

Najbardziej używaną i lubianą jest jagoda niedźwiedza (Bärentraube). Siła jej leży specjalnie w liściach i dlatego nalewa się je, celem użycia z nich herbaty, nie tylko jako środka ściągającego, antyseptycznego, ale także w chorobach nerkowych i chorobach organów moczopłciowych. Również przy krwawieniach nerek, upławach, owrzodzeniach dróg moczopłciowych, wodnej puchlinie i opuchniętych nogach. Używanie codziennie większych ilości herbaty z tej jagody jest najskuteczniejsze.

Niestety większą część tych ziółek usunęliśmy z użycia i zapomnieliśmy o nich.



Racjonalne odżywianie się w miesiącach zimowych.

Pora zimowa nakłada na organizm nasz specjalne zadania i zmusza nas do środków zapobiegawczych. Zadaniem naszego ciała jest utrzymać temperaturę swoją do 37° Cel. Skoro powietrze się oziębi, to organizm musi z siebie więcej ciepła wydać, niż wtedy kiedy ciepło jest na dworze.

Jeżeli ciało chce utrzymać swoją normalną temperaturę, musi zatem wewnątrz więcej ciepła wyprodukować, piec w naszym organizmie musi bardziej i żywiej pracować. Trzeba dobrze napalić, aby móc lepiej spalać. Zatem koniecznością jest, abyśmy organizmowi dawali w zimie więcej środków odżywczych, a specjalnie takie, które mają większą siłę spalającą. Rzecz ma się tutaj podobnie jak z piecem domowym, do ogrzania którego używamy lepszych i gorszych środków opałowych jak np. drzewo i węgiel, także i w środkach odżywczych mamy lepsze i gorsze materiały palne.

Najlepszym fizjologicznym środkiem palnym dla naszego organizmu jest tłuszcz. Jeden gram tłuszczu wieprzowego równa się 9,4 kalorjom; 1 gram cukru trzcinowego 4 kalorjom. To znaczy, że przez spalenie 1 grama tłuszczu moglibyśmy ogrzać o 1 stopień Cel. 9,4 litry wody, a przez 1 gram cukru trzcinowego tylko 4 litry wody. Tłuszcz daje zatem więcej ciepła, niż cukier. Ciekawem jest, że cukier, białko i węglowodany mają równy współczynnik spalania się wyrażający się liczbą 4. Tłuszcz zatem wytwarza podwójnie tyle ciepła, co wszystkie inne środki odżywcze. Jednym słowem, im bardziej tłuste jest jakieś pożywienie, temwięcej daje ciepła. Tłuszcz jest zatem najlepszym pożywieniem zimowem.

W codziennem życiu widzimy to najlepiej u Eskimosów, którzy w tran opływają i u wschodnio-syberyjskich ludów, które piją rozpuszczone masło całemi łuntami.