

lichen und auch diejenigen Möbelfabrikanten angeben, die mit uns eine Handelsgemeinschaft eingegangen sind.

Interessenten wollen sich an alle Vertreter unserer Spółdzielnia wenden, die im Besitz sämtlicher Unterlagen sind.

Dr. Emanuel Kwaśnik.



Der Kochherd als Krankheitsherd.

Der Mensch ist, was er ist, ein Wort von tiefer Bedeutung, leider aber noch oft nicht erkannt, nicht beachtet.

Unser Körper — der Tempel der Seele, — besteht aus vielen Millionen winzig kleinen Zellen, ist ein großer „Zellenstaat“. Die Zellen werden, die Zellen vergehen, sie sterben ab, und es bilden sich neue, ein fortgesetzter Wechsel des Stoffes. Die Zellen bedürfen aber, um funktionstüchtig zu bleiben und zur gesunden Fortpflanzung, Stoffe, die die Nahrung, welche im Verdauungsapparat umgewandelt wird, vermittelt. Es ist also klar, daß es nicht einerlei ist, welche Nahrung wir unserm Körper zuführen, nein, das Aufbau-Energie- und Brennmaterial sollte gut und rein sein.

Das leuchte wohl ein!? Aber vielen will es nicht einleuchten, daß unsere seit langen Jahrzehnten gepflegte „Kultur-Diät“ den eben angegebenen Zweck nicht erfüllt, sondern Tausenden und aber Tausenden Schwäche, Leistungsunfähigkeit, Siechtum und frühen Tod brachte und bringt! Der stoffwechselkranke Mensch ist ein Produkt falscher Ernährung. Die Stoffwechselstörungen, welche in den weitaus meisten Fällen die Grundursache bilden für organische Erkrankungen, sind eine Folge der Umwandlung natürlicher in raffinierte und damit „denaturierte Nahrung“, — (Dr. Böller).

Allzulange tappten wir auf dem für Leib und Seele so uberaus wichtigen Gebiete „Ernährung“ Im Dunkeln. Die sogenannte „kräftige Kost“ — ließ: eiweiß und fettreich, insbesondere Fleisch, Eier, Käse — sollte das Allheilmittel sein, das Leib und Seele zusammenhält.

Doch wohin sind wir gekommen? Ein Heer von Krankheiten, Stoffwechselstörungen der mannigfachsten Art, vom „leichten Magen-Katarth“ über die chronische Stuhlverstopfung hinweg, bis zum qualvollen Krebsleiden, plagt die von „Kultur“ triefende, zivilisierte Menschheit, die aber noch nicht einmal weiß, was jedem in der Freiheit lebendem Tier etwas Selbstverständliches ist: Welche Nahrungsmittel sind jeweils die geeignetsten? — Alle möglichen Wissenschaften und Kenntnisse wurden auf mittleren und höheren Schulen gelehrt, vermittelt, aber eine der wichtigsten: „Die Naturgemäße Ernährung“ übergang man.

Individuell, der Eigenart gemäß, nicht nach der Schablone muß die Ernährung gehandhabt werden. — Der Kopfarbeiter bedarf anderer Nahrung als der Schwerarbeiter. „Empfindungs-Naturell“, „Ruhe Naturell“ und „Verstandes Naturell“, der Säugling, das Kind, der Erwachsene haben jeweils andere Bedürfnisse, wirken sich ganz anders aus, müssen also auch verschieden ernährt werden, sollen sie wirklich gedeihen. Eine rei-