

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczenia lub nauki, pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody, — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Wszelkie przesyłki adresować należy do wydawcy. Przy zamieszczeniu każdej pracy nadesłanej, podaje się nazwisko autora lub autorki, jeśli przeciw temu się nie zastrzeże.

Przedpłata jest roczna lub półroczna, zaczyna się od stycznia lub lipca, a wynosi: w miejscu bez przesyłki, rocznie 2 m.; półroczn. 1 m.; z przes., w państwie niem., rocz. m. 2,50, półr. 1,25 m.; w austro-węgierskiem, rocz. 1 zł. a. 50 kr.; w rosyjskiem rocz. 1 rub. 50 k. W innych krajach europ. i Ameryce rocz. 2,70 m. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 99. Numer osobny, bez przes. 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczkaach pocztow. na opłatę przesyłki.

Przedruk wszelkich naszych artykułów — o ile przeciw temu nie zastrzeżli się autorzy — dozwolony jest tylko z wyraźnym podaniem „Przewodnika Zdrowia“ jako źródła.

Nr. 10. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski Berlin, Karlstr. 32. | Październik.

Treść: Nie wolno nam bezkarnie grzeszyć przeciw higienie (Dokończenie). — Szkodliwość korzeni w pokarmach. (Z doświadczeń Trapisty.) — Winogrona jako lekarstwo. — Bez pospolity czyli czarny (Sambucus nigra). Przestrogi i rady. — Rozmaitości. — Dodatek z ogłoszeniami.

Nie wolno nam bezkarnie grzeszyć przeciw higienie.

(Dokończenie.)

A jeśli taki sąd wypadnie o dorosłych, to cóż powiedzieć o cielesnem wychowaniu naszych dzieci, a zwłaszcza młodzieży szkolnej i to szczególnie szkół średnich? Tu i dom grzeszy i szkoła grzeszy. Bo proszę mi tylko powiedzieć, ilu naszych uczniów gimnazjalnych używa najmniej 2-godzinnej regularnej codziennej przechadzki na wolnem powietrzu? Ile mają ei uczniowie czasu na gry lub powodującą ruch gimnastykę w domu albo w ogrodzie? Kto ich do takich gier i gimnastyki zachęca w domu? Ilu uczniów ma wikt odpowiedni? Ubodzy mają lichą, niedostateczną strawę, zamożniejsi tyto-niem, kawą, herbatą i alkoholem, zawartym w winie, piwie i t. p. zatruwają delikatny, młodzieuchny układ nerwowy. „Stancje“ naszych ubogich uczniów są niskie, ciemne i cuchnące — słowem zatruwające; u zamożnych przewietrzanie również wiele pozostawia do życzenia. Sypianie przy otwartem oknie (nie znaczy to: p o d otwartem oknem!) — ucho-

dzi u nas jeszcze za dziwactwo i zbrodnię niemal, a przecież ono płucom angielskim i niemieckim daje moc stalową. Ze względów, o których poniżej mowa, znaczna część młodzieży naszej szkolnej nie odsypia w swych „kaźniach“ należytej liczby godzin.

Z tych samych względów nie może ona nie podniecać mózgu bezpośrednio przed spaniem, a cóż dopiero mówić o używaniu przechadzki przed ułożeniem się do snu!... A ranne codzienne zimne kąpiele, mokre prześcieradło, lub bodaj zmywania zimne tułowia, albo zmywania w ciepłym łóżku rano i na noc nóg po kostki obu stóp przez $\frac{1}{2}$ minuty na miednicę świeżą, zimną wodą (10—12 R.), toć to żądanie takie uśmiech ironji wywołuje jeszcze u naszych matek, a zwłaszcza pań, trzymających młodzież na stancji!...

Zajrzyjmy teraz do szkoły. Budynki nasze szkolne z nader małymi wyjątkami weale nie odpowiadają wymaganiom higieny. Przedewszystkiem sale naukowe nie mają należytego przewietrzania. Powtóre: sale te nie mają szatni tak, że w dżdżysty czas wehlaniają dzieci w sie-

bie całą wilgoć swych ubrań wraz z użytem powietrzem. Ławki szkolne są do-
tąd prawie wszędzie najprostszego ka-
libru, przyczyniające się jedynie do skrę-
cenia stosu kręgowego (patrz koresp. z
Sanoka w nr. 3 „Przewodnika gimnastycz-
nego“ 1892 r. na str. 31) i spłaszczania
młodocianych klatek piersiowych, a więc
do wstrzymania w rozwoju narządów w
tych klatkach zawartych, t. j. płuc i
serca, centralnych organów krążenia so-
ków odżywczych! Liczba godzin szkol-
nych jest bardzo znaczną, a mimo to nie
przeplatana grą dającą ruch, gimnastyką
lub rozrywką jaką. Nagromadzenie ma-
terjału naukowego w gimnazjach naszych
jest — śmiało rzec można — tak olbrzymie,
że ani marzyć nie może młodzież
o tem, czego już Hufeland dla dorosłych
się domagał, t. j. 8 godzin pracy, 8 od-
poczynku, a 8 snu na dobę. Przy tem
materiał ten naukowy jest niestosowny i
przesadny tak, że słusznie porównał ktoś
młodzież naszą do gęsi strassburskich,
napychanych „par force“ — (gwałtem)...

Warto zaprawdę posłuchać, co w tej
sprawie, w jednej ze swych ostatnich
prac, pisze sławny włoski fizjolog prof.
Mantegazza, któremu nie obcy ustrój
szkół „klasycznych“ gimnazjów łacińskich
całej Europy. Na stronie 67 dziełka
p. t. „Wiek nerwowy“ w tłumaczeniu
polskiem czytamy: „Nauka, jakiej udzie-
lamy naszym synom, jest nienaturalnem
połączeniem surowizny umysłowej, stęch-
łej retoryki i średniowiecznego arkady-
zmu. Przepelniać głowę datami i cyfra-
mi; uczyć języków, którymi się nie mówi,
zmuszać do uczenia się tego, co w życiu
praktycznem żadnego nie przyniesie po-
żytku; przytłumiać pomysłowość osobistą
i zastąpić ją powagą nazwisk, osiągać
licencje i dyplomy w pocie czoła i z po-
święceniem dobrego smaku, wywołać głę-
boką nienawiść do szkół i nauczycieli —
oto wzniosłe cele, jakie zakreślamy na-
szym metodom pedagogicznym, czyli spo-
sobom nauczania. Dzieci uczymy wyż-
szej gramatyki, która jest metafizyką je-
zyka, dorosłych darzymy zaśniedziałą filo-
zofją; egzamin dojrzałości jest akrobatyką,
która naraża na złamanie karku wielu
młodych ludzi o zdrowym rozsądku, pod-
czas gdy tyle innych uposażonych w pa-
mięć papug w tryumfie wywyższa. W
taki to sposób chcemy ludzkość uszczę-

śliwić, chcemy stworzyć roztropnych my-
ślicieli i pożytecznych obywateli! Jeśli
mamy jeszcze przypadkiem ludzi szczę-
śliwych, genialnych, uczonych i prawdzi-
wych obywateli, to w tem nie zasługa
szkół, ale raczej ich zasługa własna, że
pomimo takich szkół umieli tak daleko
doprowadzić“. Na stronie zaś 127 do-
daje: „Nowa szkoła, której zadaniem bę-
dzie przysposobić społeczeństwu ludzi
zdrowych na wewnątrz i zewnątrz, po-
winna być razem i praktyczną i idealną,
powinna odepehnać śmiało czeze frazesy
i nadęto definicje, a dać nam za to rze-
czy praktyczne, powinna wyplenić do wszy-
stko, co jest martwem, aby zgnilizna nie
czepiała się organów żywych i zdrowych“.

