



ZLATÁ  
POKLADNICE  
DOBÝCH RAD

---

# **ZLATÁ POKLADNICE DOBÝCH RAD**

ROČNÍK I.



*Marie Uhlířová*

V CHOCNI 1937

# ČLANKY:

<b>Obsah:</b>	Jak si udržíme dobrou náladu; str. 1, 35, 68, 105, 146	
	Vážme si zdraví	3, 33, 70, 103, 143
	Čtyřicátníkovo „menu“ vyžaduje jisté změny	7
	Myšlenky, které léčí	11
	Odpočinek a spánek	16
	Práce a charakter	19
	Lidský chrup a civilisace	20
	Med dětem	21
	Buď pánem, nikoliv přítelem svých utrpení	37
	Ukázněným patří svět	38
	Cesta ve zmatku	39
	O duševním zdraví	40
	Co je člověk	41
	Lékařské myšlení se obrací k lidské osobnosti	42
	Moc ducha nad tělem	44
	Jak získáme klid	45
	Správná výživa	46
	O hygieně v kuchyni	65, 108
	Padesátka, věk kritický 72, Pihy	73
	Životospráva osob slabých a starých	75
	Vliv nedostatečného požívání tekutin	
	na ženský organismus	76
	Na zdraví nelitujte peněz	78
	Jací lidé se neztratí	81
	Lze zabrániti vzniku rakoviny dietou?	97
	Jak může člověk omládnout	100
	Děti — škola — výživa	110
	Proč se prezident Osvoboditel dožil vysokého stáří	129
	Reumatismus — nemoc podzimu a dešťů	131
	Cesta ženy k úspěchu	133
	Jest cukrovka vyléčitelná?	138
	Boj proti kyselosti	149
	Bolesti hlavy	151
	Vzdor u dětí	152
	Jíte správně?	155
	Jak se zachováme při srdeční chorobě	156
	Chceš se mít lépe?	158
	Co je med? 159, Neumíme žít?	162
	Význam ovoce v lidské výživě	163

## PRAKTICKÉ RADY A POKYNY:

Cévy; str. 116  
Cibule 57  
Citrony 25  
Cukrovka 119, 178, 181  
Čaj 53  
Česnek 57  
Děti 23, 47, 83  
Dlouhý život  
82, 83, 115, 117  
Domácí mír 166  
Duševní zdraví  
84, 120, 167, 184  
Fazole lékem 173  
Houba v bytě 89  
Chrápání 178  
Chřipka 23, 89, 177  
Jablka 56, 121, 122  
Jahody 56, 178  
Jemná plet 24  
Kašel 23, 169  
Koupání 85  
Kouření 120, 181  
Kolínská voda 122  
Kuří oka 26  
Lékárnička domácí 58  
Malinová šťáva 26, 56  
Maso 88  
Med 25, 47, 89, 119, 175  
Medové máslo 88  
Medovina 86, 87  
Mléko 48  
Mouchy 89  
Nával krve 179  
Nechuť k jídlu 47  
Nervy 26, 183, 184  
Nespavost 24, 49, 177

Neštovice 89  
Ohnivzdorný nátěr 122  
Okurky 177  
Onemocnění 117  
Ořechy 172  
Otylost 49  
Ovoce 24, 55, 56  
Ovocné víno 86  
Pihy 26  
Pocení rukou 24  
Pomeranče 25  
Popálení 180  
Potraviny 85, 114, 170  
Praní prádla 122  
Rány 24  
Rýma 50  
Reumatismus 178  
Rýže 172  
Sílicí lék 89  
Spánek 51, 84, 121  
Srdce 176  
Špatná nálada 168  
Štíhlost 165  
Úspěch pro muže 167  
Veje 52, 177  
Vitaminy 54, 119, 171, 175  
Vlasy 88  
Vodoléčba 118  
Vrásky 50, 139  
Výživa 52, 168  
Vzdušná lázeň 48  
Zácpa 120  
Zelí kyselé 57  
Zelenina 23, 57  
Zívání 120  
Žaludeční likér 62

**I. ročník »Zlaté pokladnice dobrých rad« je na skladě jen v omezeném počtu a možno jej obdržeti za předem zaslaných Kč 15.—, v původní vazbě Kč 21.— i s poštovným.**

## DOMÁCÍ LÉKAŘSTVÍ:

Léčebná věda; str. 27	Božec 124
Příprava domácích léků 28	Bradavice 125
Angina 29, 90	Brnění 125
Bělotok 29	Cukrovka 125
Bělokrevnost 60	Černé neštovice 126
Blednička 60	Černý kašel 185
Bodnutí hmyzem 61	Červené ruce 185
Bolavé nohy 61	Čmýra (perioda) 185
Bolení hlavy 61	Dalekozrakost 187
Bolesti břišní 61	Dásně 188
Bolení v krku 90	Směsi bylinných čajů:
Bolesti nervové 91	při angině 90
„ při periodě 91	„ bledničky 60
„ nohou 91	„ bolení hlavy 61, 62
„ prsní 91	„ bolesti žaludku 123, 124
„ v uších 92	„ cukrovce 126
„ zubů 92	„ černém kašli 185
„ žaludku 93, 123	„ čmýře 186, 187
„ v kříži 124	„ zánětu dásní 188

## LÉČIVÉ BYLINY:

Aloe; str. 30	Borůvka 96
Akát 30	Brambořík 96
Agave 30	Bram. kaše 96
Andělíka lékařská 31, 32	Bukvice lék. 96
Anýz 31	Brotan 127
Arnika 32	Brusnice 127
Bazalka 32	Bříza 127
Bez 32	Cibule kuchyňská 128
Bodlák 32	Cibule mořská 190
Bertram 63	Celer 189
Bedrník 63, 94	Cicvářkové semínko 190
Blahovičník 63	Citron 190
Blatouch 63	Čekanka obecná 191
Blín černý 64	Čemeřice černá 192
Bob 94, Bolehlav 94	Čemeřice zelená 192
Borovice lesní 95	Černý kořen 192



# ZLATÁ POKLADNICE DOBRÝCH RAD

ROČNÍK I.

SEŠIT 1.

*L. Řehořová:*

## **Jak si udržíme dobrou náladu.**

Podkladem dobré nálady je spokojený život. Ted ovšem je otázka, jak si spokojený život zařídit.

Jednou velmi vážnou a nejčastější příčinou nespokojeného života je sobectví. Je úplně vyloučeno, aby člověk - egoista dosáhl spokojenosti. Červ závisti nebo mamonu a pod. hlodá stále v duši člověka, který se pak cítí nespokojen. — A lidé nejsou sami k sobě upřímní, nechtějí si to přiznat, a přece je to první krok k výchově svého „já“. Nebojte se proto a přiznejte si své chyby, uvědomte si je dobře, buďte k sobě přísní a brzy poznáte k svému milému překvapení výsledky. Jakmile se budete zbavovat sobectví, nebude vám zatěžko býti vlídnými k svému okolí. Zkuste to alespoň týden s úsměvem a s vlídným, milým pohledem. Snažte se potlačit v sobě vše, co vzbuzovalo by ve vás hněv. Nevěřte tomu, že je pro vás lepší, dáte-li hněvu průchod, to vám jistě vždy na klidu spíš ubere než přidá. A rozkřikne-li se na vás někdo, podívejte se mu klidně do očí, odpovězte zcela obvykle a uvidíte jak váš klid bude působit. Nenechte se strhnouti ke křiku ani k hněvu, neboť člověk je pánem nad slovem pokud jej nevykřikne, jakmile promluví, je slovo pánem nad člověkem a z toho bývají často velké důsledky.

Máte-li pochmurnou náladu, nepoddávejte se jí. Není-li zde příčina nějaké nemoci, tedy přemůžete při pěstění své vlastní vůle i nejšpatnější nálady. Výbor-

ným prostředkem je v takových případech skleslosti rovně se postavit, vypnouti hrud' a dýchat z hluboka tak, aby se vzduchem naplnila spodní část plic, čímž uvádíte v mírný pohyb břicho. Vydržíte-li to, opakujte vždy vdech a zase výdech 5× až 10×. S počátku, než se vycvičíte, to tolikrát nedokážete a s únavou to nedělejte, ale za několikrát vám to již půjde hravě. Takové dýchání se jmenuje bráničné a má velký význam pro nervové centrum, které je právě v těch místech, kde je bránice. Jste-li rozčilení a pod., je porušen normální oběh krve. Tímto dýcháním uvede se opět do normálního chodu a tím získáte zase uklidnění. Nejprve se toto dýchání naučte, a pak jej při nejbližší příležitosti využijte a přesvědčte se o výborném účinku.

Nejednejte nikdy v rozčilení a poznáte brzy, kolika nepříjemnostem se vyhnete. Počkejte, vše má svůj čas, oddalte v takovém případě jednání a v klidu to zařídíte jistě lépe.

Příroda dala člověku do vínku vše, čeho potřebuje, jenomže je málo těch, kteří jí rozumějí, a ještě méně těch, kteří jí rozumět chtějí. Mnohdy šlapete na mezi po bylince, která by zázračně působila třeba právě při vašem neduhu, ale vy to nevíte. Chceme vás proto připravovati, abyste dovedli využít všeho, co se vám samo nabízí. K tomu není třeba peněz, přírodní léčbu či lépe řečeno udržování zdraví může si dovoliti i nejchudší člověk. A máte-li zdraví a dobrou náladu, máte také zaručený úspěch v životě. Naučíte-li se ovládat, usmívat a vlídně jednat, bude se pojednou vaše okolí vyjasňovati, ulámete hroty zlým jazykům a ve vaší duši počne sídliti vyrovnanost, klid a mír — — —

Neodkládejte tuto knížku jako přečtenou, aniž byste si nepředsevzali úkol hned začít s lepším životem. Buďte však vytrvalí a nezanedbávejte se, neboť tím pásete na sobě velký hřích a připravujete se o sebevědomí. A proto pojdte s radostí vstříc životu!!

*Příště dále.*

## Važme si zdraví.

O zdraví, nejcennějším to statku každého člověka bylo popsáno už mnoho papíru. Vážná lékařská pojednání, životní zkušenosti a různé rady. A přece to stále ještě nestačí. Převážná většina lidu nedovede si dosud svého zdraví vážiti a řádně jej spravovati.

