brak ochoty do pracy wtedy, chcąc zacząć zdrowie do pracy, powinno się koniecznie starać o przytycie. Powody chudości są różne. Częstoż całkowicie zdrowi ludzie dobierają sobie nieodpowiednie pożywienia, jadają nazbyt wiele mięsa, a unikają potraw tłuszcz wytwarzających. Inni znów nazbyt trudni są w wyborze potraw, a dochody ich nie pozwalają na sprawianie sobie smakolepków, które lutią i stąd zadawają się zbyt małą ilością pożywienia. Osoby nerwowe nieraz z obawy zaszkodzenia sobie lub sprawienia bólu żołądka nazbyt mało jadają, mianowicie tyle tylko, ile im koniecznie potrzeba do utrzymania życia. A historycy (inny rodzaj nerwowych) nie jadają, aby podpaść otoczeniu i sprawić mu kłopot, troskę i litość.

Wszystkich tych, którzy dłuższy czas zbyt mało jada, należy powołać, lecz rozumnie spowodować do odżywiania się należytego. Powołać trzeba ich przyzwyczajając do jedzenia więcej potraw, w przeciwnym razie wywołuje się u nich dolegliwości, w silnych żołądkach.

Do przybrania tłuszczu, potrzeba nadmiaru jedzenia. Następnymi środkami odżywczymi można dojść do nabrania tłuszczu. Do nich należą: wszelkie potrawy mączne, ryż, grysik, sago, jęczmień, mondamin, płatki owsiane itp. Środki te odżywcze można spożywać w postaci zup z dodatkiem jaj i masła. Papki gotowane na mleku, z dodatkiem masła, cukru i cynamonu, to chyba jest smaczną utrudną potrawą, a przytem wpływa dodatnio na przybranie ciała.

Do utycia przyczynia się też mleko i wszelkie przetwory mączne. Nasamprzód masło śmietana i sery śmietankowe, ale i wszelkie inne rodzaje sera i twarog. Kto pragnie utyć musi jadać tłuszcz, jeśli masło zbyt jest drogie, wybrać można tańszy sma-

lec wieprzowy do chleba, a chleb okładać wędzoną okrasą. Do kartofli smażonych, jarzyny i pączków, należy dużo dodawać tłuszczu. Bulki sucharki i kek-sy ciała lepiej zużywa niż chleb razowy, zatem poleca je się szczególnie osobom, pragnącym utyć. Zna-nem też jest ogólnie, że słodczyce przyczyniają się do utycia. Osoby szczupłe powinny zatem jadać dużo czekolady, marmelad, placka, śmietany, miodu, ekstraktu słodowego itp.

Mięso i ryby są wprawdzie ważnym środkiem odżywczym, ale nie wytwarzają tłuszczu. Ci, więc którzy pragną przytyć powinni mięsa i ryb używać raczej tylko jako dodatkowego pożywienia.

Kto zaś pragnie przybrać na wadze, powinien, unikać jednostajności w potrawach, o ile możności, unikać jednej i tej samej potrawy wśród doby jednej. Cokółwiek wina i piwa podnieca apetyt. Powinien jadać też 5 do 6 razy na dzień, a kto znieś, powinien jadać co dwie godziny.

Na przybranie tłuszczu dodatnio też wpływa spoczynek — kilkakrotnie wśród dnia, a dłuższy po gło-wnem jedzeniu. Niedługie i niemęczące przechadzki, podniecają apetyt, tak samo dbanie o czystość ciała, przez codzienne letnie zmywanie od rana.

W ścisłej łączności jest waga ciała i nastrój. Kto pragnie utyć, musi zachować równowagę umysłu, aby go nie rozdrażniła każda drobnostka. Obawa, kłopoty i niesnaski wpływają na chudnięcie.

Tędy zazwyczaj miewają usposobienie wesole i zrównoważone. Oto starać się powinien każdy, kto pragnie utyć i przybrać na wadze.

Pokażcie swoje podniebienie.

(Nowa droga do stwierdzenia choroby.)

Na ostatniem posiedzeniu berlińskiego towarzystwa lekarskiego pewien lekarz mówił o stwierdzeniu choroby na podstawie podniebienia.

Nauka lecznicza poszukuje wszystkich możliwych środków do wyjaśnienia istoty zachorzenia. Badanie lekarskie uwzględnia i najniklejsze zmiany naszych narządów i ich czynności dla stwierdzenia choroby. Pomimo to dotąd nie używano do tego pewnych bardzo łatwych do poznania oznak chorób. Wprost nie dojrzano, że stosunkowo łatwo dostępne podniebienie miękkie i jego właściwość dają wygodny środek do stwierdzenia stanu całego ciała.