Niepodobna odmówić słuszności powyż-
szym słowom wielkiego uczonego. Każdy
przyzna, że w szkole naszej konieczne
jest zaprowadzenie jak najprędzej ładu i
dobrego smaku w wychowaniu cielesnem
i moralnem młodzieży, aby kształcić ludzi
i obywateli. A osiągnąć to nie tak zno-
wu trudno, skoro uznamy za zasadę, że
szkoła ma uczyć myśleć, a nie napychać.
Wtedy bezwątpienia pozostanie aż nadto
czasu na ćwiczenia cielesne i odpoczynek,
zwłaszcza na odpoczynek mózgu i całego
układu nerwowego, tego najdelikatniej-
szego organu, którego wysilenie groźne
za sobą pociąga następstwa. Niech mó-
wią cyfry: Znakomity statystyk Olden-
dorf obliczył np., że w Bawarji w r.
1871 na 10,000 osób było 14 obłąka-
nych z pośród ludzi wyższego wykształ-
cenia, 8 obłąkanych z pośród przemy-
śłowców i zajmujących się handlem, 7
zaś obłąkanych z pośród ludzi oddają-
cych się rolnictwu. Widzimy tedy, że
wykształceni dostarczają prawie dwukrot-
nej cyfry obłąkanych, jak wszystkie inne
zawody. A więc święte są słowa Plutar-
cha: „Mierna praca żywi ducha,
nadmierna go zabija!“ Pamiętaj-
myż o tem i niedozwólmy więcej wycho-
wywać sobie karłów cielesnych, a co
gorsza, umysłowych czyli jak dziś modnie
się mówi — nerwowych. Bo i jakżeż
będą następne pokolenia nasze wyglądać?
Wszak dowiedziona jest dziedziczność tak
we względzie cielesnym, jak moralnym i
umysłowym.

Wobec codziennego doświadczenia i
badań naukowych (patrz „Przewodnik
gimnastyczny“ nr. 3 z r. 1892, gdzie

zestawiono wyniki moich badań w sa-
nockiej gimnastycznej szkole dziewcząt
z badaniami Dra Raula Brunona, ogło-
szonemi w Annales d'hygiène publique),
trudno, żebyśmy nie widzieli w gimna-
styce jednego z najpotężniejszych czyn-
ników utrzymujących zdrowie w równo-
wadze, a nawet potęgujących je, ale nie
widzimy w niej jeszcze wszystkiego; jasno
bowiem pojmujemy, że jesteśmy najpierw-
szymi przyjaciółmi higieny, która wkłada
na nas jeszcze wiele innych obowiązków
względem zdrowia, a głównym tych obo-
wiązków przykazaniem jest: umiarko-
wanie we wszystkim zawsze i
wszędzie (nawet w gimnastyce).

Nie jesteśmy też bałwochwalcami siły
cielesnej, albowiem nie dla imponowania
ludziom na ulicy, nie dla mizernych po-
jedynków, nie dla szerzenia przemocy bru-
talnej ćwiczymy ciała nasze — nie dla-
tego! Ćwiczymy je i prostujemy, aby
prostym był nasz duch i kochał
myśli piękne i godne człowieka, aby wy-
ćwiczoną była wola nasza i nie wpadała
w pierwsze lepsze zasadzki, abyśmy umieli
być umiarkowanymi we wszystkim
zawsze i wszędzie... I, bracia rodacy,
powiemy Wam jeszcze coś więcej: i to
ciało i tę wolę i tego ducha nie krze-
pimy z sobkowstwa, ale dla szczęścia
naszych rodzin, dla szczęścia tej wielkiej
ukochanej naszej rodziny — naszego spo-
łeczeństwa. Nam nie wolno stawiać so-
bie pytania: „być albo nie być“. U nas
jest tylko jedno hasło: być! A hasło to
zrodziło się w piersiach naszych dlatego,
że mieszka w nich miłość naszego spo-
łeczeństwa, bez miłości dla którego fra-
zesem jest miłość ludzkości. Że zaś
uczucie to jest męskiem, więc rodzi w
nas i męską wiarę... A czyż podobna
wyobrazić sobie istotę prawdziwie ludzką
bez takiego szlachetnego zniecia w sercu?
A czy podobna wyobrazić sobie człowieka
z takim sercem bez pracy dla przy-
szłości, która to praca jedynie może
uszczęśliwić i dać pełne zadowolenia życie?

Dość więc tego nieopatrnego lekcewa-
żenia umiejętnych badań i codziennego
doświadczenia zdrowego rozsądku, dość
tego lęklivego zwlekania z wprowadze-
niem ścisłym praw higieny w szkole i
domu, dość tej, że tak powiem, z higie-
ną ciuciubabki, wiodącej nie do umocnie-
nia, ale do zagłady naszego społeczeństwa.

Sanok.

Dr. Karol Zaleski.

Szkodliwość korzeni w potrawach!

(Z doświadczeń Trapisty).

Nauka naturalnego sposobu życia wy-
stępuje, jak wiadomo, zdawna przeciw
zbyt niemu używaniu soli i innych przy-
praw, i żąda zarzucenia o ile możności
wogóle wszelkich ostrych korzeni. Niejeden
w praktyce przekonuje się o słuszności
tych wymagań. Przekonał się o tem m. i.
i jeden z Ojców Trapistów, żyjących w
Bośni.

Zakonnik ten, nie znając wymagań
naturalnego lecznictwa, przez różne jednak
praktyczne doświadczenia doszedł do prze-
konania, że plaga pijaństwa, na jaką cierpi
ludzkość, stoi w ścisłym związku ze
zbyt niem rozpowszechnieniem ostrych
przypraw i korzeni do potraw, że zatem
dałaby się zmniejszyć, a może i z czasem
znikła zupełnie, gdybyśmy używania tych
ostrych przypraw zaniechali. One to bo-
wiem drażnią ciągle i podniecają sztuczne
nasze pragnienie.

