

kiej wydajności siły, co zostaje głodującemu zaoszczędzone. Na chory kanał żołądkowy, wątrobę i gruczoły brzuszne wydzielające soki bardzo dodatnio wpływa głodówka, doświadczenie, którem w wielu wypadkach posłużyć się można. Zachorzenia z powodu za obfitego w białko lub korzenie jedzenia, mogą być przez głodówkę wyleczone, gdyż szkodliwy ciągły dowóz ustaja. Wydzielanie zbędnych resztek z przemiany materji jest w stanie głodówki skutkującym i odmładzającym środkiem. Jednakże także i największy zwolennik lekarski stwierdzić musi, że kuracja ta nie jest ogólnym środkiem leczniczym. Jako przeciętny czas głodowania podaje się 3 tygodnie, lecz czas trwania tegoż może być dłuższy lub krótszy. Także wielokrotne krótkie kuracje postne jest dobrze stosować. Związana z kuracją głodową odbudowa organizmu trwa od 2—3 tygodni i oparta jest zupełnie na kuchni jarskiej. W czasie mego pobytu w sanatorium Dr. Tarawskiego poznałem jakąś p. Zajączkowską ze Lwowa, która głodowała 28 dni i w trakcie rozmowy oświadczyła mi, że oprócz uczucia głodu zniknęło z czasem początkowe silne uczucie pragnienia. Przy tego rodzaju kuracjach przeprowadza się regularne płukania jelit, celem dalszego i lepszego odprowadzenia resztek pożywienia. Ostatnie 5 dni kuracji bardzo osłabiły pacjentkę, ale uwolniły ją od męczącej bezsenności. Podczas kuracji dozwolone było używanie 1 filiżaneczki wywaru z jarzyn. Po skończeniu kuracji głodowej, w pierwszych 2 dniach dawano także wywary wodne z jarzyn, biskwity, kompot z jabłek i grysik — wszystko trzeba było dobrze żuć. U pacjentów zauważyć można było potem wzmoczoną zdolność cielesną i duchową.

Jak już poprzednio wspomniałem, mamy w Polsce blisko rumuńskiej granicy istniejące od 40 lat sanatorium Dr. Tarnawskiego, które leczy kuracjami postnymi. W wspomnianem sanatorium przeprowadzałem sam w tym roku 10-dniową głodówkę, przyczem nadmienić muszę, że czułem się bardzo dobrze, pomimo, że olbrzymi park z tysiącem drzew owocowych, nęcił, jednakże wcale nie przychodziły mi myśli, aby skosztować lub zjeść jakiś owoc. Gdyby powietrze było lepsze, próbowałbym dłużej przeprowadzać swoją kurację głodową — no może jednak w przyszłym roku jeszcze wszystko nadrobię.

Sama myśl Dr. Tarnawskiego — dopomóc chorym ludziom do powrotu do zdrowia jest bardzo dobra, jednak idealna strona winna być wysunięta na czołowe miejsce, a nie strona materialna. Zasadniczo kosztuje przebywanie w sanatorium 13—18 zł dziennie, oprócz taksy kuracyjnej, badania lekarskiego i wielu, wielu innych drobnostek. Także dojazd do Kosowa związany jest z wieloma kosztami. Przy przeglądaniu prospektów znaleźć możemy, że z ceny za przewóz autobusem należy coś uhandlować. Co byłoby, gdyby próbowano uhandlować też coś z ceny za przebywanie w sanatorium? W dzisiejszym kryzysie gospodarczym jest to palącą kwestją, i należałoby jakoś zapobiec płaceniu tylu pieniędzy podczas kuracji głodowej. Pomimo to, jestem bardzo zobowiązany Dr. Tarnawskiemu. Zauważyć można, że chorzy przy umiejętnie przeprowadzonej kuracji głodowej, całkowicie dla tej kuracji żyją i jej tylko hołdują. Przy kuracjach głodowych możemy następu-