

Wiosna jako czynnik leczniczy.

Długie tygodnie ludzie byli zmuszeni przebywać w ubikacjach sztucznie ogrzewanych, w których powietrze niezbędne dla oddechu było bardzo zanieczyszczone przez pył węglowy, gazy świetlne i spaleniowe i inne szkodliwe materje. Widać ogólną niechęć do życia i znużenie, zwłaszcza u niedokrwistych i nerwowych. W porę wraca wiosna! Tak jak ziemia budzi się do nowego życia, tak i człowiek odmładza się na nowo! Na czym to polega? ? ?

Razem z powietrzem wiosennem wdychamy aromatyczne ciała lecznicze w takiej jakości i ilości, w jakiej w przybliżeniu nie może dać najsilniejsze jakieś inhalatorjum lekarskie. Balsamiczna woń roślin kielkujących, żywiczny zapach pąków drzew i krzaków, miły aromat pierwszych kwiatów, świeży zapach gleby, wszystko to wzmacnia przemianę materji, ożywia krew i nerwy i pobudza znane „uczucia wiosenne“. Dni stają się dłuższe i czas promieniowania słonecznego coraz to wzrasta. Niewidzialne promienie pozatęłkowe dają nowe siły życia, co mogą potwierdzić zwłaszcza rekonwalescenci, starcy, reumatycy i mający choroby skórne. Wraz ze zdrowiem cielesnem przychodzi wesele duszy, co się objawia w innem usposobieniu człowieka

Najlepiej wykorzystamy wiosnę przez przechadzanie się na wolnem powietrzu, chodząc przy tem wolnym krokiem. Trzeba przytem oddychać mocno i powoli, aby się płuca napełniły zupełnie świeżem powietrzem, oczywiście nie wolno przytem „kopcić“ tytoniem aby nie wchłaniać niepotrzebnie gazów spaleniowych zamiast wiosennego powietrza.

Szczególny rodzaj sił leczniczych ofiaruje nam „cudowny lekarz“ wiosna w młodych, częściowo dziko rosnących roślinach, z których można sporządzić rozmaite potrawy i napoje. Żadna inna pora roku nie daje takich smacznych ziół i przytem takich zdrowych, jak właśnie wiosna. Licha krew, powstała podczas zimy na tle braku zielonego warzywa, oczyszcza się przez picie ziół, gdyż za pomocążywionej działalności nerek wychodzą wszelkie szkodliwe „popioły“, o czym się chorzy na reumatyzm i podagrę najlepiej przekonać mogą. Zaleca się bardzo używać możliwie codziennie sałatę z „rzeżuchy“ (Kresse) z mniszka czyli „podróznika“ (Löwenzahn), z „rzodkiewki“ (Radieschen). Poleca się zupeł z „pokrzywy“ (Brennessel), herbaty z młodych liści i pąków „jeżyny“ (Brombeere), „borówki“ (Heidelbeere), „tarniny“ (Schlehndorn), „głogu“ (Hagebutte) „barwicy wonnej“ (Waldmeister)!!! Korzystnie jest suszenie owych ziół na zapas, lecz nie na słońcu.

Hejże więc wychodźcie na powietrze wiosenne !!!

Co jest błędnie?

Błędnie jest, wdziewanie podwójną parę pończoch, aby uchronić przed zimnem nogi, bo przez podwójne owijanie uciska się mięśnie i wstrzymuje się obieg krwi.

Błędnie jest, całowanie małych dzieci w usta, bo można najłatwiej przez to zarazić zakaźnymi dziecięcymi chorobami, na które dorosły jest odporniejszy.