A nie ma — mówi rzeczony Trapista
— radykalniejszego środka przeciw pi-
jaństwu, jak „unikanie wszystkie-
go, co sprawia pragnienie“. „Kto
ciągle dorzuca dREW do ognia, chce
podtrzymywać płomień. Mędrszą jest
rzeczą utrzymywać przezorną a surową
policję pożarną, niż dużo wspaniałych
sikawek — mędrszą, wstrzymywać wybuch
pożarów, niż lekkomyślnie pozwalać na
ich powstawanie lub może nawet spowo-
dowywać takowe, aby je potem gorliwie
gasić można. Cóż zaś czynią pijacy?
Dorzucają codziennie dREW do ognia,
sami go podniecają, a potem wołają o
gaszenie zapomocą drogiego dla nich
płynu. Znaną jest rzeczą, że pijacy nie
lubią nic niesolonego, słodkiego i łagod-
nego, i wszystko, co spożywają, musi być
mocno osolone, opieprzone, ostre i cierp-
kie — śledzie, stary ser, cebula, szynka,
kiszki, ostre marynaty, to dobre dla nich
rzeczy, co nie takie, wydaje im się mdłym
i niesmacznym, o mleku i owocach ani
słyszeć nie chcą.“

„Wszelkie alkoholiczne napoje spra-
wiają gorączkę i pragnienie, a im więcej
ich się spożywa, tem większą staje się
wewnętrzna gorączka i susza, a zatem
i pragnienie. Czyż nie wiadomem ka-
żdej żonie, że małżonek jej, skoro się
opił piwa, włoży się w nocy do dzbanka
z wodą? Czyż nie wiadoma ogólnie z

pijacy nazajutrz po opijaniu wskutek wewnętrznej gorączki i rozognionej krwi mają nadzwyczaj ezerwone twarze albo przynajmniej oczy zaognione? Aby ugasić płomień wewnętrzny, biegną rąkami znou do winiarni lub piwiarni i tam dolewają oliwy do ognia“.

„W ten sposób żyją ciągle w błędnem kółku, aż od ciągłego gaszenia wewnętrznych pożarów sami spłoną“.

Któż nie przyzna, że obrazek skreślony przez Trapistę jest prawdziwym?!

To też każdy zgodzić się musi z doświadczonym kapłanem, że każda gospodyni powinna prowadzić kuchnię w ten sposób, by mężowskiego pragnienia nie podniecać. Powodem tak wielkiego pragnienia, jakie objawia rodzaj ludzki, jest właśnie wyrażony sposób gotowania:

„Wszystko musi być ostre, drażniące, cierpkie i łaskotliwe; stąd kobiety, co chwycą garść mąki, to zaraz sięgają po szczyptę porządną cynamonu, gwoździków, muszkatułowej gałki, imbiru, wanilji i pieprzu. Bez soli i octu, zdaje się ludziom, żyć nie można; wielu sądzi po prostu, że potrawy — niesolone porządnie — nie mogą być posilne.

„Kobiety same po większej części winne pragnieniu swych mężów i synów. Dla czego przyzwyczajają ich do potraw ostrych i słonych? Skoro się dzieciom nie będzie podawało korzeni, to dorósłszy, nie będą ich pragnęły“.

Soli do potraw wedle zdania doświadczonego Trapisty, wcale nie potrzeba, jeżeli tylko potrawy w naturalny sposób przyrządzamy. Bo Pan Bóg dodał każdemu ziarnku pszenicy lub owsa, każdej roślince tyle soli, ile jej właśnie potrzeba. Oczywiście, gdy np. ludzie z mąki wyrzucają wszelkie otręby, u ścianek których znajdują się właśnie cząsteczki aromatyczne ziarna jako i sole, to wtedy zmuszeni do mąki pozbawionej woni i soli dodawać soli kuchennej, gdyż bułeczka bez niej pieczona byłaby niesmaczną i niezdrową.

Ale jedzcie chleb żarnowy — woła O. Trapista — a nie będziecie potrzebowali soli. On sam, jak opowiada w swych pamiętnikach, w chwili pisania ich już od 14 miesięcy nie używał soli.

Podobnie obywał się bez octu i... naturalnie bez alkoholu. Pragnienia

wogóle prawie nie odczuwał od czasu, jak jadł potrawy bez soli i octu, chleb niepraśny, a żadnych przytem mięs i tłuszczów zwierzęcych nie używał, wyjąwszy tłuszczu w mleku (zresztą tłuszczów roślinnych używając, tj. w olejach, orzechach itp.)

Pijał tylko niewiele wody, albo piwa bezchmielnego, a potrafił przytem pracować bez trudu nawet wśród największych upałów, jakie w Bośni panowały. Wogóle zaś czuł się zdrowym i krzepkim od czasu, jak zaprzestał używać ostrych przypraw, m. i., jak pisze, pozbył się przytem zupełnie przewlekłego reumatyzmu (gośceca), który go przedtem trapił. Zaznacza też, iż wszyscy bracia, którzy poszli za jego przykładem, podobnie czuli się dobrze, odzwyczajili się od zapijania dużo wody, a prawie wcale się teraz nie pocą.

Kończy więc Trapista swoje wywody słusznem napomnieniem do kobiet wystowanem: Nie przesalajcie więcej mężom polewek i pieczeni!

Gospodynie nasze powinny się nad radami temi zastanowić poważnie, tem więcej, że trzymanie się przepisów Trapisty spowoduje większą oszczędność w wydatkach domowych.

Skoro mężczyźni nie będą czuli pragnienia sztucznie podniecanego, nie będą wydawali pieniędzy na trunki, na alkohol, będą zdrowsi i silniejsi do pracy, a przedewszystkiem też, mogąc więcej oszczędzać, skłonniejsi będą do zawierania związków małżeńskich.

Podziśdzieć bowiem, jak wiadomo, wstrzymuje niejednego obawa, że zarobek jego nie wystarczy na utrzymanie domu, bo przecież jako mąż musi mieć nadal swoje piwko, a tu żona pragnie sukien i okryć itd. Uproszczony sposób życia, do jakiego przyczynia się w znacznej mierze wydalenie z kuchni naszej wszelkich ostrzyzn i przypraw, gwałtownie drażniących podniebienie, jest więc i zdrowszym i tańszym z dwóch względów: kuchnia sama mniej kosztuje, a potrawy nie pobudzają do wydatków na nadmierne ilości trunków.

Skutkiem tego zastosowanie się do doświadczeń powyżej ogłoszonych może mieć i pod względem społecznym i ekonomicznym wielkie dla społeczeństwa znaczenie. Niechaj nasze panie o tem pamiętają!

Przy tej sposobności zwraca się uwagę na książkę p. t. „Kuchnia jarska czyli dietetyczna“, która jeszcze w r. b. staraniem redakcji „Przewodnika zdrowia“ wydana zostanie. Podane tam będą sposoby rozumnego przyrządzania potraw, niepobudzających do pragnienia — potraw zarówno dla każdej chatki, jako też każdego pałacu (patrz ogłoszenie!).

Winogrona jako lekarstwo.

Owoc winnego szczepu zajmuje w świecie roślinnym wybitne stanowisko; jest on jednym z tych owoców, które na ustrój działają nietylko orzeźwiająco, ale i pożywienie mu dają, a nadto — w chorobach różnych — lekarstwo. Podobnie jak inne soki owocowe działa sok winogron przezczyszczający na ustrój ludzki, pomagając przyrodzie wydalac z ciała ludzkiego nagromadzone w niem szkodliwe ciała obce, powodujące właśnie choroby.

Obecna pora owocowa nadaje się u nas szczególnie do przeprowadzania kuracji winogronowych. Kuracje takie znane już były w starożytności; Celsus i Galenus wspominają winogrona jako środek leczniczy, a Hipokrates sok jagody winnej zalecał także zewnętrznie przy chorobach oczu. W naszym wieku rozpowszechniły się kuracje winogronowe dzięki popędowi, jak dali lekarze szwajcarscy, a około roku pięćdziesiątego zaczęto urządzać w Tyrolu stacje do kuracji winogronowych (naj-słynniejsza w Meranie).