Kdybych měl možnost, vážený čtenáři, sledovati tvé každodenní počínání, přesvědčil bych tě, že i ty sám jsi na své zdraví neopatrným a že jej zanedbáváš s lehkomyšlnou nedbalostí. Že denně hřešíš proti přírodním zákonům, aniž si to snad uvědomuješ a připravuješ se tak státi se nemocným.

Musíme si proto o tom trochu spolu pohovořiti. Že mne neznáš? Co na tom? Nemůžeš přece znáti všechny ty, kdo píší knihy nebo články do novin. Musíš se při tom spoléhati na svůj zdravý rozum a vlastní úsudek a podle toho se zařídit. Chci tě přece jen upozorniti na chyby, kterých se snad dopouštíš a zaleží jedině na tobě, chceš-li se jich vyvarovati.

Jest arcitě samozřejmé, máš-li uposlechnouti něčí rady, že musíš míti důvěru. Přicházíš-li k lékaři již předem s pochybnostmi, marně očekávej kladného výsledku. Neboť důvěra jest při každém léčení nesmírně důležitou. Odhodláš-li se proto dáti si ještě včas poraditi, předpokládám při tom, že mi budeš věřiti. Jinak by nemělo smyslu, abys tyto řádky četl, tak jako až dosud bylo bezúčelné, že jsi už slyšel tolik dobrých rad a neřídil se jimi. Jde-li však o tvé vlastní zdraví, o tvůj nejcennější statek, mající tak veliký význam pro celý tvůj život, bylo by nesmyslným a přímo sebevražedným, abys neuposlechl dobrých rad. Neboť věz, že každá nemoc je jen následek opětovaných a nahromaděných přestupků proti zákonům přírody a že naše tělo se může státi takovým, jakým si je sami učiníme.



Jenom v zdravém těle může býti i zdravý duch a dostatek síly a energie pro úspěšný životní boj. Zdraví jest pramenem síly a bez působení sil nejsou žádné činy a pokrok ve světě možny. Těchto sil musí však býti používáno rozumně, plánovitě a účelně a nesmí se s nimi zbytečně plýtvat. Je proto v zájmu každého člověka, chce-li svůj život bohatě a plodně vyžít, aby se snažil nejen své zdraví si uchovat, ale i utužit a své síly rozmnožit. Jen tak lze dosáhnouti možného lidského štěstí.

Podle toho, jak žijeme a jak správně se řídíme přírodními zákony, můžeme předvídati, budeme-li dostatečně zdraví a dlouho živi. Záleží to jediné na nás, neboť našemu tělu se musí dostatí toho, co mu patří a musí býti ochráněno všeho, co ho poškozuje. Tělo lidské je jako stroj složeno z nesčetných různých částic a každé z nich je přikázána zvláštní činnost. Tato jemná ústrojí těla, ať již srdce, cévstvo, nervy nebo ledviny, vyžadují mimořádné péče, mají-li správně fungovat. Onemocní-li některé z nich, ochromuje tím i činnost ostatního těla. Proto rozumný člověk se snaží již předem pečovati cílevědomě o své zdraví a seznámiti se se vším, co zdraví podmiňuje a chrání.

V prvé řadě jest nutno věnovati náležitou péči správné výživě. Naše strava musí býti rozmanitá, aby se tělu dostalo všech látek, kterých potřebuje. Jsou to bílkoviny, uhlohydráty, tuky, nerostné soli, vitaminy atd. Dnes již neplatí: „Hodně se najez, ať jsi tlustý“, neboť tloušťka není vodítkem pro správnou výživu, ba naopak, shromažďování tuků v těle je ukazovatelem nesprávně pochopené výživy. Ze zkušenosti víme, že tlustí lidé bývají zpravidla nemocní. Člověk ku své výživě potřebuje daleko méně, než se všeobecně soudí.

V tomto článku není možno podrobně se rozepsati o správné výživě. Byla by to dlouhá kapitola, která by neměla konce. Nutno však zdůraznit, že výlučně masitá strava ohrožuje zdraví. Je proto nejlepší stra-

vou strava smíšená. Podle dra Viskupa je důležité, aby při každém jídle převládaly látky zásadité oproti kyselotvorným. Jsou ponejvíce obsaženy v zelenině a ovoci. Zvláště děti mají jísti hojně zeleniny vařené a syrové a ovoce, protože v sobě chovají také důležité vitaminy. Pro starší osoby v druhé polovici života, kdy cévy a tělo pozbývají své pružnosti a zažívací ústrojí již plně nevyhovuje, je zapotřebí dodávati tělu více mineralií v různých salátech a ovoci, aby kyselotvorné látky netvořily žlučové kaménky, dnu, kornatění tepen a pod. Bylo by však chybou, kdybychom při sestavě jídel byli jednostrannými, jak se k tomu v některých knihách radí, neboť zkušenost učí, že strava jednostranná naše tělo oslabuje a ohrožuje. Nesmíme také zapomínati, že jest třeba občas své tělo pročistiti řádným postem, jak to doporučují lékaři i stará zkušenost.

Ku správné životosprávě patří také náležitá čistota a hygiena těla. Vzduch, slunce a voda jsou velice důležitými činiteli plného zdraví, neboť umožňují tělu oživení a zaručují dobrý spánek. Proto dostatečný pohyb při práci, tělesná cvičení, řádné koupele a čistota jsou nezbytně nutny. Také klidný spánek, který dovo-luje, aby se v našem těle tvořily nové síly pro další duševní a tělesnou práci, je pro zdraví velice důležitý.

K udržení pevného zdraví nestačí však jen správná výživa, tělocvik a koupele. Lidský život jest příliš složitý a jemný organismus, než aby stačilo přilítí benzínu, aby bezvadně fungoval. Musíme znáti také životní zákony a jimi se řídit. V tom právě spočívá umění dosáhnouti možného lidského štěstí. Právě tak jako se snažíme pečovat o svoje tělo, musíme se naučit udržovat i svůj duševní organismus čistý a slunný. Z našich myšlenek musí vymizeti všechny předpojatosti, předsudky a pověry.

Buďme stále mladými myšlenkami jako dítě, které dosud nepoznalo falše, nenávisti, hněvu a jiných ne-

cností. Těšme se ze života, bojujme s ním a snažme se býti radostnými a odvážnými. Pozorujme kolem sebe také dobro a krásu, sblížíme se co nejvíce s přírodou, neboť duševní nálady působí blahodárně na všechny naše tělesné orgány a jen tak zůstaneme stále mladými a svěžími. Lidé neteční a nespokojení, prozrazující se ostrými liniemi v obličeji, užívají se obvyčejně ve svém nitru záští, strachem a hněvem a záhy chřadnou.

Dovedeme-li proto nalézt cestu z labyrintu různých návyků a škarohlídkých myšlenek, vykonali jsme pro své zdraví velmi mnoho. Stali jsme se tím přístupnějšími myšlenkám dobrým, které už samy pomohou nám raziti cestu k úspěchu a upevnění zdraví. V myšlení jest pořádek každé činnosti a činností uskutečňujeme své myšlenky. Odhodláme-li se proto upevnit a otužit své zdraví, nastoupili jsme již k tomu cestu a dali se v boj s naší netečností. Ale každý počátek boje je nejtěžší, neboť tady je třeba bojovati ze všech sil, aby naše lhostejnost a netečnost byla zlomena. Chceme-li ku př. zanechat alkoholu, rozčilování a pod., všeho co škodí zdraví, musíme v prvním náporu vytrvati. Běda nám, dopustíme-li se již v začátku jen malého poklesku. Oslabí nás a my nemůžeme vpřed. A přece ke každému velikému vítězství je zapotřebí síly vůle a nedopustiti, aby nás znovu ovládly naše choutky a záliby, škodící našemu zdraví.

Jen lidé neteční a unavení životem podléhají vlastní pohodlnosti a znovu vyhledávají požitky, jež jejich těla otravují. Pro své počínání nalézají tisícero výmluv, jejich vůle slábne a jejich stav se stává beznadějným. A přece každý člověk je strůjcem svého štěstí. Žádný úspěch nepadne nám jen tak beze všeho do klína. Každé zklamání a neštěstí musí nám býti novou vzpruhou a poučením pro další boj. Každý cíl, jež jsme si v mezích lidských možností vytkli, je dosažitelný. I zdraví člověka!

*Příště dále.*

## **Čtyřicátníkovo »menu« vyžaduje jisté změny.**

Životosprávný feuilleton.

V útulné restauraci „U pečeného vola“ pochutnával si pan komerční rada Obtlostlý na dobrém obědku. Sklenička trpkého vermuthu připravila jeho útroby na hojné a tučné papání.

K slepičímu bouillonu s vajíčkem přikusoval bílý chlebiček, který pomalu potíral máslem, ležícím na úhledném talířku. Po kousku hovězího s jedním brambůrkem přinesl sklepník vonící vepřovou pečínku s knedlíčkem a troškou zeli, k čemuž pan rada vypil jenom malou skleničku plzeňského, ježto byl přívržencem střidmosti v požívání alkoholických nápojů.

Po dvou kouscích smetanového dortu napravil sladkou chuť v ústech šálkem dobré černé kávy a zapálil si spokojeně cigárko a dal si přinést denní listy.

Neměl mnoho na práci — a proto si nemohl odepřít odpolední siestu na pohovce svého pokoje — byla to jeho pravidelná „půlhodinka“ občerstvujícího spánku po obědě, neboť pan rada se rád řídil klasickými hesly — z nichž hlavně latinské přísloví, začínající slovy: *plenus venter* — a značící v češtině: „plný břich rád leží tich“ mu nejvíce utkvělo v mysli.

Bylo krásné odpoledne — ale ještě krásněji se to usínalo.

Laskavá bohyně spánku ukolébala pana radu Obtlostlého ve svém hlubokém objetí.

Ale její nezdárný bratr „Sen“ nebyl naladěn k vypravování opiových čarovných pohádek. Byl nespokojen, neboť nebylo všechno v pořádku. Pan rada užíval příliš často jeho laskavosti. I usmyslil si, že si vezme dnes pana radu trochu na paškál. Sotva se ozvalo



z pohovky první chrupnutí, zamával černým závojem kolem hlavy spícího.

Pan rada zavzdychl a otočil se na pravou stranu. Pociťl totiž na levé straně hrudníku pronikavé píchnutí.

