

Wskazówki lekarskie.

Samopomoc ciała przez wyciąganie, wyprostowywanie i ziewanie.

Ażeby w naszym gospodarstwie cielesnem wszystko dobrze funkcjonowało, musi być sok odżywczy krew równomiernie rozdzielona. Regulację tę uskutecznia organizm sam.

Rano w południe po drzenie — pokazuje mi zwykle mój jamniczek „Filut“ te ćwiczenia, które konieczne są ażeby zastąpić skrzepniętą we śnie krew — świeżą dobrą. W czasie snu leży on nieraz taki skulony, że tułowia od głowy odróżnić nie można. Przez to skulanie się, zmniejsza on wydzielanie się ciepła z jego ciała. Skoro jednak się przebudzi, to wyciąga się i rozprostowuje od przodu do tyłu, jakgdyby chciał jeszcze o pół metra urósć, potem kładzie się na plecy i przewraca się, wykonując różne ruchy, jakby naprawdę miał wystąpić w „Scali“ jako pies — wąż. Wszystkie organy, które we śnie spoczywały i których naczynia krwionośne były skurczone i krew w nich dostatecznie cyrkulować nie mogła, muszą teraz zaniedbane czynności dogonić.

„Filut“ mój jest akuratny. Nie nadarmo widzi przecież jak się uprawia ćwiczenia oddechowe i tak on też zaczyna ćwiczyć, ziewając gruntownie, przyczem pyszczek jego staje się jeszcze większy niż zwykle. Jak się przytem pierś jego podnosi i opada, serce więcej pracuje, łatwo zauważyć można:

Te ćwiczenia, celem doprowadzenia krwi do części które dłuższy czas były nieczynne i my nieświadomie przy przebudzeniu się wykonujemy, tylko ruchy te winny być głębsze, świadome i energiczniejsze. Przy przebudzeniu wyciągamy leniwe członki, wyprostowujemy zeszytwniałe ramiona, przyczem wyprężamy pierś stojąc na rozstawionych nogach: Głowę wyrzucamy do tyłu i w ten sposób wypychamy złą krew z mięśni, przyczem następuje też odświeżające ziewanie, które ułatwia odpływ zużytej krwi z mózgu i czyni głowę lekką. Usta otwieramy kurczowo i głęboko wciągamy powietrze, całość wygląda nieraz brzydko, ale utrzymuje nas zdrowo i świeżo.