Do kuracji używać należy wielkich, słodkich jagód. Jagody takie zawierają dużo cukru gronowego — cukier ten, jak wiadoma, potrzebnym jest do odżywiania ciała ludzkiego, że zaś jagoda winna zawiera go właśnie w stanie takim, że od razu z żołądka przechodzi w krew, jasnym jest, iż spożywając winogrona daje się osłabionemu ciału w sposób wygodny pożywienie. Inne węglowodany zamienia nasamprzód ślina ust na dekstrynę, a sok żołądka i kiszki dopiero na cukier gronowy.

Drugim ważnym składnikiem pożyw- nym winnej jagody jest wodnik potasowy (kali), przyciągający w czasie trawienia szkodliwe kwasy, n. p. moczowy, wydzielające się następnie z moczem. Nadmienimy jeszcze tylko pokrótce, że winogrona

zawierają także składniki, potrzebne do tworzenia kości i nerwów, t. j. wapno i fosfor, dalej białko, kwas garbnikowy (w jądrach) itp.

Z krótkiego poglądu tego będzie zrozumiałem, że owoc, zawierający rozliczne części potrzebne do budowy ciała, do utrzymywania krwi w właściwym stanie (kali) itd., znakomite może oddawać usługi w różnych chorobach, dopomagając energicznie przyrodzie. Mówimy wyraźnie, dopomagając, gdyż same winogrona oczywiście nie mogą przywrócić zdrowia, jeśli przytem człowiek nie zważa na zasady higieny, na dietę i nie stosuje odpowiednich wobec choroby środków, jak kuracji słonecznej, powietrznej i wodnej.

Zważać na to szczególnie trzeba z tego względu, że można i winogronami, podobnie jak czem innym, przeciążyć żołądek, a wtedy choremu częstokroć więcej zaszkodzić, niż dopomódz może kuracja. Nigdy, jak się czasem dzieje, nie powinien chory spożywać 6—10 funtów winogron dziennie; jest to bezwarunkowo na żołądek chorego człowieka za dużo. Pół do półtora funta dziennie spożyte dadzą zwykle ciału dostateczną ilość soku winnego. Jedyne nerwowym osobom można dawać czasem większe ilości, jeżeli przytem dostatecznie używają ruchu i wogóle uważają na to, by czynność żołądka jak najwięcej pobudzać.

W chorobach nerwowych właśnie daje jagoda winna znakomite usługi, bądź to, że pochodzą ze zbytńskiego podrażnienia nerwów pracą umysłową, cierpieniem ducha lub podobnie — bądź też z mechanicznych powodów, wskutek zbytńskiego siedzenia przy pracy itd., z czego wytwarzają się cierpienia żołądka i zaburzenia obiegów krwi, a dalej rozliczne cierpienia nerwowe.

Jasnym jest, że używając kuracji winogronowej w chorobach takich, koniecznym jest, by w dziecie przestrzegać m. i. ściśle wstrzymywania się od potraw mięsnych.

Toż samo odnosi się i do chorób żołądka i kiszki, wymagających również tylko diety roślinnej, która i w innych razach jest pożądaną.

Kurację winogronową można stosować jeszcze z dobrym skutkiem w chorobach gardła i płuc, zapaleniach, nieżytach itp., przy cierpieniach serca, zaburzeniach

obiegu krwi, a zatem przy krwawnicach (hemoroidach) itd., w chorobach nerek i pęcherza (kamienie nerkowe, nieżyty pęcherza, pochwy), przy zaburzeniach w odżywianiu (blednicy, tyłowitości, krzywicy czyli angielskiej chorobie, skrofulach, wyrzutach różnych), wreszcie w chorobach stawowych (gośćcach i przewlekłych reumatyzmach).

Zaznaczyć należy w końcu, że spożywać można winogrona wraz z jądrami i łupinką, gdyż pod skórką właśnie znajduje się kwas garbnikowy, krzepiący mięśnie żołądka i kiszki, a jąderka (pogryzione!) działają pobudzająco na ruch robaczkowy kiszki, będący uzupełnieniem trawienia żołądka.

Rozumie się, iż skutki wyżej wspomniane osiąga się tylko winogronami, a nie — jak by ktoś może przypuszczał, sztucznie wyrobionym alkoholycznym napojem, zwanym winem. Natomiast w tych porach roku, w których przyroda owoców nam nie dostarcza, można z podobnym skutkiem używać win bezalkoholicznych czyli soku z winogron zachowanego wedle sposobu podanego w „Przewodniku zdrowia“ 1896 str. 43 i 52.

Bez pospolity czyli czarny.

(Sambucus nigra).

Nazwa „bez“ pochodzi prawdopodobnie od fenickiego wyrazu „badzeh“ co znaczy tyle co ziele smrodliwe „Bzda“.

Jestto krzew silnie rozrastający się, który w dobrej ziemi wyrasta często w drzewo 7 metrów wysokie. Pędy roczne bywają bardzo silne i długie, mają one wewnątrz wielki gębczasty rdzeń. Kora jest siwa, na drzewie starem popękana, pod naskórkim zielona. Liście ma naprzeciwległe i nieparzysto-pierzaste, listki jajowo-lancetowate, ciemno-zielone, spodem jaśniejsze. Kwiaty — drobne, silnie pachnące, białe lub żółtawe — tworzą baldachogron pięciopromieniowy, do 15 ctm. w średnicy mający. Kwitnie w czerwcu i lipcu. Owoc pestkowiec, kulisty, czarny, fioletowym sokiem napełniony — dojrzewa we wrześniu i październiku.

Bez rośnie dziko w południowej Europie i północnej Azji. U nas, jakkolwiek po lasach trafia się bardzo rzadko, to jednak pospolicie zarasta ogródki wiej-

skie, gdzie pozostawiony sam sobie, tworzy szerokie zwarte krzewy. Najlepiej udaje się na średnio wilgotnym gruncie, na urodzajnej piaszczystej ziemi, pomieszanej z próchnicą; rośnie tu bujnie, wydając obfite kwiatki i owoce.

Bez jest jednym z najpożyteczniejszych krzewów. Powinien się zatem znajdować w każdym ogrodzie, przy każdym domostwie. Od najdawniejszych czasów znane są przedewszystkiem leki z bzu, na które użyć można prawie wszystkich części rośliny tej: liścia, kwiatu, jagód, kory i korzenia; zawierają one w sobie olejki, żywicę zieloną, białko, nieco garbnika, siarki, soli, kwaśne wapno i śluzgi sok. Kwiaty obrywać trzeba przed samym rozkwitem. Centnar kosztuje 30—35 mk.