To oživilo jeho srdce a nespokojeně sebou zavrtělo a postěžovalo si ostatním útrobám: „Jak jsem utýrané! Nikdy jsem nemělo tolik práce, jako nyní, když musím zásobovati krví celý metrák tělesné váhy svého nositele. A nikdo z Vás mi nechce pomoci. I mé cévy, které mi pomáhaly, již vypovídají službu. Pracují tak líně.“ „Což za to můžeme?“ odpovídaly cévy, „naše stěny už nejsou pružné, jako byly. Kornatíme pomalu, ale jistě. Mnoho masíčka dostáváme - mnoho solí se v nás ukládá. Kdyby alespoň se ledviny postaraly o lepší vylučování těch jedů z masité potravy vznikajících!“ „Jak? My máme lépe pracovati?“ ozvaly se duetem ledviny, „čeho mnoho, všeho moc škodí. Jen si vypočítejte, co všechno máme vylučovati. Na potravu pana rady aby nás bylo alespoň deset. Jí jako by jeho tělo se teprve stavělo. Co máme s těmi všemi jedy dělati? Nemohouce je vyloučit, musíme je přirozeně nechati v těle. Ostatně, když se někdo přesvědčil, našel by, že už ani bílkoviny neřadíme v těle zadržeti a jsme nuceny je částečně propouštět.“ „A ten tlak, který pak máme přemoci!“ protahovaly přepjaté cévy.

„Což vy, vy se o to rozdělíte, je vás mnoho v těle, ale já jsem samotinké. Už jsem celé rozšířené a ještě k tomu se dusím v tukovém polštářku“ — hájilo se srdíčko.

„A těch solí a toho koření! To nás dráždí nejvíce,“ svorně namítaly obě ledviny, „a toho protivného alkoholu, co nás stále podněcuje.“

„Myslíte, dvojčátka,“ odpovědělo srdce, „že mně to je lhostejné, kolik vermuthů, kolik vínečka a piva pan rada vypije, kolik černé kávy vysrká po jídle a kolik



„doutníků vykourí náš tyran? Ba, zdá se mi, že já tím trpím nejvíce.“

„Žbluňky — žbluňk —“ ozval se žaludek, „já také vím, co je to sloužit nerozumnému člověku, který ve čtyřiceti letech, když by mne měl už trochu šetřit, jí jako kdyby se chtěl státi Herkulem. Ale co dělat. Musel jsem si už na ta kvanta potravy zvyknout, že bych si teď těžko zvykl zahálet.“

„Mlč, nerozumo!“ zakřikla na něho játra, „kdyby jedl náš majitel rozumně, měl bys dostatek práce se zeleninou a s ovocem, které by tě dosti naplnily, aniž by nás tolik zatěžovaly. Trpí-li srdce, ledviny a cévy nadbytkem masité potravy, mám já trojnásobnou práci s knedlíky a moučníky. Taková záplava cukru a škrobu na má stará kolena. Pokud byl pan rada obyčejným malým úředníčkem, chodil alespoň pěšky, cvičil trochu a konal dlouhé výlety, takže mi jeho svaly pomáhaly cukry a škroby spalovati. Ale teď? Sedí a leží — chůze se mu zdá příliš proletářskou — kdo mi má pomoci, když svaly jsou jako z hadrů. A toho tuku v nich!“

„Nerozuma nerozumná,“ zašeptal Pankreas, „bude-li takhle si se mnou hráti, vypovím mu službu a ať si dělá s cukry pak co chce. Ani mi nenapadne se o ně dále starat. Ať si pak léčí dietou cukrovku, když mu na mně nezáleželo.“

„A toho tuku!“ vzpomněly si znovu játra, „kde se máme nabrati žluči, aby ho zpracovala ve střevech. Už jsme podrážděné na nejvyšší míru. Dopálíme-li se, bacíme do toho kamenem. A takový žlučový kamínek už pana radu pěkně potrápí a přiměje k dietě. A co vy, svaly, proč se více nepohybujete?“ „My? Jak to?“ odpověděly unisono svaly, „což jsme tu proto, abychom vláčely všechen ten zbytečný balast? Máme už toho také dost. Když se stará o tuk, tak ať si zjedná vozíček, aby ho stále vozil. Ostatně klouby už také nějak skřípají a nechtějí se ohýbat.“

„Už je toho povídání dost!“ ozval se náhle mozek, „mluvíte jeden přes druhého bez ladu a skladu. Není ve vaší řeči nic konstruktivního — řekněte raději, co chcete a usnete se, jak zjednatí nápravu. Myslel bych za vás, ale jsem dnes nějak ještě nahloupý po tom vermuthu a plzeňském.“

„Co chceme?“ ozvaly se všechny útroby, „chceme, aby nás pan rada více šetřil.“

„Chceme méně masa, soli a koření!“ zvolaly ledviny.

„Chceme méně tuku a méně škrobovin a cukrů!“ přispěchaly s odpovědí játra.

„Stále říkáte, co nechcete,“ upozornil mozek, „řekněte raději co chcete, aby jedl!“

„Ať jí více zeleniny, ovoce a kompotů místo knedlíků a moučníků!“ přihlásil se Pankreas. „Také pro nás to bude dobře,“ pochvalovala si střívka, „alespoň nebude nás stále trápití projímavými pilulkami.“

„Ať nezapomene na mléko, abych mělo dosti vápníku!“ zaprosilo srdíčko, „jen ne tolik kávy a čaje! To by mne zlomilo v půli.“

„A já poradím našemu tyranovi, aby se ještě dnes odpoledne zvážil, aby viděl, kolik má nad průměr, to znamená, o kolik kilo má více, než má centimetrů výšky přes metr. Jsem jist, že si dá říci a že vám vyhoví a upraví svou dietu. Neučiní-li tak, začneme zítra prostě stávkovat.“

Pan rada se převaloval se strany na stranu. Studené krůpěje potu mu stály na skráních a na prsou mu seděla těžká můra.

Ale sen pomohl.

Druhý den byl v jídelně pravý poplach, neboť se rozneslo, že se jejich „štamgast“ pan rada Obloustlý rozešel s rozumem.

Již ráno jeho domácí paní si šuškala se služkou, že se s ním něco stalo, neboť si poručil k snídani místo kávy sklenku mléka a k tomu — hrůzo — jedno

dušené jablko místo obvyklého „purgenu“. V deset hodin zůstal sluha v úřadě jako zkoprnělý, když si jej pan rada poslal místo k uzenáři do mlékárny pro sklenku jogurtu.

A což v restauraci v poledne! Žádný vermuth, žádná „tvrdá“ — ale pouhý slabý „střík“ a místo moučnicku a pečeně dvě porce zeleniny k hovězímu masu a ještě jeden míchaný kompot.

Těžko se rozloučil s černou kávou, těžko si odřekl doutníček — a těžko mu bylo první den bez odpolední „půlhodinky“ — ale poznal, že malá procházka mu vše to lehce vynahradila.

Pan rada si ubral na jídle, ubral na váze — ale za to si přidal několik let spokojeného života.

„V ý ž i v a.“

---

Dr. N. F. Čapek:

## **Myšlenky, které léčí.**

Člověk hledá přítele. Myslím, že nejlepšího přítele má každý sám v sobě. Právě tak je tomu s hledáním dobrého lékaře. Lidé si neuvědomují, že nejlepší lékař je v nich samých. Nemíním nikterak stavět se proti lékařům. Naopak, nemocní potřebují dobrých lékařů a měli by jim důvěřovat. Chci jen poukázat na fakt, že člověk má v sobě možnosti udržovati své zdraví, aby lékaře nepotřeboval. Lékaři by vlastně měli být nejen léčiteli nemocných, ale rádci zdravých. Jejich úkolem by mělo býti v první řadě udržovat a rozmnožovat zdraví a mládí. To by opět předpokládalo studovat všechny vlivy, působící na lidské zdraví. Tedy vlivy diety, pohybu, podnebí, povahy, zaměstnání, manželství, hospody, politiky, bydlení, sportu, atd. Dnes jsou lékaři více podobni hasičům. Přichá-

zejí jen, když už hoří a zachraňují, co se zachránit dá. V budoucnu lékaři budou inženýry zdraví, kteří budou plánovat, jakou má být příští rasa.

Otázkou je, co dělat dnes z poměrů, ve kterých žijeme? Statistiky udávají stav nemocí u nás. Jsou to hrozná čísla. Vedle jiných nemocí převládá ještě tuberkulosa. Při tom zůstává faktem, že přes všechna úřední, zdravotnická opatření, v uzenářských krámech je běžnou praxí brát peníze, plné bacilů, rukama, kterými se obsluhující dotýkají zboží. Napořád vidíme v koloniálních obchodech před krámem vystavené potraviny, hlavně sýry, kolem nichž kterýkoliv pes se může otřít. Dívme se potom šíření se nakažlivých chorob!

Dokud životní prakse se v tomto ohledu nezmění, pokud preventivní péče o udržení zdraví nebude běžnou, dokud lékaři nebudou školeni a placeni za péči o znemožnění nemocí, musíme spoléhat na vlastní síly a sami pracovat k vytvoření lepších podmínek pro tělesné i duševní zdraví.

Ještě jedno mělo by být zdůrazněno vzhledem k dnešnímu způsobu léčení; že má materialistický základ. Lékařská věda neosvobodila se ještě z vlivů materialistické filosofie, pod jehož vlivem vyrůstala. Neběže dosud dostatečný ohled na duševní stránku člověka, která podle nejnovějších výzkumů má ohromný vliv na tělesné zdraví. Nemůžeme se divit, že v našich nemocnicích není vůbec postaráno o dobrou, „léčivou“ náladu. Ba dějí se tu věci, které působí na náladu pacientů zhoubně.

Vracíme-li se tedy sami k sobě, abychom věnovali péči vlastnímu zdraví, silnému a mladému tělu, v němž a jímž by se uplatňoval zdravý, silný a svěží duch, potkáváme se s výborným spojencem, který má osobní zájem na našem zdraví, který má ohromné schopnosti a možnosti léčit, obnovit a omladit naše tělo. Tímto



spojencem je naše vlastní přirozenost se vším tím, co při jiné příležitosti bylo pověděno o podvědomí.

Kdo chce býti trvale zdravým, musí si uvědomit, a nelze to dost zdůraznit, že zdraví je něco zcela přirozeného, že v naší přirozenosti je ustavičná snaha vyloučiti všechno, co je chorobným a co způsobuje nemoci.