Barwa i stan przekrwienia podniebienia są ważnymi czynnikami. Zazwyczaj miękkie podniebienie wykazuje zabarwienie koloru mięsnego i średnie przekrwienie oraz delikatne kreski w niczem nie różniące się od twardego podniebienia. W razie choroby zachodzą wyraźne odmiany. Barwa mięsna ustępuje miejsca jasno-czerwonej lub jasno-żółtawej i ciemniejszej, nawet dochodzi do barwy brązowej; silniejsze przekrwienie nadaje błonie śluzowej wygląd obrzmienia, który całkiem zaciera delikatny wygląd i oznacza ostro granicę, pomiędzy miękkim a twardem podniebieniem.

Z tych zmian można ważne wysunąć wnioski. Błado-czerwona wykład oznacza, że przekrwienie ciała jest niedostateczne, że ilość czerwonych ciałek mała i zawartość barwnika jest licha. Jeśli podniebienie jest żółtawe, natenczas napewno niedomaga przetwór żółci, przy równoczesnem nabrzmieniu, nieprawidłowym też jest podział tłuszczu. Należy jednak stwierdzić jeszcze, czy nie przyczyniają się do tego zapalenie worka żółciowego lub cierpienie wątroby, cukrzyca, lub też nerkowa cho-

roba. Jeśli zaś miękkie podniebienie wykazuje, że boleści wychodzą po prawej stronie brzucha z worka żółciowego, bo zauważamy żółte zabarwienie podniebienia, wtedy z całą pewnością możemy wykluczyć zapalenie ślepej kieszki i nie potrzebujemy się poddawać operacji, zazwyczaj koniecznej przy tem zapaleniu.

W każdym razie badanie miękkiego podniebienia w przyszłości częściej będzie zastosowywane przez lekarzy do stwierdzenia choroby. Dr. Fr.

Tlen węglany jest niebezpieczną trucizną.

Gdy się spala węgiel lub inne jakie paliwo, wytwarza się nasamprzód tlen węglany. Spalenie tlenu węglanego na kwas węglany może dopiero wtedy nastąpić, gdy się kwasoród, lub też powietrze w dostatecznej ilości tam znajduje. Jeśli zaś dopływ powietrza jest niewielki, jak czasem w piecach, których otwory pozamykano, w przeważnej części wytwarza się tlen węglany.

Tlen węglany jest gazem bezbarwnym, bez smaku i bez woni. Nie dojrzy go się, ani nie poczuje, ani posmakuje, tak jak nie sprawia żadnych boleści, gdy go się wchłania przez oddychanie. Stwierdzenie to oczywiście znacznie podnosi jego niebezpieczeństwo. Dla zrozumienia działania tlenu węglanego, trzeba zapoznać się z sposobem oddychania. Powietrze wchłonięte dostaje się do płuc. Tam łączy się czerwone ciała krwi (hemoglobina) z kwasorodem powietrza i zabierają je w obieg krwi. Po drodze je znów oddawają i zużywają, aby umożliwić trawienie w ciele, które przecież tylko jest wolnym spalaniem. Jako kwas węglany zużyty tlen opuszcza znów ciało. Jeśli tlen węglany jest w powietrzu, wchłania go się znów płucami. Tlen węglany łączy się jednak z krwią i to o wiele prędzej niż z kwasorodem. Utworzona łączność jest też ściślejsza, tlenu węglanego nie oddaje się przez obieg krwi. Wnika w krew i zmniejsza przez to ilość czerwonych ciałek, o które wchodzi przy wchłanianiu kwasodoru. Jeśli zaś wchłanianie powietrza, przesiąkniętego tlenem węglanym trwało przez czas dłuższy, wtedy krew powoli całkiem przejdzie tlenem węglanym. Krew staje się gęściejszą, obieg krwi powolniejszy i człowiek zasypia. Jeśli wszystkie ciała krwiste są przesycone tlenem węglanym, krew już nie zdoła przyjąć kwasodoru i człowiek nie może oddychać; powoli zasypia na wieki, nie odczuwszy najmniejszych dolegliwości.

Z powyższego wynika jasno, że już małe nawet ilości tlenu węglanego, wchłaniającego przez czas dłuższy, wywołać mogą objawy zatrucia.