Z kwiatu bzowego naparza się herbata. Używa się takowej przeciw wszelkim cierpieniom, powstałym z braku należytej czynności skóry, a mianowicie przy nieżytych (katarach), reumatyzmach. Herbata bzowa wywołuje poty, przez które wychodzą z człowieka zastarzałe, chorobliwe części; — przytem ustroju prawie wcale nie rozdrażnia. Kiedy wskutek powstrzymanych potów wytworzył się wewnętrzny stan kurczy, herbata bzowa okazuje szczególną swą siłę wydzielającą, a zatem leczącą kurecze tego rodzaju. Używa się jej także na przeczyszczenie krwi. W tym celu bierze się na 2 małe szklanki wody 4—5 gramów kwiecica, parzy i pije rano naczno szklaneczkę i przed spaniem wieczorem także szklaneczkę, dodając nieco soku cytrynowego.

W podobny sposób robi się herbatę z liści, ile możliwości jak najmłodszych, zebranych na wiosnę najlepiej w czasie miesiąca przybierającego.

Jagody bzu dają się przerabiać na dobre powidła. W tym celu gotuje się je z cukrem albo miodem, bacząc na to, aby się nie przypaliły; powinny być gęste. Powidła bzowe można jeść z chlebem zamiast masła, co bardzo służy zdrowiu. Łyżka powideł bzowych wpuszczonych do szklanki wody, daje przyjemny i zdrowy napój, czyszczący żołądek i działający dobrze na nerki. Suszone jagody bzowe są skuteczne przeciw rozwojnieniu. Powidła służą także do przyrządzenia zup smacznych.

Z korzeni, jako też z środkowej, zielonej kory wewnętrznej drugoletnich ga-

łazek wycisnąć lub wygotować można sok, który korzystnie działa na nerki. Używanym zatem bywa szczególnie na lekarstwo dla ludzi, cierpiących na wodną puchlinę.

W homeopatji znana jest roślina „Sambucus“ szczególnie jako środek przeciw gorączce przemiennej z zbytniemi nocnymi potami, przeciw zatkananiu w nosie, przeciw uporczywej sapce ssawców i przeciw dychawicy (astmie).

Sokiem z jagód bzowych można siwe włosy barwić na czarno. Drzewo bzowe jest żółtawe, ciężkie i twarde i nadaje się do wyrobów rzeźbiarskich, tokarskich i stolarskich.

Nareszcie posłuchajmy, co napisał Pliniusz (około r. 300 przed Chr.) o pożyteczności bzu: „W starem winie gotowane bzowe liście, albo korzeń, albo kwiat, użyte dwa razy na dzień po szklaneczce, wypędzają wodę z ciała. (Oczywiście mowa tu jest o nadmiarze wody; jak bowiem wiadomo, znajduje się w ciele naszym prawidłowo około $\frac{3}{4}$ części wody. Przep. Red.) Dobre też to jest na świeże poparzenie, a kwiecie i liście pomieszane z mąką, dobre, kiedy pies wściekły ukąsił człowieka. Liście najdelikatniejsze, jedzone z oliwą i solą, wyrzucają flegmę i żółć z żołądka. Maczaj liść i końce bzu we wodzie, a wodą skrapiaj izbę przeciw muchom i robactwu.“ Cz.

Przestrogi i rady.

Przy oddychaniu usta zamykać. W porze obecnej ulegają ludzie najłatwiej różnym niezytom (katarom), zapaleniom gardła itd. Mówiliśmy w z. num. o tem, jak najlepiej zahartować się i chronić tych cierpień. Dziś przypomnieć chcemy, że przyczynia się także do łatwiejszego zaziębienia się błąd popełniany częstokroć: oddychanie na zimnem powietrzu jesiennem nie nosem, ale ustami. Przechodząc przez jamę nosową powietrze szkodliwie ogrzewa się i nie dotyka tkanek całą surowością.

Pamiętajmy więc o tem, by oddychać zawsze na zimnem powietrzu nosem, z zamkniętymi ustami. Otwierając usta, pełną pierśią, oddychać należy tylko w czystem, zdrowem, niemglistem i nie zimnem powietrzu. Oczywiście więc i w pracowniach, gdzie dużo pyłu się wznosi,

trzeba ust nie otwierać. Wygląda to zresztą nie bardzo mądrze, gdy ktoś chodzi wciąż z „rozdziawioną gębą“, a że i niezdrowo, przeto unikać tego. Przyzwyczajając się do oddychania nosem, nie będziemy też potrzebowali „chrapać“ w nocy. Dzieci przywyknać powinny za młodu do oddechu nosem.

Zatrucie się gęsią wątroba. Jak w latach poprzednich (patrz r. 1895 str. 22 — r. 1896 str. 87), tak już też w obecnej jesieni wydarzył się znowu przypadek zatrucia się gęsią wątroba.

W rodzinie kupca Schwerinera w Berlinie zachorowało po spożyciu pasztety gęskiej czworo osób. Ponieważ stan choroby ciągle się pogarszał, zawieziono chorych do żydowskiej lecznicy.

A zatem nie używać mięsa z tłustych, karmionych, tj. chorych gęsi!

Rozmaitości.

Powszechna wystawa środków spożywczych itp. otwartą została 9 b. m. w Berlinie przy Alexandrinenstr. 110 (Mess-Palast) i trwać będzie do 9 listopada r. b. Liczba wystawców wynosi wedle katalogu 326. Na szczególne wymienienie zasługują — z naszego zapamiętania się — wystawione owoce i jarzyny król. szkoły ogrodniczej w Sanssouci, jako też uwidocznione sposoby zużytkowania owoców w berlińskiego „Lette-Verein“, tj. stow. szkoły dla prac i zawodów kobiecych (I. piętro, nr. 41). Na ostatnie zwracamy szczególną uwagę naszych gospodyń; każda zatem, zwiedzająca wystawę, niechże dokładnie sobie zobaczy wystawione tu konserwy, zachowane (w różny sposób) owoce, ususzone jarzyny, ocyty z spadłych jabłek, soki i wina owocowe itp. Mają one w gospodarstwie i dla zdrowotności doniosłe znaczenie. Godzimy się zupełnie na zdanie jednej z urzędujących w tym oddziale nauczycielek, która nas zapewniała, że mężczyźni zapewne nie piliby tyle piwa i alkoholu, gdyby im gospodynie i żony przez cały rok więcej owoców podawały. — Niechże nasze panie sobie tam zobaczą zaszuszone rośliny kuchenne w szklankach i dadzą się nareszcie przekonać, że bardzo łatwo możemy się obyć bez zagranicznych, dla nas zbyt ostrych przypraw, jak pieprzu, gwoźdźków, papryki, zastępując takowe naszymi ziołami jak np.

estragonem, trybulką, bazylijką, majeranem, szaflwią, bielimą, ogórecznikiem (Borago), tymianem itp.

Wagony dla niepalących zaprowadzono teraz także przy pociągach berlińskiej kolei miejskiej i obwodowej. Dawniej nie było wolno „kopać“ tylko w II. klasie — obecnie znajdują się też zaraz obok wagonów II. klasy także dwa wagony III. klasy dla niepalących. Wedle naszego zdania powinnyby wogóle wagony dla palących — także w IV. klasie przedewszystkiem — tworzyć tylko wyjątek z reguły. Niestety podziśdzeń stanowią wagony dla palących regułę.

