

Co jadamy w lipcu ? / Dr. med. Herwich, / Katowice

śniadanie: 1. truskawki, świeże mleko, sucharki.
2. agrest, zsiadłe mleko, chleb żytni.
3. porzeczeki (świętojanki), kleik z mąki owsianej, chleb razowy.
4. kawa słodowa, chleb Grahama, masło, miód.
5. maliny duszone w mleku, płatki owsiane.
6. jeżyny duszone w maślanec, chleb komiśniakowy.
7. czarne jagody z cukrem, bułki, masło lub dobra margaryna.

obiad: 1. zupa jarzynowa, czarne jagody, omlet z jaj.
2. grzyby w śmietanie, ryż, sałata głowiasta.
3. galarepa, kartofle, ciastko porzeczkowe.
4. groch zielony, kartofle, poziomki w śmietanie słodkiej.
5. makaroni, masło przysmażone, biały ser z wiśniami.
6. zupa owocowa zimna, budyń z szpinaku, nowe kartofle.

potr. mięsne: gulasz cielęcy, szparagi, kartofle, sałata zielona, owoce.
pieczeń z siekanego mięsa, zielony groch, omlet kartoflany, lody.

kolacja: 1. sałata kartoflanna z majonezą, rzodkiewki.
2. zupa z płatków owsianych, jagody, chleb razowy.
3. sałata ogórkowa, duszone kartofle z maślaną.
4. ser owczy z ziołami, chleb komiśniakowy, masło.
5. biały ser, chleb biały, pomidory.
6. jajecznicza z cebulą, chleb żytni, herbata z liści truskawek.
7. omlet z owocami, bułeczki opiekane.

Sposób przyrządzania budynu z szpinaku :

Posieka się na drobno surowy lub gotowany szpinak w ilości 1 ½ funta, zwilży 6 starych bulek w wodzie, wycisnie dobrze, smaży w masle z cebulą i pietruszką, dodaje jeszcze 3 żółtka z jaj i zamiesza wszystko starannie, i na końcu dodaje się jeszcze śnieg z pozostałego białka. Całość potem włoży się do formy, którą się poprzednio wysmaruje jakimś tłuszczem i pozostawi formę w naczyniu z gotującą wodą przez 1 godzinę.



Masaż. / Dr. med. Herwich, / Katowice

Słowo „masaż“ oznacza specjalny sposób pielęgnacji, lub kuracji danej części ciała, polegający na wcieraniu uciskaniu, tarcu lub uderzaniu.

Wcieranie jest to najdelikatniejsza forma masażu, polegająca na łagodnych ruchach, wykonywanych płaską dłonią. Działanie tej formy masażu jest powierzchowne. Przy jego zastosowaniu regulujemy podskórny obieg krwi, otwieramy pory, ułatwiając tem oddychanie powierzchnią skóry, i wzmacniamy podskórny system nerwowy.

Uciskanie polega na ugniataciu odnośnych miejsc nasadą dłoni, lub palcami, przyczem masowane miejsce należy chwycić między duży palec a pozostałe.