Tlen węglany zawsze tworzy się w piecu, ale tylko wtedy, jeśli za mało się w nim znajduje powietrza. Trzeba zatem dbać o to, aby nigdy nie odstawiano całkiem drzwiczek. Jeśli bowiem wszystkie kłapy zamknięto w palącym się piecu, za mało do niego dochodzi powietrza i wtedy wytwarza się tlen węglany. Powoli we wnętrzu pieca powstaje wielkie ciśnienie i tlen węglany wraz z powietrzem uchodzi przez wszelkie, nawet najmniejsze szczeliny i szpary pieca. Jeśli zaś kłapy do komina są otwarte, wtedy niema niebezpieczeństwa, ponieważ tlen ten uchodzi kominem.

Sypianie w nieopalanym pokoju jest samo w sobie zdrową rzeczą. Odyby zaś w sypialni także

w czasie nocy palono w piecu, wtedy nie wolno nigdy zamykać otworu do komina.

W razie wchłonięcia tlenu węglanego, wtedy nadzwyczaj wielki nadmiar kwasodoru jedynie zdoła wydrzeć czerwonym ciałkom krwi zbyt czystny tlen węglany. Do tego posłuży tylko natychmiastowe oddychanie świeżem powietrzem lub czystym kwasorodem.

O odżywianiu się surowymi potrawami.

Zewsząd słyszy się o tem, że trzeba jadać dużo surowego pożywienia, co uzasadnia się tem, że należy wrócić do przyrody. Twierdzą, że ludzkość już od wieków odżywiała się nieprawidłowo, że utraciła przez spożywanie, zbytich ilości mięsa i przez gotowanie potraw delikatny smak i poczucie, co właściwie służy zdrowiu.

Przy tym ruchu postępują jak to zwykle bywa, niektórzy nazbyt obcesowo, wysuwając na czoło używania jedynie pożywienia surowego niegotowanego i owoców z całkowitem wyłączeniem potraw z jaj mleka, mąki i potraw mięsnych, oczywiście jest mylnie. Ludzkość nie może się obyć bez gotowanej strawy, nie zachodzi też wogóle potrzeba konieczna do wyłącznego odżywiania się niegotowanymi potrawami roślinnymi. Uziębienie i jelita ludzkie wskazują na to, że człowiek jest skazany na pożywienie rozmaite i mieszane.

Pewnem atoli jest, że ludzie z uszczerbkiem dla zdrowia odżywiają się zbyt jednostronnie, że mięso, wędliny, potrawy mączne i kartofle zbyt wlekię miejsce zajmują w codziennem jadłospisie i że surowe środki ożywcze jak jarzyny, sałaty owoc świeży nie bywają należycie uwzględnione.

Witaminy, owe składniki życiowe o których tyle dziś się mówi i czyta, zachodzą prawie wyłącznie jedynie w surowem, roślinnem pożywieniu, a w pożywieniu pochodzącem z zwierząt tylko masło, surowe mleko i tran rybi zawierają witaminy. Przez gotowanie, suszenie i zaprawianie jarzyn, i owocu, witaminy prawie całkiem giną.

Tymczasem witaminy dla życia i zdrowia ludzkości wielkie mają znaczenie. Porażenia kalectwa i nieprawidłowości w rozwoju są skutkami braku witamin. Ponieważ niestety uważa się ogólnie jeszcze że sałaty i owoc są łakociami, dlatego w tej małej rozprawie chcemy mówić o pożywieniu w stanie surowym. Kto znieś lub też kto pragnie schudnąć, niech do pierwszego śniadania spożywa owoc i clemny chleb, i to przez kilka miesięcy. Oczywiście, że to jedynie można wtedy przeprowadzić, jeśli obiad wcześniej może być zjedzony. W przeciwnym razie, zbyt wielkie powstaje uczucie głodu.

Bardziej przypadnie do smaku rodzaj i to szczególnie posłuży chudym, blednicowym i nerwowym, osobom, jako pożywe pierwsze śniadanie.

Papka ta składa się z dwu do trzech małych jabłek lub wielkie pory roku z malin, lub truskawek, następnie z dwu do trzech łyżek płatków owsianych, z 1 łyżki mleka konserwowanego, 1/2 łyżeczki soku cytrynowego i jednej łyżki utartych orzechów. Spóś przyrządzania: płatki owsiane namoczyć pod wieczór w 5-6 łyżkach wody, nazajutrz zmieszać je i ugotowane z utartymi jabłkami, — wraz z lupinami i pestkami — domieszać soku cytrynowego, mleka i orzechów. Kto nie znosi orzechów, nie potrzebuje