Nasze potrzeby codzienne a naturalny sposób życia. „Czasy się zmieniają, i my zmieniamy się zarazem“ — słusność słów tych ulotnych sprawdzać może uważny spostrzegacz na każdym kroku. Każdy nowy wynalazek, każde nowe odkrycie wywołuje wśród ludzi nowe poglądy, nowe dążenia, nowe potrzeby, i zmienia poweli, ale stale nasz sposób życia. Wiadoma, że niejedno co w średnich wiekach zbytkiem było, podziśdzeń jest powszechną potrzebą, jak n. p. pewne udogodnienia w mieszkaniach, środki uczebne itd. Podobnie jak techniczne wynalazki, jak wynalazek szkła, druku, kolei parowych itd. rozszerzały zakres potrzeb ludzkich, i zmieniły sposób życia, tak też pojawiające się różnemi czasy idee oddziaływały na zmianę poglądów, a zatem i potrzeb ludzkich codziennych. Przypomnimy tylko zmianę, jaka zaszła w Europie wskutek przyjęcia i wprowadzenia w czyn idei o zdobyciu od pogan grobu Chrystusowego.

W naszych czasach szczególnie żywo toczy się znów walka o pojmowanie naszego posłannictwa na ziemi, naszego stosunku do przyrody i ogólnego sposobu życia. Nowe poglądy, nowe idee pojawiają się i starają zwalczać zakorzenione przesady. Jednym z takich przesądów — to wiara w lecznictwo szkolne, aprobowane, mimo dowodów jego bezsilności.

W ślad za pojawieniem się coraz silniejszej agitacji przeciw staremu sposobowi leczenia, jako nienaturalnemu, agitacji będącej częścią potężnego ruchu na rzecz powrotu do życia wedle praw i wskazówek przyrody, widać

też już i zmianę w zakresie naszych potrzeb codziennych.

Lekarze — alopaci przepisywali różne środki, które lecznictwo naturalne porzuca, na ich miejsce przepisując nie dość stosowane dotychczas środki, naturalnemu sposobowi życia odpowiednie.

Dla zwolenników tedy naturalnego sposobu życia pocieszającym jest widzieć, iż mnożą się ciągle składy higienicznych przyrządów, środków pożywienia, leczniczych itd.*) Jest to dowód, iż wznaga się ich zapotrzebowanie, że coraz liczniejszym jest koło ludzi, którzy tych rzeczy pragną, którzy potrzebują ich do życia, że więc powiększa się zastęp zwolenników naturalnego sposobu życia. Oby rósł bezustannie.

Uzasadnienie jarstwa. W Londynie wyszła świeżo broszurka w języku angielskim, zatytułowana „Facts Concerning Right Living“ (Fakty dotyczące prawidłowego życia) napisana przez doktora medycyny Józefa Drzewieckiego, redaktora tygodnika „Niwu“. Książeczka ma na celu wykazanie na podstawie nauk przyrodzonych, że jarski sposób odżywiania (wegetarjanizm) jest jedynie racjonalny, że zabezpiecza od chorób, i że z tego względu stosowanym jest dzisiaj przez wielu lekarzy, jako metoda lecznicza.

Broszurkę wydało nakładem swoim w kilkudziesięciu tysiącach egzemplarzy towarzystwo jarskie w Londynie — w celu spopularyzowania jarstwa wśród najszerszych mas publiczności angielskiej.

Czemu to u nas jeszcze nie mamy żadnego towarzystwa jarskiego, któreby rozszerzało zdrowe zasady, któreby rozpowszechniało książki dotyczące prawidłowego sposobu życia, tego najważniejszego czynnika prawdziwego odrodzenia naszego? żadna policja tu rzeczy nie przeszkadza. A zatem, co rychlej do dzieła! —

*) W dzisiejszym numerze n. p. mamy ogłoszenie takiego składu centralnego, w którym nabyć można prawie wszystko, co dla rozumnego pielęgnowania ciała ma znaczenie. Jest to skład Karola Brauna w Berlinie 144 S. Kottbuserdamm 5, na który tu szczególną uwagę zwracamy. (Przyp. Red.)

Do niniejszego numeru dołączamy DODATEK. Wydawnictwo.

Dodatek do „Przewodnika zdrowia” do nr. 10.

Uwiedomienie.

Z końcem roku bieżącego opuści prasę książka p. t.

kuchnia jarska czyli djetetyczna,

zawierająca prócz praktycznych przepisów przyrządzania smacznych a zdrowych potraw, także naukowe uzasadnienie jarstwa i określenie znaczenia pokarmu naturalnego dla zdrowia i szczęścia naszego. Cena książki w przedpłać (tylko do Nowego Roku!) zniżoną jest na

1,25 M. = 75 ct. = 60 kop.

Po nowym Roku cena wydawnicza będzie podniesiona na 2,25 M. = 1 złr. 35 ct. = 1 rs.

Zamówienia i przedpłać nadesłać trzeba do

Wydawnictwa „Przewodnika zdrowia“

Czarnowski, BERLIN, Karlstrasse No. 32.

Prócz tego przyjmuje zamówienia i przedpłać także Apteka homeopatyczna w Warszawie, Nowy Świat 46.

Stahringera Lecznica przyrodna w Grüna w Saksonji.

Lekarz naczelny Dr. Ottmer. Lekarz przyboczny Dr. Ostrowitzki. Zakład otwarty przez cały rok. Sielankowe zacisze pod lasem. Możliwość odbywania długich przechadzek po lesie. Fabryk nie ma w pobliżu. 70 pokoi. Urządzenie wykwintne. Centralne ogrzewanie. Oświetlenie elektryczne. Szalasy letnie. Jeden z największych w Niemczech parków do kąpeli powietrznych.

W kuracji zastosowują się wszelkie fizykalne i djetetyczne czynniki.

Skuteczna karacja wszelkich chorób przewlekłych. Ilustrowany prospekt darmo.

Bertr. Stahringera, właściciel.

Paschena lecznica ortopedyczna w Dessau.

Zboczenia kości pacierzowej, zapalenia stawów, złamania kości, porażenia u dzieci, choroby mleczka pacierzowego itd.

leczy się z dobrym skutkiem zapomocą mechanicznych, odrębnych do każdego wypadku przyrządów, bez przykuwania pacjenta do łoża. Przyrządy gimnastyczne dr. Zandera, mięsienie szwedzkie, łaźnie, djeta poprawiająca ogólny zdrowostan. Masaż elektryczny. Gabinet Röntgena. Ilustr. prospekty darmo.

Wilhelmshöhe p. Cassel

**Gossmanna
lecznica przyrodna.**

Położenie zaciszne, sielankowe, tuż pod Habichtswaldem. obok król. Parku. Zakład otwarty przez cały rok. Lekarze: Dr. med. Nissmahl, Dr. med. Walsler, Dr. med. [aprob. w Szwajcarii] Zofja Gomberg, dyrektor Gossmann. Zaleca się do studjum: „Podręcznik lecznictwa naturalnego“ p. Dr. med. Walsera. Dla wymagań skromniejszych: zakład filjalny „Schweizerhaus“. Tygodniowa opłata za lekarza, kuracją, mieszkanie i utrzymanie od M. 35,— pocz. Prospekty zakładu i dzieła Dr. Walsera przesyła darmo dyrekcja

Lecznicy przyrodnej Gossmanna.