Jestli se v nás udržuje nemoc, slabost, pokles sil, je to něco nepřirozeného, co je proti všem přírodním zákonům v nás. Tento nepřirozený stav by se musel ztratit sám, kdyby nebyl udržován sugescemi, nahromaděnými v našem podvědomí, a v pověrách a nesprávných pojmech našeho vědomí.

Naše tělo se ustavičně obnovuje, každým soustem, každým vdechem, denně, ustavičně. Tvoří se nové buňky a staré umírají, jsouce přirozenými cestami z těla odstraňovány. V tomto stálém zápasu uplatňují se v nás dva směry, které stojí proti sobě. Jeden konservativní, dogmatický, který chce, aby vše zůstalo při starém. Druhý směr usiluje o ustavičnou obnovu, chce mít každou novou buňku lepší než byla předchozí, nevěří v nemoc ani ve stáří, věří jen v nový, silnější, vyšší život. Kdo chce být zdrav a mlád, musí si to uvědomit, a postavit se vědomě na stranu těch pokrokových sil ve svém organismu a pracovat s nimi v nejužší harmonii. Vítězství bude tam, kde se soustředí více síly.

Nekamarádit se s nepřítelem v nás! Nešetřit ho, nesmlouvat se s ním, tím méně už se s ním mazlit, jak to někteří lidé z nevědomosti dělají.

Kdo je tím nepřítelem? Všechny negativní myšlenky, stavy a sugesce. Všechno, co zvyšuje pocit slabosti, starosti, bázně a choroby. Jakmile cítíme, že takový stav na nás přichází, soustředme se na myšlenku: „Moc býti zdravým je ve mně přítomná.“

Nemocný, nevědomě ovšem, upadá do omylu, věří-li své nemoci více, nežli svému zdraví. Říká si: „Jsem



sláb, tu mne bolí, tam mne bolí, bude hůř atd.“ Místo, aby si uvědomil, že v záloze jeho těla i duše jsou ohromné síly, které mají schopnost rozvinouti se v plné zdraví. Nejde tu o namlouvání si něčeho nepravdivého, neběží o slepou víru. Jde jen o uvědomění si prostého faktu, že síly, které pracují k našemu zdraví, jsou mocnější než ty, které usilují o naše zničení.

Děti se zdravým mravním základem, upadají často mravně, jestliže přišly do prostředí, nepřiznivého rozvoji charakteru. Rodí se do starého světa. Něco podobného děje se i s našimi buňkami. Naše představy, sugesce, očekávání, jsou prostředím, do kterého se rodí nové buňky našeho těla. Každá nová buňka, než se narodí, každý atom, než se k našemu organismu přičlení, musí najít čerstvou, svěží myšlenku, která je uvítá v novém světě a dá jim podněty pro zdravější tělo. Je potřebná myšlenková součinnost se všemi silami v nás, jež pracují na nových buňkách, na nové krvi a nových štavách. To znamená odstraňovati vše, co by těm milionům buněk našeho těla ztěžovalo práci. Naleje-li na příklad někdo do žaludku několik litrů piva, jak může čekat, že tím napomáhá žaludečním buňkám k lepšímu trávení?

V každém ohledu je možno myšlením napomáhati tělu. Při jídle soustředováním myšlení na jídlo, místo obvyklého promýšlení všelijakých těžkostí, které nás trápí. Věnovat chvilíčku denně svému dechu. Dýchat s myšlenkou, že vdechují nové síly do sebe. Soustředováním myšlenek síly a vítězství na to, co děláme, vykonáváme jistý vliv na náš organism, protože uvolňujeme činnost podvědomí.

Mnozí studovali duševní léčení řadu let, a nedocílili valného výsledku. Necvičili hned s počátku pravou metodu, nezdar vyvolal pochybnosti, které se hromadily v podvědomí a vytvořily „návyk pochybování“.

Tento návyk podvědomých pochyb je novým objevem a vysvětluje mnohé nezdary v našem jednání.

Mnoho vědět není všechno. Někteří proctou všechno, co jim přijde do ruky, slyší všechny možné přednášky a přece, čím více toho vědí a slyší, tím menší je jejich osobní úspěch v praktickém uplatňování toho, co slyšeli nebo četli. Jejich chybou bylo, že nezačli hned s praktickým cvičením. Mysleli, že nejprve musí o tom hodně vědět.

Prvním cvičením je vychovat podvědomou víru, která by zlomila všechno pochybování. Člověk musí vidět zdar, byť i byl sebe nepatrnější. Ví-li člověk málo, spíše se malým zdarem spokojí. Ví-li mnoho, nebude umět malý zdar ocenit.

Mnozí soustřeďují se jen na dosažení zdraví a odstranění nemoci. Zapomínají, že nejpotřebnější je ovládnouti nejprve citovost. Přestat býti otrokem nálad. Soustředit se na klid, mír, harmonii. Nikdy však na symptomy, jaké některá nemoc může mít, ale na stav, jakého chceme dosáhnout.

Je třeba v myšlenkách vyplánovat si sebe jako nového člověka. Mít jasnou představu toho, co chci. Chtít získat zdraví sílu a to nejen pro sebe a zůstat při tom spokojen. Ale být zdravým a silným, abych ukazoval cestu ke zdraví a síle i jiným a abych tak mohl konat své lidské poslání.

„Cesty a cíle.“

\* \* \*

Cenu zdraví poznáváme bohužel pozdě, až v nemoci, kterou si přivodíme často jen nerozumným způsobem života, nesprávnou výživou, zanedbáváním základních zdravotních a hygienických pravidel.

MUDr. J. Šimsa.

## **Odpočinek a spánek.**

Výchova je v nynější době špatně chápána. Zřídka se stává, abychom děti učili správně jísti, dýchat i odpočívati. Takto zůstávají tyto tři základní úkony denního života neznámými většině našich současníků, zvláště obyvatelů měst. Jíme vskutku příliš mnoho a příliš rychle, dýcháme povrchně a jsme téměř ustavičně v napětí.

Dnešní život je tak neklidný, že jsme téměř ustavičně nervově vzrušeni. Tím ovšem porušujeme zákon rytmického pohybu, který vyžaduje, aby po každém napětí následovalo uvolnění, oddech. Nejlepším příkladem jest nám tu srdce. Bude tedy velmi užitečné několikrát denně přerušiti práci, abychom si odpočinuli. Odpočívání jest však uměním. A málo lidí zná toto umění dokonale. Pro většinu odpočívati znamená jíti si popovídati s přítelem či přítelkyní, zastaviti se v kavárně, zahráti si tennis nebo partii kulečníku. Toto však může býti nazváno změnou, duševním odklonem od konané práce, rozptýlením, ale nikdy to není odpočinek.

Abychom si dobře odpočinuli, musíme se natáhnouti na pohovce nebo na posteli, nebo snad také na dobrém křesle. Musíme býti sami a v místnosti málo osvětlené. Musíme se zařídit, aby nás nikdo nerušil. Uvolníme při tom všechny svaly. Toto uvolnění musí býti úplné a ne jen na pohled, neboť mnozí si představují, že jsou v úplném uvolnění, zatím co jsou vlastně ještě v polovičním napětí. Vzájemným vztahem provede se toto uvolnění také v mozku a v podvědomí! To však samo ještě nestačí. Je třeba dýchat hluboce a pravidelně, neboť jest úzký vztah mezi dýcháním a našimi vzruchy a dojmy. Jsou-li tyto špatné jakosti, stává se náš dýchací rytmus rychlejším, povrchnějším

a někdy se i na chvilku zastavuje. Jsou-li však naproti tomu naše dojmy dobré, dýcháme volněji a hlouběji. Konečně, majíce oči zavřeny, abychom nebyli rozptylováni, budeme o to usilovati, abychom měli v mysli jediné myšlenku na klid. Je-li odpočinek takto prováděn, dovoluje organismu i celé osobnosti nabýti nových sil, nabíti si své akumulátory novou energií a radostněji vrátiti se zase do práce s lepším výkonem.

Jestliže vzrušujeme za dne své nervy přespříliš, uvádíme se v nebezpečí, že v noci nebudeme spáti. Člověk nervosní je zvláště předurčen k nespavosti. Vždyť u takového člověka shledáváme vskutku téměř vždy dva zjevy, které zabraňují nástupu spánku: jsou to stav svalového napětí a nervové vzrušení. Mimo to víme všichni ze zkušenosti, že myšlenka, která nám ustavičně sedí v mysli, způsobuje nespavost. Nuže — nervosního člověka zmocní se velmi snadno taková rušivá myšlenka, týkající se jeho studií, jeho zkoušek neb jeho obchodních záležitostí. Připojme ještě, že i silné dojetí nebo zármutek mohou býti příčinou nespavosti. Čím je člověk citlivější a dojmům přístupný, tím snadněji bude bolestí rozvrácen.

To však není vše. Mnozí lidé mají velkou a velmi nepříjemnou schopnost vnímati ohromné množství různých vlnění, pocházejících buď od elektrických strojů města, buď od mozků jiných lidí, s nimiž dovedou se snadno naladiti na stejnou vlnu. (My všichni jsme totiž zároveň stanice vysílací i přijímací.)

Ti kteří říkají, že, máme-li spáti, musíme počkati až jsme ospalí, jsou trochu příliš prostoduší. Ve skutečnosti je mnoho lidí, kteří na to čekají po měsíce a někdy, i celé roky, a spánku se takto nedočkají.

Bude tedy třeba vypátrati přesnou příčinu nespavosti a dáti se s ní do boje. Bude třeba zbaviti tělo otravných látek, urovnati vyměšování vnitřních žláz, v rovnováhu uvést nervový systém tím, že ho na-



učíme se ovládati tak, aby mohl o své vůli vyloučiti určitou myšlenku nebo určitý pocit.

Je také důležité dobře se od rušivých vlivů izolovati, a to v pokoji dobře větraném. Směr, jímž je postel postavena, nemá býti též zanedbán: hlava at směřuje k severu nebo k východu.

Večerní vlažná sprcha nebo lázeň napomáhají spánku. Někteří doporučují ponořiti na několik minut paže do teplé vody.

Jídlo večerní má býti střídité.

