

Najodpoworniejszymi zatem środkami odżywczymi w zimie są: smalec, masło, gęsi smalec, okrasa, oliwa, szproty, węgorz, łosoś, sardynki w oliwie, tłuste mięso wieprzowe, gęsina, wątroba gęsia, tłuszcz z nerek, tłusta kielbasa, kwaśna i słodka śmietana, żółtka jaj, kawiar i tłusty ser. Dopiero w drugim rzędzie przychodzą węglowodany, jak: mąka, potrawy mączne, ryż, kartofle i cukier. Nie są one przez to mniej ważne, gdyż służą jako zmiana — inaczej sam tłuszcz znudziłby się prędko żołądkowi. Chleb z masłem, kartofle z masłem, makaron z tłuszczem i ser zjadamy o wiele chętniej, niż sam tłuszcz. Także w połączeniach z jarzyną możemy żołądkowi dać więcej tłuszczu. (np. z kapustą, jarmużem, kartoflami i innymi).

Jak odżywiają się wegetarianie, zimą? Jest do-  
wiedzionem, że właśnie tutaj czyni się wiele błędów w odżywianiu. Kto chciałby przez zimę jeść tylko płatki, świeże, suszone i południowe owoce, zaszkodziłby jedynie swojemu organizmowi, a nie przysłużyłby się jemu, wbrew wszystkim idealom. Nie żyjemy bowiem na wyspach południowych i musimy odróżnić w jedzeniu lato od zimy. A zatem; masło roślinne, czyste oliwy w dużych ilościach, orzechy, śmietanę, ser, jajka które dadzą organizmowi ciepło i ochronią go przez to przed zaziębieniami. Ludzie, którzy spożywają tylko surowe poży-  
wienie, winni jeść dużo orzechów i oliwy. Ponieważ można z tych środków sporządzić cały szereg rozmaitych potraw, przeto pokrycie w ubytku ciepła jest i na ten sposób możliwe, chociaż bardzo trudne i wymaga wiele zrozumienia.



## Ćwiczenia cielesne w zimowej kąpeli powietrznej.

**S**potykamy zawsze ludzi, którzy w lecie wystawiają ciało swoje na działanie powietrza i światła, ale nie rozumieją, że chłodniejsza, i uboga w światło pora roku — zima — wymaga wielkiego odhartowania się. Jest zatem nierozsądnem, aby tak, jak tylko jest możliwem, otulać się w ubrania i pozostawać w domu przy piecu. Trzeba mieć odwagę, wyzbyć się obawy przed przeziębieniem, a dopiero wtedy przez kąpiele powietrzne i świetlne także i w zimie będziemy mogli zachować nasze zdrowie, i wtedy też zimową kąpiel powietrzną nauczymy się szanować i z nią zrośniemy.

A że zimowej kąpeli powietrznej poddajemy się prawidłowo, o to stara się zwykle już sama natura. Kiedy w słońcu lata, (niestety za często) podlegamy „słodkiej beczynności“, zato w powietrzu chłodniejszym, zimowem, ciało samo z siebie więcej się rusza. Organizm zostaje podsycany do pilnej pracy i wyrównywa większe wydzielanie się ciepła spowodowane zewnętrznem zimnem powietrzem, przez zwiększenie własnej produkcji ciepła. Przez to przyspiesza się prze-