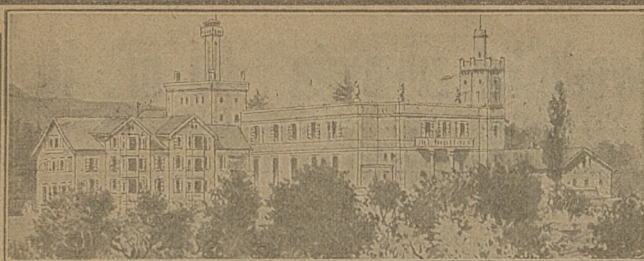
„Przewodnik zdrowia“ rocznik II. (1896) broszuowany 2,50 M.

Atlasik anatomiczny ciała człowieka, przedstawiający jego ustrój wewnętrzny z dokładnem objaśnieniem w języku polskim i niem. Kolorowy fantom na kartonie. Cena 1,25 M. = 75 ct. = 60 kop.

Dr. Rosch. Grundursache der Frauenkrankheiten — 25 f.

Receptbuch für ungekochte Pflanzenkost nebst Anhang: Reformküche — 75 f.

Dzieła te można nabyć w **Redakcji „Przewodnika zdrowia“**, w Berlinie (Karlstr. 32).



SANATORIUM OBERWAID, ACT.-GES.
BEI ST. GALLEN (SCHWEIZ)

➔ **Lecznica przyrodna** ➔

Lekarz zarządca: Radzca zdrowia Dr. Bilfinger
dawniej w Stutgarcie.

Słieszne położenie u stoku Alp ponad jeziorem Bodensee. Łagodny klimat. Wykwintne urządzenie. 80 pokoi. Centralne ogrzewanie parą. Wielka jadalnia, elektrycznie oświetlona. Znakomite wyniki, szczególnie przy cierpieniach nerwowych i kobiecych. Latem i zimą zakład otwarty. Doskonała djeta. Rozległy własny park leśny. Obszerne i piękne miejsca do kąpiele powietrznych i słonecznych. Ceny umiarkowane. Prospekty rozsyła darmo dyrekcja.

Zakład wodoleczniczy • Wspaniałe położony u stoku Wogezów.
Coraz więcej zwiedzany • **w Bergzabern (Pfalz).**
Najlepsze świad.

Kuracje nieszahlonowe, lecz na podstawie 16-letn. doświadczeń z chorymi.

Prospekty zakładu Ghizeh (Egipt) i Bergzabern (Pfalz) wysyła darmo dr. med. **Karol Pecnik**, lek. prakt. w Aleksandrii i **Ed. Tischberger**, autor dzieła:

„Im Wasser eins“.

Jest to niezbędny podręcznik dla pragnących uzdrowienia, a chcących uniknąć przykrych doświadczeń.

100 ilustracji. 400 przepisów.
Cena M. 2,30. Do nabycia u autora i w księgarni nakładowej Schultra, Berlin, Wilhelmstr. 119.

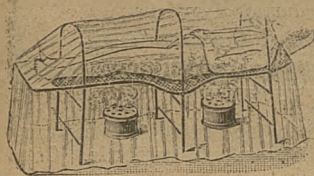
Czego zaniechać każdemu!

Co czynić każdemu!

Dla uczestników kuracji powietrznej odrębne miejsca i wikt. — Dla jaszczów osobny wikt.

Oba zakłady otwarte przez cały rok.

W użyciu. Prawem zastrz. 77940. Najlepszym i najtańszym dla pielęgnowania zdrowia w domu jest bezsprzecznie składany



poziomy przyrząd do pocenia „Sanitas”.

Ze względu na tanią i trafne zbudowanie posiada dużo zalet przed innymi przyrządami. Cena 12,— i 16,— M. Dokładne opisy darmo.

Karol Dams, Berlin W. 2, Voss-Str. 1.

Poszukuję małej

posiadłości

(około 20 mórg, ogród ev. z pałacem, ile możliwości w pobliżu dworca kolejowego) w uroczym, lesistej okolicy Górn. Szląska, Księstwa Pozn. lub Prus Zach. w celu założenia

zakładu naturalnego lecznictwa.

Zgłoszenia z dokładnym podaniem szczegółów mianowicie ceny uprasza się nadesłać pod lit. „Z. N. L. 100“ do Wydawn. „Przewodnika Zdrowia“ (Berlin Karlstrasse 32.)



Popiersniki

(gorsety zdrow.)
kubraki pantalonowe
koszule-pantalony

Spodnie ubrania reformowane

dla kobiet i dziewcząt.

SANDAŁY.

Przez lekarzy zalecane.

Zaprowadzone w stowarzyszeniach dla ulepszenia odzieży kobiecej.

Obszerne cenniki franko.

Podpaski niewieście do prania.

Garnitur wł. podpaska rezerwowego M. 1,75.

Wszelkie przedmioty w lecznictwie naturalnem używane. — Odzież zdrowotna, higien., środki żywności itd.

Carl Braun, Berlin 144 S.
Kottbusserdamm 5.

Uleczenie pewne

bez lekarstw

i bez operacji znajdują chorzy jacykolwiek, szczególnie nerwowy, cierpiący na nerki, żóładek, choroby kiszek, kobiece skórne, płciowe, na reumatyzmy i inne dolegliwości przewlekłe, poddając się naturalnemu sposobowi leczenia w lecznicy **Knocha, Woltersdorfa, Schleuse p. Berlinem, stac. kol. Erkner.** Położenie sielankowo nad wodą na skraj lasów. Obszerne prosp. rozsyła darmo dyrekcja. **Dr. med. Schulze, Hans Knoch.**

Berlińska Lecznica Przyrodna

Berlin S., Sebastianstr. 27/28, Luisenpark.

Stosowanie wszelkich środków naturalnego lecznictwa. Zdumiewające wyniki kuracyjne. Mięsenie sposobem Thure-Brandta i gimnastyka lecznicza przy chorobach kobiecych. Kierownictwo w doświadczonej ręku lekar-skim. Doskonały wikt. Prospekty wysyła darmo i franko dyrekcja. Lecznictwo naturalne najskuteczniejszym jest na reumatyzmy, gośceca, rwę kulszową (ischias), dychawicę, hemo-roidy, niedokrwistość, blednicę, żółtaczkę, we wszystkich choro-bach kobiecych, przy skrofulach, gruźlicy, tyłowitości, wodnej puchlinie, cukrzycy, przy chorobach płciowych, skórnych, jak owrzodzenia i wyrzuty wszelkiego rodzaju itd., przy chorobach nerwów i mięśni, jako też wszelkich cierpieniach żołądkowych, kiszkowych, serca wątroby itd.

Smaczne i zdrowe potrawy!

Jarska kuchnia

i restauracja

BERLIN C., Alexanderstrasse 37a, I piętro.

(naprzeciw gmachu prezydium polic.)

Otwarte od 8-mej rana do 10-tej wieczorem.

P. Heidemann.

Niema korzystniejszej

sposobności!