Některým z mých žáků dělá dobře, provedou-li několik svalových cviků, nežli jdou spát. Při tom jde prostě o to, smrštiti co nejvíce hlavní svaly našeho těla na několik vteřin tak, aby se vypudily do krevního oběhu všechny otravné látky, které se při denní práci ve svazech nahromadily. Tyto látky, krví pak rychle odstraňované, přestanou dráždit nervový systém, který se utiší a uklidní, což usnadňuje spánek.

Pak třeba uložiti se do postele ve stavu úplného svalového uvolnění. Mnozí to tak snadno nedovedou. Jedině denní cvik nám pomůže, abychom tuto nesnáz překonali. Jak si při tom máme počínati, bylo již vysvětleno.

Jakmile jsme dosáhli tohoto svalového uvolnění, hledíme dosíci volnějšího a hlubšího dýchání, neboť ve spánku tak dýcháme. Napodobujeme v tom přírodu. Ve spánku vydává spáč velmi často lehké šustivé zvuky. Dělejme je také, zhluboka dýchajíce. Konečně, majíce oči klidně zavřené, myslíme při každém oddechnutí na to, že spánek přichází. Spojíme-li všechny tyto podmínky, sotva bude nespavosti, jež by nám odolala.

Bylo by možno říci ještě mnoho o spánku, ale omezíme se zde úmyslně na těchto několik rad, jež pokládáme za užitečné pro naše čtenáře, budou-li se jimi řídit.

„Zdraví lidu.“



## Práce a charakter.

Nic tak neubíjí každou ušlechtilou ctižádost a ne-snižuje tak rychle způsob života, jako návyk, dělají vše uboze a lacino. Aniž bychom to pozorovali, přijímáme podobu věcí, s nimiž se obyčejně stýkáme. Ony stanou se částí naší bytosti a návyk, dělají věc nedbale, vnese poruchu do nejnějnější tkáně našeho charakteru, ba on poruší tkáň celého našeho života.

Většina lidí ve svém mládí myslí obyčejně na to, udělají co nejvíce, a ne na to, udělají vše co nejlépe. Podniknou příliš mnoho a neudělají nic správně. Oni nevědí, že kdo vykoná tisíc nedbalých prací, ani ždaleka nevykoná tolik, jako když udělá jednu jedinou věc úplně správně a vtiskne jí pečeť svého charakteru. To dává člověku opravdové zadostiučinění a správný sebecit.

My lidé jsme tak utvořeni, že onen stupeň znamenitosti, jež naší práci propůjčujeme, má vliv na celý náš život a působí k tomu, aby náš celý způsob života přivedl na stejnou výši. Člověk se pozvolna stává takovým, jak svou práci vykonává. Návyk pracovat pečlivě a přesně sílí celého ducha a zdokonaluje celý charakter. A naopak, děláme-li svou práci nepřesně, nedbale a nepořádně, snižuje to celého našeho ducha, seslabuje duševní síly a povšechně nás strhuje dolů.

Každá práce, jež vychází z tvé ruky polovičatě a nedbale vykonává, zanechává neblahý vliv a odnáší část tvé sebeúcty. Po špatně vykonané práci nejsi tímž člověkem, jako dříve. Ubylo trochu možnosti udržeti práci na dřívější výši a čím častěji odvádíš špatnou práci, tím více ztrácíš schopnost udělají věc dokonale.

## Lidský chrup a civilisace.

Dnes si nelze představit civilisovaného člověka, který by si napěstil vlas, vous, nehty a chrup. Péče o tyto části lidského těla se stala jaksi nezbytným požadavkem hygieny denního života kulturního člověka. Nepřikazuje to pouze móda a krasocit, ale zájem zdravotní. To platí v první řadě o péči o chrup.

Člověk primitivní se ovšem bez této péče obešel a mnohde i dodnes obchází, neboť přirozené poměry, ve kterých žije, neohrožují tak zdraví jeho chrupu jako způsob života kulturního člověka. Odklon od přírody nám přinesl nejednu zdravotní závadu. Předně náš způsob výživy není bez škodlivého vlivu na náš chrup.

Většina potravy, kterou dnes požíváme, je vařená, změkčená, nebo konzervovaná. Tím se zbavujeme jednak množství přirozených látek, podporujících vývoj a zdraví chrupu, hlavně vitaminů, jednak nedopřáváme zubům a čelistem dostatečné příležitosti k přirozené gymnastice, kterou se posilují, kousající tuhé, nepřipravené pokrmy. K tomu přistupuje nedostatek rostlinné čerstvé potravy, hlavně zelenin a ovoce, která jest bohatým zdrojem nerostných solí, nezbytných pro vývoj chrupu.

Nemenší závadou je požívání koncentrovaných cukrů v podobě cukrovinek a slazených jídel, neboť z cukrů vznikají kyseliny, porušují zubní sklovinu a otevírají tak bránu zubním bakteriím.

Že celkové choroby z nedostatku vitaminů a nerostných solí se projevují téměř vždy i změnami na chrupu, vidíme při křivici (rhachitis) a při kurdějích (scorbut).

Ale i jiné choroby z porušené výměny látek, jako cukrovka, ohlašují se nejednou onemocněním chrupu. Nesmíme také zapomínati, že zubní kaz není cho-

robou nevinnou, jak se mnohdy zdá. Dnes víme, že rheumatismus i srdeční choroby se nejednou vyvinou ze zkažených zubů, šířících do těla různé bakterie a jejich jedy.

A proto civilisace, která odklonem našeho života od původního, primitivního způsobu výživy nám přinesla zvýšenou vnímavost pro choroby zubů, musí se současně starati o nápravu vynálezem prostředků k zabránění těmto vadám a posílení chrupu.

Těmito prostředky jsou hlavně moderní péče zubolékařská — a péče preventivní, starající se, aby k zubnímu kazu nedošlo.

Kromě reformy výživy a propagace rostlinné stravy jest nejdůležitějším požadavkem zubní hygieny péče o čistotu chrupu.

Zubní kartáček, zubní pasty a ústní vody se stávají nezbytnou součástí inventáře moderního člověka.

---

## Med dětem.

Výživnou hodnotu včelího medu poznáme z jeho chemického složení, uvědomíme-li si, že ze 70% se med skládá z přímo a lehce stravitelných uhlohydrátů, glukosy a fruktosy. Tyto, jakožto jednoduché cukry, zažitím přecházejí přímo do krve, kterou jsou zanášeny k výživě jednotlivých buněk, přebytek pak vytváří v těle rezervní látku glykogen, ukládanou hlavně v játrech. Glykogen tvoří rezervu uhlohydrátovou, která v případě větší tělesné námahy jest schopna zpět se přetvořiti na glukosu a vyživovati tělo. Spotřebovaný glykogen vytváří pocit únavy; aby tato zmizela, nutno spotřebovaný glykogen znova nahraditi, a to nelze ničím, než zase uhlohydráty, z nichž nejjednodušší a nejrychleji stravitelné jsou obsaženy v medu.

Med podle dosud vykonaných pokusů jest ideální uhlohydrátovou potravinou, zvláště pro děti. Nejen pokud se týče snadnosti stravitelnosti, ale hlavně též vydatnosti. Přímo podporuje tvorbu červených krvinek, jest neocenitelnou potravou v rekonvalescenci, kdy jest potřebí rychlé navrácení sil, nemocí ztracených. Medová dieta u dětí se daleko lépe osvědčila než známá a vyhlášená dieta mléčná. Med obsahuje nejen uhlohydráty, ale také i bílkoviny a minerální sole s přiměřeným obsahem vápníku, fosforu a to ve formě pro tělo užítkovatelné.

Med před cukrem (saccharosou), denně dětem podávaným v nejrůznějších pokrmech, má velikou přednost právě ve snadné stravitelnosti. Kdežto saccharosa, než může býti strávena, musí býti v zažívacím ústrojí rozštěpena na cukry jednoduché, t. j. glukosu a fruktosu, což činí již nárok na práci organismu, u medu tomu tak není. Nemluvnata do půl roku nemohou cukr řepný vůbec strávit a tento nezužítkován odchází z těla, kdežto med v téže době dětem podávaný vytváří v těle výživné hodnoty.

Dávejte dětem med jako pomazánku denně k snídani a k svačině, namazaný chléb s medem a máslem jest ta nejlepší pochoutka a při tom jedna z nejvydatnějších potravin vůbec. A v neposlední řadě nutno poukázat také na léčivé vlastnosti medu. Je nepostradatelným při kašli, chrapotu, rýmě, požíván buď jako takový, nebo v odvaru různých drog.

Shrnuto: nepřehlížejte význam včelího medu pro dítě, uvědomte si vždy, že dáváte-li dítěti med, podáváte mu vysoce cennou potravinu, která pro útlý organismus dětský již něco znamená. Totéž platí o výrobcích medových, ať již jakékoliv podoby; nejsou to pamlsky, a za ty peníze, které na zakoupení medu nebo medových výrobků věnujete, dáváte dětem zdraví a sílu.

„Český včelař.“



# PRAKTICKÉ RADY A POKYNY.

---

PRO DĚTI je nejzdravější častá změna stravy. Ne mnoho masa, málo soliti a kořeniti, sladké věci jen na konci jídla, pokrmy moučné a tučné doplňovati vhodně zeleninou a ovocem, které obsahuje hojně vitaminů. Chléb s čerstvým máslem, salát se smetanou, brambory s tvarohem a ovoce patří vždy na dětský stůl. Každé dítě má míti dosti ovoce a zeleniny syrové (mrkev, řetkvička, rajska jablíčka a pod.), do polévek pažitku, petržel a j.

SYROVÁ ZELENINA a saláty nemají nikdy chyběti na našem stole, neboť poskytují tělu potřebné vitaminy, rostlinné soli a podporují dobře trávení. — V zimě lze připravit dobrý salát z kysaného zelí: Na  $\frac{1}{2}$  kg zelí nastrouháme 1 cibuli, 1 sekanou kyselou okurku, přidáme trochu cukru a podle možnosti i zelenou konservovanou petržel, okořeníme tlučeným kmínem a vše zalejeme horkým olivovým olejem. — Máme-li syrový mladý špenát, jemně jej posekáme zároveň s 1 cibulí a trochu zelené petržele nebo pažitky a polejeme olejem, v němž je přimíchána šťáva z citronu.

