

równocześnie ciąży do rozrzutności. Na wewnątrz wgięte palce są do wodom niedorośniętego indywidjum.

Szeroki odstęp kciuka od palca wskazującego świadczy o umysłowych zaletach, energii i życzliwości wobec ogółu.

(Ciąg dalszy nastąpi.)

Kuracje głodowe — Głodówki

I. Co dzieje się z organizmem podczas głodówki?

Niewielu z nas zapewno wie, że w Polsce żyją setki ludzi, którzy abstrahując zapatrywania niektórych lekarzy — szukają uzdrowienia swego organizmu w ścisłych głodówkach?

Dziwnem naprawdę jest, jak bardzo zważa się w dzisiejszych czasach na zmianę pożywienia. Może przyczyniło się do tego odkrycie witamin. Przez odkrycie witamin zostało wprowadzone zupełnie coś nowego w dotychczasowe teorie odżywcze, a dążeniom reform na tem polu dano prawdziwego bodźca.

W głównej mierze chcę mówić o głodówkach. Związane to jest też z jednej strony z modnemi dążeniami do szczupłości, z drugiej strony mają one zupełnie inne myśli za podstawę. Podobne jak nowobudujący się system reformy środków odżywczych. Dłuższa głodówka oznacza wg. takiego pojęcia odpoczynek i przeczyszczenie organizmu, ochronę narządów trawienia, usunięcie nagromadzonych resztek wydzielinowych i odciążenie wszystkich narządów. Organizmowi zaoszczędza się codzienną pracę przeróbki pożywienia, aby miał czas usunąć z siebie niezdrowe materje i przez to mógł znowu ozdrowieć. Przez głodówkę osiąga się podobne wyniki wewnętrznego przeczyszczenia jak przez zdrową kurację źródłaną. Głodówki przeprowadzane przez laików, zarządzane ale także i przez lekarzy noszą miano kuracyj postnych. W samej rzeczy rozchodzi się zawsze tylko o działanie głodu. Uczucie głodu zanika coraz bardziej przez powolne wprowadzanie do organizmu coraz to mniejszych ilości pożywienia, tak że w ciągłej przemianie materji w organizmie uwydatnia się tylko ubytek. Nawet bowiem u cicho leżącego człowieka wymaga organizm utrzymania ciepłoty ciała na poziomie 36° i nieustanne zużycie sił.

Jeżeli organizm zmuszony jest odżywiać się z swoich zapasów, to nasamprzód zużywa zapasy węglowodanów znajdujących się w wątrobie i mięśniach. Później (ale także i równocześnie z węglowodanami) zużywa i wypróżnia nagromadzony tłuszcz, a skoro nie posiada już ani jednego ani drugiego z powyższych, zabiera się do ciał białkowych. Wtedy zaczyna głodówka być niebezpieczną. Najważniejsze narządy jak serce i mózg zatrzymują do samego końca swój zapas ciał białkowych. Występujące początkowo uczucie głodu właściwie nie pochodzi z żołądka, lecz tkanek potrzebujących pożywienia. Z żołądka jednak, jako z organu przerabiającego, rozchodzą się podrażnienia głodowe na cały organizm.