Od 3 funtów począwszy rozsyłamy do prywatnych osób proszek, kakao łatwo rozpuszczalny. Z poręczeniem bezwarunkowej czystości po cenach nadzwyczajnie tanich, ito: funt po 1,20, 1,30, 1,50, 1,70, 1,90, 2,05, 2,20 i 2,50 M. za po-braniem poczt. Najprze-dniejsze Kakao z mąką owsianą funt po 90 fen. Od 20 M. poczt. przesyłka franko! „Kakaohaus Kiel“ w Kamienicy [Chemnitz.] Handel kakao hurtowny i wysyłkowy.

Talizman

Zdrowia i piękności.

Drukowane jako manuskrypt.

(Tylko dla dorosłych!)

Cena zniżona 50 fen. = 30 ct.,

z przesyłką 55 fen. = 33 ct.

Nabyć można jedynie tylko w wydawnictwie „Przewodnika zdrowia“ Berlin, Karlstr. 32.



Przyjm. od 10—12 i 2—6, w niedzielę od 10—12.

Dla ubogich od 5—6 operacje bezpłatnie, sztuczne zęby i plombry zaś niżej cen w klinice uniwersyteckiej!

Świetne skutki

przy wszelkich chorobach, także **wewnętrznych i przewlekłych**, osiąga naturalny mój sposób leczenia

bez operacji i bez trujących lekarstw

tylko za pomocą

djety, ziół nietrujących, magnetyzmu, elektryczności i wody.

Sposobem tym uleczą się cierpienia płuc (suchoty), żołądka, nerek, wątroby, pęcherza, choroby płciowe i skórne, blednicę, reumatyzm stawowy, wszelkie słabości nerwowe itp.

Przyjmuję od godz. 10—11 przed poł. i od 2—3 po poł.; w niedzielę tylko od 10 do 11.

➔ Rozpoznawanie choroby z ócz i z wyrazu twarzy. ➔

M. Czarnowska.

Berlin, Karlstrasse 32, II.

„NIWA“

Tygodnik polityczny, społeczny i literacki.

„Niwa“ jest pismem niezależnym, nie oglądającym się na żadne koterje, stąd śmiało wypowiada swój sąd o każdej sprawie.

„Niwa“ jest pismem chrześcijańskim i popierającym interesy społeczeństwa chrześcijańskiego.

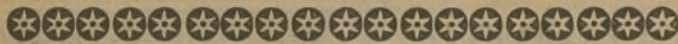
„Niwa“ jest pismem ruchliwym, przystępnym i urozmaiconem.

W Warszawie 1 rsr. — z przesłką w całej Rzeszy Niemieckiej 2 mk. 50 fen.

Kto prócz pisma samego chce otrzymywać dodatek książkowy, obejmujący dzieła popularno-naukowe, dopłaca tylko 1 markę kwartalnie.

Warszawa, Aleksandrya 23.

Redaktor i wydawca *Dr. Józef Drzewiecki.*



Ludwik Kuhne w Lipsku.

Międzynarodowy zakład leczenia bez leków i operacji.

Otwarty 10 paźdź. 1883, rozszerzony 1892.

Rady i objaśnienie we wszystkich wypadkach chorób, także i listownie, o ile to jest możebnem.

Rozpoznawanie chorób z wyrazu twarzy. Indywidualne leczenie wedle długoletniego doświadczenia.

Znakomite skutki w leczeniu.

Z wydawnictw nakładem Kuhnego w Lipsku wyszły poniżej wyszczególnione rozprawy, które można sprowadzić za przesłaniem należności, także przez wydawnictwo „Przewodnika Zdrowia“ w Berlinie,

a) w języku polskim:

Ludwik Kuhne. Nowa metoda leczenia, czyli nauka o identityczności wszelkich chorób i leczeniu ich bez lekarstw i operacji. Podręcznik naukowy i poradnik dla zdrowych i chorych. Cena z oprawą 7 M. (Dzieło to wyszło w 25 językach).

b) w języku niemieckim:

Louis Kuhne. *Die neue Heilwissenschaft.* 30-te deutsche Auflg. (55 Tausend) 486 Seiten 8°. 1897. Preis M. 4. — geb. M. 5. Erschienen in 25 Sprachen.

Louis Kuhne. *Bin ich gesund oder krank?* 14-te Auflg. Preis 50 Pf. Erschienen in 10 Sprachen.

Louis Kuhne. *Kindererziehung.* Ein Mahnruf an alle Eltern, Lehrer und Erzieher. Preis 50 Pf.

Louis Kuhne. *Cholera, Brechdurchfall und deren Heilung.* Preis 50 Pf.

Louis Kuhne. *Gesichtsausdruckskunde, meine neue Untersuchungsart.* Preis M. 6, eleg. geb. M. 7.

Louis Kuhne. *Kurberichte aus der Praxis nebst Prospekt.* 25-te Auflage. Unentgeltlich.



Drukarnia „Dziennika Berlińskiego“ (Wl. Berkan),

Nakład księgarni Józefa Kösel

Kempten (w Bawarii).

Nabyć można we wszystkich księgarniach także zagranicznych

Mój testament dla zdrowych i chorych. Napisał Monsignore Seb. Kneipp, Prałat pański i prob. w Würishofen. Przetłumaczył ks. Julian Łukaszkiewicz. Cena M. 2,80, w oprawie M. 3,40.

Moje leczenie wodą na podstawie przeszło 30-letniego doświadczenia, napisał ks. Seb. Kneipp, dla leczenia chorób i utrzymania zdrowia. Za upoważnieniem autora z 15-go uzupełnionego wydania przetłumaczył J. A. Łukaszkiewicz. Z światłodrukiem autora. 8. wyd. Cena brosz. M. 2,60, w oprawie M. 3,20.

Tak żyć potrzeba. Wskazówki i rady dla zdrowych i chorych pouczające, jak żyć rozumnie należy i leczyć się metodą odpowiednią naturze. Napisał ks. Seb. Kneipp. Przetłumaczył J. A. Łukaszkiewicz 4. wyd. Cena brosz. M. 2,60, w opr. 3,20.

Alas roślin leczniczych znachodzących się w aptece domowej ks. Seb. Kneippa (Część II. „Moje leczenie wodą“). Wydanie I. Światłodruk w jednym kolorze. Cena brosz. M. 3,60. opr. M. 5,20. Wydanie II. Światłodruk w kolorach naturalnych. Cena brosz. M. 8,00, opr. M. 10. Wydanie III. Drzeworyty czarne. Cena brosz. 80 fen., opr. M. 1.

Przysposabia się także polskie wydanie ostatniego dzieła ks. Kneippa: „Kodycył do mego testamentu“, które wyjdzie na wiosnę 1898.

Kto chce dowiedzieć się o książkach dotyczących Kneippa i jego metody, niech zażąda w każdej księgarni składowej lub od nas książeczkę p. t.: **Broszury Kneippa**, a otrzyma ją bezpłatnie i franco.

Ludzkość pośmiertna

studjum nad widmami i marami z wydania ang. przełożył Dr. Józef Drzewiecki. (Zob. Przew. zdr. r. 1897 num. 2.) 265 stron. Cena 2,50 M., z przesyłką 2,60 M. poleca:

Wydawnictwo
„Przewodnika zdrowia“
(A. Czarnowski)
Berlin, Karlstr. 32.

Berlin, Karstr. 20a.