PŘI KAŠLI A CHŘIPCE doporučuje se pítí vodu z jablek. Tato se rozkrájí na tenké lístky i se slupkami, dají se do nádoby, vleje se na ně teplá voda a postaví se na plotnu. Voda se však nemá vařit, jenom silně zahřát. Potom se ponechají několik hodin na teplém místě, načež se scedí. Jablečnou vodu možno pítí každou půlhodinu. Jablka jsou nejzdravějším ovocem a jejich účinek je všestranný. Uklidňují a posilují nervy, podporují trávení a činnost žaludku a osvěžují krev. Mají hojně vitaminů a minerálních látek. Pro duševní pracovníky a děti jsou nenahraditelným doplňkem stravy.



**PROTI NESPAVOSTI.** Je dobře známo, že syrová vejce, obsahující lecithin, fosfor a arsen, jsou nejen dobrým prostředkem posilujícím nervovou soustavu, ale že léčí také nespavost. K udržení dobrého spánku se doporučuje alespoň dvakrát v týdnu požití syrového vajíčka, které je lehce stravitelné, neboť sešlehané se stráví již za 1 a půl hodiny, na měkko vařené za 3 hodiny, na tvrdo za 4 hodiny.

**RÁNY HOJÍ,** jak uveřejňuje lékař dr. Lücke z Hamburku, med a rybí tuk, který užívá tuto směs s výborným úspěchem při těžko se hojících ranách, hlavně při vředech na nohách. Znečištěné rány med čistí a rybí tuk desinfikuje.

**POCENÍ RUKOU** dobře odstraňuje časté omývání v odvaru dubové kůry a pití studeného čaje z lékařské šalvěje.

**JAK SE DOCÍLÍ JEMNÁ, RŮŽOVÁ A ČISTÁ PLEŤ?** (Náhražka za drahé kemolitové obklady.) Umyjeme obličej teplou vodou, v dlaních rozemneme mýdlovou pěnu, do které přidáme kávovou lžičku (i více) práškového cukru a natíráme obličej. Mírným poklepem konečků prstů obličej masírujeme až cukr v mydlinách se stane lepkavým a necháme zaschnouti. Pak znovu omyjeme obličej důkladně teplou vodou a hned na to studenou vodou a ručníkem otřeme. Konáme-li tuto proceduru po několik dnů, budeme překvapeni skvělým výsledkem. — Dobrým prostředkem pro pěstění pleti je také denní napařování obličeje parou z vařící se vody, načež obličej ovážeme suchým vlněným šátkem asi na čtvrt hodiny, pak potřeme dobrou vaselinou.

**TŘEŠNĚ A VIŠNĚ** obsahují ovocné cukry s kyselinou jablečnou, jablečnan vápenatý, pektin a bílkoviny, čímž jsou značně výživné. Prospívají dobře lidem, trpícím dnou. Mírné používání višní a třešní čistí krev a osvěžuje.

**CITRONU** se dá všestranně použití: Lékaři doporučují citronovou limonádu jako dobrý prostředek osvěžující a odnímající horkost. — Citronová šťáva s mlékem je výtečný silicí nápoj pro nemocné na plíce a podporující trávení. Připravuje se takto: Šťáva se z citronu vytlačí do větší nádoby a nalije se na ni asi 2 litry i více svařeného mléka. Asi po čtvrt hodině se syrovátka sleje a možno hned pít, nejlépe na lačný žaludek. — Citronová šťáva je velmi zdravá proti chřipce a doporučuje se též srkati ji nosem při rýmě. Popraskané a červené ruce hojí se dobře, natíráme-li je citronovou šťávou s glycerinem. Při bolení hlavy položí se nakrájené plátky citronu na šátek a ováže se jimi hlava. — Zředěná citronová šťáva používá se k čištění zubů a vyplachování úst. Zanechává v ústech dosti dlouho příjemnou vůni. Mdlá pleť, potřená citronovou šťávou se osvěží. — Citronovou kůrou (vniřní stranou) dají se dobře čistiti ruce, potřísněné od různých zelenin nebo ovoce, skvrny od inkoustu, rámy u plotny a pod. Citrony možno konservovati naložením do kuchyňské soli. Chceme-li získati z citronu více šťávy, ohřejeme jej dříve na plotně.

**POMERANČE**, obsahující hojně cukru a lahodnou citronovou kyselinu, jsou značně výživné a mají také účinek mírně projímací. Jsou zásadotvorné a bohaté na vitaminy, čímž se podporuje vzrůst a zvyšuje odolnost proti chorobám.

**OVOCE V MEDU**. Svaříme 1 kg medu s půl litrem vody, pěnu sesbíráme a vkládáme do něj jakékoliv ovoce, které musí býti čerstvé a neporušené a mírně jej povaříme. Nesmí se však rozvařit. Medový roztok znovu povaříme a dáme vychladnouti, načež jej promícháme se čtvrt litrem čistého lihu, přidáme na špičku nože salicylové kyseliny a vychladlý vléváme na ovoce, které pak ovážeme a v chladu uschováme. Ovoce se mēkází, i když je postupně z lahve odebíráme.

**DOBROU MALINOVOU ŠTÁVU** připravíme následovně: 3 kg zralých, přebraných, ale nepraných malin dá se do nádoby, přidá se 50 g citronové kyseliny a nalije se 1½ litru vody. Nádoba se přikryje a nechá den státi, jen občas se maliny zamíchají. Potom se šťáva procedí, aniž by se plody rozmačkávaly. Do této šťávy (asi 3 litry) za stálého míchání nasype se 2½ kg umletého krystalového cukru a balíček prášku do zavařenin. Když se cukr úplně rozpustí, procedí se na čistém plátně šťáva znovu a plní se do sklenic, které musí býti suché a řádně vypařené, jakož i korky.

**JAK SE ZBAVITI KUŘÍCH OK?** Kdo trpí kuřímí oky, má si denně koupati a míti nohy, bráti čisté ponožky a nositi volné boty. Také se doporučují obklady z kousků chleba v octě nasátém po několik hodin.

**NERVSTVO** posilující a podněcující prostředek, který působí dobře i na různé vyměšovací ústroje lidského těla, připravuje se takto: 8 dílů andělikového kořene a 1 díl kořene kozlíku naloží se do 30 dílů lihu (podle váhy). Po dvou dnech se výtažek scedí a užívá se denně 20--30 kapek.

**PIHY A HNĚDĚ SKVRNY NA RUKOU.** Zbaviti se pih, vrozené vlastnosti pleti, je velmi nesnadné, ježto barvivo je dosti hluboko pod kůží. Obvykle věkem se pihy samy ztratí. Lidové prostředky jsou: střídavé potírání citronem a lanolinem nebo mlékem. v němž byl 12 hodin vložen ustrouhaný křen nebo šťávou z trochu opečených okurek s přísadou kyseliny borité. Někdy prospěje natírání 3% kysličníkem vodíčitým a byrolinem na noc do kůže. — Jiným účinným prostředkem je šťáva z čerstvého listí jasmínového, nebo odvar ze suchého. — Doporučuje se též natíratí obličej a to na noc kostovým kořenem s trochou medu.

„Vše v ěd.“

# DOMÁCÍ LÉKAŘSTVÍ.

---

LÉČEBNÁ VĚDA jest přirozeně právě tak stará, jako lidstvo samo, protože od počátku co lidé na zemi žijí, vyskytovaly se též různé nemoci. Prostý lid i bohatí vyhledávali již v dávnověku všelijaké léčivé prostředky a nalézali je ponejvíce v rostlinstvu, vyrůstajícimu v přírodě pod paprsky životodárného slunce. Častými pokusy a opětováním byly získány bohaté zkušenosti, přenášené z generace na generaci, později potvrzené i vědou, čímž léčivé byliny nabyly velkého významu a vážnosti. Je bezesporné, že v rostlinstvu se nalézají překvapující bohatství léčivých látek.

V dnešní době, kdy téměř celé lidstvo churaví duševně i tělesně, kdy skoro v každé rodině trpí některý její člen chorobou, hledaje ulehčení, je zcela přirozený zvýšený zájem o jednoduché léčivé prostředky domácí. Jejich účinek, jsou-li správně voleny a rozumně složeny, jest pro lidský organismus daleko užitečnější, než účinek látek umělých. Je samozřejmé, že v každém vážnějším případě onemocnění je nutno poraditi se s lékařem k tomu povoláním, který nejlépe může předepsati potřebný lék. Dnes už valná část lékařů věnuje zvýšenou pozornost léčivým bylinám, jejichž účinek může se projevit jen tehdy, byly-li tyto ve správný čas natrhány a dobře ošetřeny. Chceme proto upozorňovati na důležitost léčivých bylin a přinášeti vhodné i vyzkoušené návody, které by nám pomáhaly udržovati zdraví a zdolávati různé nemoci, neboť jenom léčivá síla přírody je vlastní léčitelkou. Lékař a léky mohou ji pouze určitým způsobem podporovati a povzbuzovati. Lékař léčí, příroda uzdravuje.

Tato rubrika má sloužiti za rádce všude tam, kde nelze v každý čas obdržeti lékařskou pomoc, nebo kde



se jedná o dočasnou nevolnost a ulehčení a hlavně pak chce upozorňovati na vážnost příznaků různých druhů onemocnění, aby zanedbáním a neinformovaností se předešlo vážnějším následkům. Nikdy však nesmíme zapominati, že ku zhojení každé choroby je třeba trpělivosti a porozumění. Někdy i nejvyzkoušenější prostředek může selhati, neboť povahy lidí jsou různé a také jiné okolnosti působí často nepříznivě. Domácí prostředky působí daleko pomaleji, ale za to přirozeněji než látky umělé. Musíme vždy dbáti správného upotřebením a čistoty. Jsme-li však v pochybnostech o účincích toho kterého prostředku, zavolejme lékaře.

## PŘÍPRAVA DOMÁCÍCH LÉKŮ.

**NALEV** se připraví, když se příslušné množství léčivých bylin spaří horkou vodou (bez vaření), nádoba se přikryje a po vychladnutí se čaj scedí a osladí, nejlépe medem. Některé druhy léčivých rostlin ponechávají se ve vodě i po několik hodin, aby řádně vyluhovaly.

**ODVARU** docílíme, vaříme-li, podle vlastnosti rostlin, tyto buď delší nebo kratší dobu. Kořeny a oddenky je třeba na drobno rozkrájet, aby všechny látky mohly dobře vyluhovati a vaříme je proto také déle, než rostliny s měkkou lodyhou.

