

jące zjawiska zauważyć: Początkowe uczucie głodu znika po 3—4 dniach. Ogólnie zyskuje się większą ruchliwość, życie, skóra staje się świeższa i czystsza a nadęty brzuch mniejszy. Także po kuracji zmniejsza się potrzeba pożywienia, środki odżywcze zostają lepiej zużytkowane; uczucie sytości trwa dłużej, mniej hołduje się skomplikowanym i sprecyzowanym potrawom. Potrzeba alkoholu i tytoniu znika sama z siebie, po krótkim rozpoczęciu kuracji. Wiele chorób leczy się łatwiej, uczucie potrzeby życia staje się intensywniejsze i zdolność czynu rośnie.

IV. Czy należy głodować?

Na wszelki wypadek można tego rodzaju ściśle kuracje przeprowadzać, ale tylko pod stałym nadzorem doświadczonego i odpowiedzialnego lekarza i z powodu objawów słabości podczas kuracji można je odbywać tylko w sanatorjach lub podczas urlopu. Zwykłych dążeń do szczupłości nie należy w żadnym wypadku łączyć z głodówką. Potrzebne do tego jest specjalne zarządzenie co do pożywienia, celowy wybór odpowiednich środków odżywczych, jednakże uczucie głodu nie powinno występować. Skutkami stałego niedożywiania są nerwowe uszkodzenia i większa skłonność do chorób, uczucia słabości, zmniejszenie zdolności wykonywania swego zawodu, przyczem nadszarpnięte zostają rezerwy ciał białkowych. Czasy wojenne wykazały nam, do czego dochodzi naród przez stałe niedożywianie się białkowymi ciałami. Że w niektórych wypadkach jednorazowa kuracja głodowa albo corocznie powtarzana przynosi dobre wyniki, łatwo zrozumiemy. Jednak teoretycznie wymyślane naogólnienie jest nie na miejscu. Wogóle mówi się, że w sposobie odżywiania — który naukowo przed jak i potem przedstawia chaotyczność — uwidaczniają prawdziwą drogę, naturalne uczucia i wymagania. Zwracają się one specjalnie do dłużej trwających kuracji głodowych tak, jak prawdziwem to jest, że przeciętnie za wiele się jada i że więcej ludzi umiera przed czasem na skutek przekarmienia, niż z niedożywienia. Przeciętny rozumny podział pożywienia unikający przeładowań należy przedkładać ponad wszystko. W każdym razie należy nadać decydujące znaczenie naturalnej nie- i przychylności do pożywienia organizmu zdrowego lub po silnej chorobie dopiero zdrowiejącego.

Dr. Kwaśnik.

Pot i jego zwalczanie

Do najbardziej niemiłych zjawisk kulturalnych człowieka należy pocenie się i, chociaż uważać to należy jako czyste zjawisko kosmetyczne, to jednak większość ludzi pocących się uważa wydzielanie się potu jako chorobę. Gruczoły wydzielające pot, które występują w skupieniach na pewnych częściach ciała są organami wydzielającymi, i służą do regulacji ciepła jak i wyparowywania wody. Błędem jest mniemanie, że pot składa się tylko z wody i pary wodnej. Pot zawiera rozpuszczone w wodzie sole, które przez pocenie się, organizm na zewnątrz wydzielają.