**VÝTAŽKY** připravujeme pomocí dobrého vinného octa, čistého lihu nebo pálenky. Na léčivé byliny nalejeme tolik lihu, až se úplně ponoří, láhev potom zazátkujeme a postavíme na okno, aby byla vydána účinkům slunečního světla. Občas lahvi zatřepeme a za 14 dní až měsíc bývá bylinný výtažek hotov.

**OLEJ LÉČIVÝ** připravuje se naložením léčivých bylin do oleje olivového nebo bavlníkového. Vystaví se vše, podobně jako u výtažků, slunečním paprskům a za měsíc je olej hotov. Vyrábí se tak olej růžový, levandulový a pod.

MAST připravíme třením čerstvých nebo sušených léčivých rostlin v porculánové misce se sádlem, máslem, trochou vosku a kapkou octa. Mast na oči ocet obsahovati nesmí. Do masti se přidávají také různé vonné silice.

ANGINA (zánět mandlí) je infekční onemocnění, projevující se nevolností, zánětem v krku, mírnou horečkou, někdy i třesavkou a bolestmi při polykání. U některého člověka bývá průběh zcela mírný, u jiného je však nemocí velmi vážnou, ba mnohdy bývá tak prudký, že způsobuje onemocnění další, hlavně u dětí. Na zduřených mandlích v krku se objeví bolestivé vřídky. Léčení anginy v prvním stadiu záleží hlavně v potních kurách, t. j. v teplých koupelích, horkých obkladech kolem krku a horkých kloktadlech. Strava má být tekutá a výživná. Za nápoj se doporučuje citronová nebo malinová šťáva. Ku kloktání se používá odvaru divizny nebo dubové kůry, vnitřně aspirin, salipyrin nebo fanacelin podle předpisu lékaře.

ANGLICKÁ neb andělská nemoc (viz Křivice).

ASTHMA (viz Krátký dech).

BĚLOTOK ukazující se u žen a dívek chudokrevných a slabých, dostavuje se následkem katarhu pochvy, dělohy a jejího okolí, mnohdy bývá také známkou cukrovky nebo rakoviny, což může zjistit pouze lékař. Výtok je vodnatý nebo hlenovitý a vazký, barvy bílé, žlutavé nebo nazelenalé, buď zapáchající nebo bez zápachu. Při bělotoku je třeba posilovati tělesný organismus výživnou stravou, tělocvikem a masáží. Doporučuje se hojný pobyt v čistém lesním vzduchu, mléčná strava a časté koupele, připravené z odvaru dubové kůry, asi třikrát týdně nahřívati podbřišnici v odvaru přesličky a pak za půl hodiny sednouti na  $\frac{1}{4}$  hodiny do vlažné vody. V zastaralých případech nutno denně bráti teplé výplachy z odvaru přesličky, dubové kůry a kořene nátržníku. — V osmi týdnech se lze výtoku zbaviti.

# L É Č I V É B Y L I N Y .

Od nepaměti cítí se člověk býti odkázán ve hmotných potřebách na rostlinstvo, kterého používá nejen za potravu, ale i léky. Ve velkých dílech o léčivých bylinách a ve starých herbářích je uváděno více než deset tisíc rostlin, jimž se připisuje léčivý účinek. My můžeme upozorniti pouze na ty nejznámější a nejvíce používané a jak se s nimi zachází.

Z léčivých bylin lze upotřebiti kořene, oddenku, hlíz, cibulí, stonků, listů, květů i plodů, jak bude u jednotlivých rostlin vyznačeno. Sbírání děje se podle druhů v určitých ročních dobách, kdy obsahuje nejvíce léčivých látek, což bude u každé rostliny uvedeno a sice podle směrnic, vydaných ministerstvem zdravotnictví.

Sušení léčivých rostlin děje se většinou na vzdušných, ale stinných místech, kam nemůže prach a dobře usušené rostliny se pokrájí a uschovají.

Podrobné popisy a vyobrazení, jakož i pěstování, sběr a upotřebení léčivých bylin, najde čtenář v četných herbářích a knihách, které mu na přání rádi zaopatříme.

ALOE smí se užívatí jako odvaru jen v slabých dávkách jako projímadla, nebo desinfekčního prostředku. Při vytrvalých vředech, posypou se tyto po umytí vlažnou vodou, práškem z usušených listů, ováží se a tato procedura se vícekrát opakuje. Také otevřené a hnisající rány je možno vymývatí slabším odvarem z aloe.

AKAT. Čaj z akátového květu působí při pěstění pleti, činí pokožku prostou vyrážek a nečistot, zvláště u dětí.

AGAVE se pěstuje v hrncích za okny a používá se odvaru ze sušeného listí k čištění zažívacích orgánů. Rozmělněný prášek z listů je dobrým prostředkem proti žloutence a jaterním nemocem. Užívá se ho ráno a večer na špičku nože.

ANDĚLIKA lékařská (angelika, andělský kořen, koření sv. Ducha) je dvouletá, rostoucí na vlhkých lukách, u břehů řek a potoků, v horských roklicích a zdivočelá u lidských příbytků. Má silný oddenek až 50 cm dlouhý, zvenčí hnědožlutý, uvnitř žlutavobílý s mléčnou žlutou tekutinou pižmové vůně a kořenné chuti trochu nasládlé. Lodyha, vysoká 1 až 3 m, jest dutá, na povrchu rýhovaná a modravě ojínělá. Veliké listy jsou vejčité, květy zprvu načervenalé, později žlutavě zelené, rozvíjejí se v červenci. Mladé lodyhy a listy upotřebují se v kuchyni jako zelenina nebo se zavařují do cukru a jsou dobrým prostředkem posilujícím žaludek a podněcujícím trávení. Nejdůležitější je však kořen, jehož léčivost byla ve středověku opředena mnohými pověřčivými domněnkami a který se hojně pěstuje hlavně ve Francii. Andělikový kořen, obsahující zvláštní klovatinu, silici, hořč a škrobovinu, sbírá se v únoru a březnu a jeho upotřebení je různé: Malé kousky kořene se žvýkají nebo usušené rozdrtí se na jemný prášek, který se užívá 2—3 krát denně. Účinky jeho jsou posilující a podněcující pro nerstvo i různé vyměšovací ústroje, dobře pomáhá při nadýmání a různých otravách, při vnitřních otocích a pohmožděninách, při kašli a bolestech na prsou a pálení žáhy. Možno pít též odvar s přísadou vína, nebo rozředěný výtažek lihový. Výtažek octový slouží na obklady nebo omývání při opuchlinách, pohmožděninách a vymknutích.

ANÝZ dováží se k nám z jižních zemí a ojediněle se pěstuje v zahrádkách. Semeno obsahuje pryskyřici, cukr, olej a silici. Léčivý účinek anýzu, již dávno známý, jeví se při různých poruchách činnosti žalud-



kové, při nadýmání (větrech), škytavce, kolice a dětském průjmu. Podněcuje vyměšování potu a kojící matky ho užívají k hojnějšímu vyměšování mléka. Nejčastěji se užívá anýzové silice, kterou lze koupiti v lékárnách, dále prášku nebo odvaru. Anýzový výtažek lze připravit ze 2 dílů anýzového semene, 1 dílu semene fenyklového a kousku citronové kůry, což se vše naloží asi na týden do čistého lihu. Po scezení se trochu osladí, zředí mírně vodou a užívá po lžičkách.

**ARNIKA.** Čaj, připravený z květu arniky, působí velmi dobře na nervovou a cévní soustavu a vůbec výměnu látek z těla. Štáva z arniky, smíšená s vodou, je velmi dobrým prostředkem k vymývání ran a odřenin.

**ANDĚLIKA** menší čili děhel, liší se od anděliky lékařské tím, že je nižší, horní část lodyhy jest jemně zpýřená, listy jsou zašpicatěle vejčité, ostře pilovaté a dolní tříkrát, horní dvakrát zpeřené. Používá se jí jako anděliky pravé, ale s menšími výsledky.

**BAZALKA.** Čaj z listů bazalky je silicím prostředkem při chorobách srdečních a žaludečních a pro ženy je výtečným kořením k snazšímu porodu a čistícím prostředkem v šestinedělí.

**BEZ (černý).** Sušené bezinky jsou výborné při velkém průjmu, kaše z čerstvých bezinek však slouží jako projímadlo. — Zelené listí s mátou peprnou se může přikládati na zanícené oči a odvarem z listů se bolavé oči vymývají. — Čaj z listů i květů působí příznivě proti vyrážkám v obličeji, pije-li se po několik dní před snídání. — Zelená kůra mírní bolesti při spáleninách. — Usušený kořen vykopaný z jara, rozřezaný na kousky a dobře usušený, slouží k přípravě odvaru proti vodnatelnosti. Účinkuje velmi brzy i při značně oteklých údech.

**BODLÁK** působí při zahlenování střev a žaludku, při bolestech plicních a jaterních a při silném průjmu.

# ZLATÁ POKLADNICE DOBRÝCH RAD

ROČNÍK I.

SEŠIT 2.

V. M.:

## Važme si zdraví.

### *Pokračování.*

Máme-li docílití plného zdraví tělesného, je zároveň třeba, abychom byli také zdraví duševně. Lékařů těla máme dost, lékařů duševního života již méně. Nejde však o to jenom se léčit, ale chceme býti stále zdraví a spíše léčit jiné, než sami sebe. Chceme, aby náš život byl krásným a vyrovnaným, abychom na všechny události kolem sebe hleděli střízlivě a nezaujatě, abychom byli pány sami nad sebou, nad svými vášněmi a bolestmi. Chceme se naučit sebeovládání, klidu a rozvaze.

Nic však nevzniká samo od sebe, všechno je třeba stále vytvářet. Nejprve musíme změnit a převychovat sebe. V každém z nás dřímají schopnosti, jimiž možno dosáhnouti nečekaných životních možností. Jde jen o to, jak si počínati, abychom tyto schopnosti v sobě vyvinuli. Zkušenost nás učí, že je mnoho lidí, kteří toho dosáhli. Není to tak nesnadné, jak by se zdálo na prvý pohled. Není to žádné tajemství, ale docela přirozený zákon, každému z nás dostupný. A čím přísněji budeme tento prostý zákon dodržovati, tím větší budou naše úspěchy. To platí pro muže i ženy.

Cestu, kterou si jednou zvolíme a nastoupíme, musíme konati s láskou a vytrvalostí, má-li být náš úspěch zajištěn. Musíme však při tom vycházeti z vlastního nitra, musíme naléztí dostatek síly ve vlastní

duši, abychom mohli vyvinouti síly, které by nás dovedly k cíli. Bez poctivé práce a námahy nespadne úspěch jen tak do klína. A tvořiti úspěchy, toť umění, jemuž se třeba naučiti, chceme-li se dostat kupředu.

Nuže, vážená čtenářko a čtenáři, máš-li dobrou vůli a snahu nastoupiti novou cestu životem, máš-li dosti odvahy a vytrvalosti a chceš-li se státi dobrou ženou, matkou a hospodyní, dobrým mužem a otcem, sleduj pozorně další řádky. Nezapomeň však, že podmínkou každého úspěchu je pravidelnost a důslednost stálého cvičení a že každá povrchnost je jen práce poloviční nebo žádná. Chceš-li však změnit dosavadní směr svého života a státi se tvůrcem vlastního štěstí a štěstí své rodiny, pak není vyhnuti: buď budeš plně a přesně řídit se radami, které moudří tohoto světa doporučují a dosáhneš tak určitých výsledků podle vlastního snažení a schopností, nebo tvá dobrá vůle je zbytečnou. Jde o to, abys všechny myšlenky, které v návodu budou vyjádřeny, nejen si důkladně osvojil, ale ony se musí státi tvojí druhou přirozeností a musíš také podle nich jednat a žít.

Jsi jistě zvědav, jak asi dlouho může trvati učení se takovému novému lepšímu životu. Na to lze těžko odpovědět. Snad už za půl roku docílíš znatelných úspěchů, snad také se budeš musiti učit po celý život. Neměj však z toho strach, neboť právě v tom stálém sebezdokonalování nalezneš své zdraví a štěstí. V tom radostném, průbojném a úspěšném životním boji docílíš duševní způsobilosti čeliti všem nepříjemnostem a ovládati je. Nic se neobávej, že nenalezneš dostatek volného času. Poznáš záhy, že usměrněním vlastních myšlenek, dnes tak rozptýlených, času značně získáš a dovedeš jej využití účelněji než dosud. Snad se budeš muset zříci některých zbytečných zálib, které tě vyčerpávají, ale učiníš tak dobrovolně a ochotně k vlastnímu prospěchu. Měj stále na paměti, že chceš žít novým lepším životem, že tvůj duševní obzor se

značně rozšíří a tvé zdraví upevní. Buď pevně přesvědčen o praktickém významu nastoupené cesty a uvědom si, že na tom záleží tvá osobní spokojenost a štěstí.

Život je stálý boj a námaha, která musí vítěziti nad pohodlností a zdolávati překážky. Jen ten žije, kdo stále bojuje. Ztrnulý klid a netečnost je známkou úpadku duševních i tělesných sil. Proto při svém rozhodování vyluč každou pochybnost a malomyslnost a odhodlaně si řekni: Chci a musím. Takové odhodlání znamená zvýšení sebedůvěry. Každá pochybnost ji podlamuje a ničí. Jen pevná vůle a ušlechtilá snaha splnití úkol svého vznešeného poslání dodá nám dostatek síly k dosažení vytčeného cíle. Nespoléháme při tom na žádné zázraky, ale chceme soustředěně a cílevědomě pracovati k svému štěstí.

*Příště dále.*

*L. Řehořová:*

## **Jak si udržíme dobrou náladu.**

*Pokračování.*

Velký Tvůrce života dal člověku do vínku vše, čeho potřebuje. Již slunce, vzduch, voda jsou tak neobyčejné dary, že si v prosté mysli ani neumíme domyslití jejich dosah. Kdyby si tyto dary člověk stále uvědomoval a jich využíval, jak se mu nabízí, získal by nejen plnou míru zdraví, ale i klidnou mysl a to jsou podklady k životním úspěchům.

Je-li klidná mysl, veškeré orgány zcela jinak pracují, jsou schopny dobře vyměšovati všechny jedy a škodlivé látky z těla, a pak zdravá, čistá krev dovede



se vzepříti někdy i velmi silnému a nebezpečnému škůdci zdraví v podobě různých nemocí.

Kdyby měl každý jedinec možnost nahlédnouti do svého nitra ku př. při zášti, hněvu, rozčilení, daleko snadněji by tyto lidské necnosti vymizely ze života. Při těchto vzrušeních tvoří se v těle jed, který vniká do krve a otravuje celý organismus. Zdá se to nepravdivé a přece tomu tak je. Myslím, že by člověk již ze sobeckého stanoviska vůči sobě se hleděl vystříhati těchto povahových vad, kdyby si dovedl představit, jak tím jeho zdraví nesmírně trpí. Zkuste to, přesvědčte se a uvěříte. Jen s počátku bude vás trochu obtěžovati změna způsobu života, ale brzy si přivyknete a budete sami se sebou spokojeni, že jste zvítězili nad svými povahovými slabostmi. Lidé na povahu většinou moc hřeší. Je to nejlehčí výmluva prostě říci: nemohu za to, mám takovou povahu. A přece se povaha dá velmi dobře vychovati, ale musíme si nejdříve své slabosti uvědomiti, nedělati se lepšími než jsme. Stačí míti dobrou vůli. Budeme upozorňovati na všechny povahové vady, aby si je každý mohl uvědomiti a pak budeme příkladově ukazovati pomalý, ale jistý postup, jak se zařídit, aby neměly nad námi převahu. Budeme voliti způsob tak lehký, že i ta nejtvrdší povaha se podvolí, poněvadž záhy se bude těšiti z úspěchů v jednání, bude povolnější, měkčí a tím si bude raziti cestu ke klidnému životu, neboť se bude těšiti ze svého okolí, vycítí, že lidé kolem jsou jakoby jiní a to bude výsledek převychovy povahy.

Odmítejte od sebe všechny neplodné myšlenky, všechno zbytečné filosofování a snažte se žítí zcela přirozeně, dokonale, radostně, jak toho vyžaduje Bůh, Příroda. Prokažte skutky láskou, milosrdenstvím, buďte spravedliví, poctiví a řiďte se jen vlastním svědomím.

*Příště dále.*

## **Buď pánem, nikoli přítelem svých utrpení.**

Mnozí tělesně nemocní, nezabývají se ve dne v noci ničím jiným, nežli svou nemocí, přemýšlejí o ní, jak říkáme vrtají do ní, jen aby našli nové a horší její příznaky a vlastnosti; provádějí to s úzkostlivostí, která sama již je nemocí, a stav svůj jen zhoršují.

Při tom týrají své okolí, žádajíce pro sebe stále účastenství a vždy více zájmu a obsluhy, nežli jejich nemoc sama vyžaduje. Krátce hýčkají svou nemoc, hýčkají sebe, žádaje, aby byli hýčkáni svým okolím a při tom jsou chytřejším než toto, nežli lékař, křičující jeho nařízení v domnění, že sobě poslouží jinak lépe a tím jen svůj stav trvale zhoršují.

Totéž a měrou ještě rozsáhlejší trpívají duševně nemocní. Ti teprve provozují nezřídka celý kultus se svým utrpením, zbožňují je v pravém smyslu slova a proto se velice neradi ho zbavují a od něho osvobozují. Jsou nejvýš spokojeni, mohou-li rány svého nitra znovu a znovu rozdrásati, své utrpení oživit a jiným na odiv postaviti, aby vzbudili jejich soustrast.

Jaká to zvrácenost v jednom i druhém případě? Jak často to poškozuje člověka v jeho nejdůležitějších zájmech?

Tažme se jen: zdravý či nemocný? A odpověď na tuto otázku věru vyzní tak, že není radno a správně poddávati se utrpení ať tělesnému ať duševnímu, že jediné je správně nepřehlížeti je, ale odhadnouti jeho pravou míru a vzchopiti se a vyhledati rychle prostředky, jimiž zlo může býti překonáno, abychom zas rychle byli postaveni tam, kam patříme jako zdraví a svěží a odkud nás nemoc vytlačuje.

„Šťastný Domov.“

## Ukázněným patří svět.

Ve svém životě jsem poznal tisíce lidí všech národů. Shledal jsem, že v životě vládne jedna zákonitost: Svět patří ukázněným, těm, kteří se dovedou ovládati. Shledal jsem, že když se dostal náhodou do rukou člověka rozervaného a neukázněného kousek nebo kus moci, tu dříve nebo později vyběhla mu tato moc z rukou, padla na něho a učinila ho nešťastnějším, nežli byl dříve. Jeho neukázněnost ho znovu přivedla pod vládu člověka ukázněného k prospěchu celku a jeho vlastnímu.

Sebekázní se neučí z knih. Učí se životem a může se jí naučit každý. Každý den je školou, každá příležitost učení. Sebekázní učí životospráva — ukázněný žaludek a vyměšovací ústroje, ukázněnost a střídmost v požitcích. Sebekázní učí práce. Ukázněme svou soustředěnost na práci, kterou právě konáme. Ukázněme se v dokončení práce. Jen tak dovedeme řešiti problémy, vyžadující několikahodinového duševního napětí, a zejména problémy, které není lze rozřešiti jindy nežli za ranního šera. Jen tak se dopracujeme k ovládnutí chaosu, bídy a nedostatku, s nimiž se nikdy nemůžeme smířit.

Uspořádejme uvědoměle svou zábavu a své vzdělání tak, aby sílily naši vůli, ucelovaly povahu. Bavme se jen knihami, které nás povzbuzují k činům. Povídka o neúspěšném životě, sebe krásněji vypravovaná, ne-naučí nás vítěziti. Naopak, taková povídka bere nám radost ze života a odvahu k činům. Kázeň je život, nekázeň smrt.

T. Baťa. (Čsl. rozhlas.)

\* \* \*

Vyhýbej se všem opojným prostředkům, obzvláště alkoholu a tabáku. Budeš bez nich zdravější a více v životě dosáhneš.

Dr. Liek.

## Cesta ve zmatku.

Lidský život je složen z nesčíslných droboučkových, zdánlivě bezvýznamných i důležitých činů, událostí, myšlenek, citů, rozhodování. Jen představte si svůj život se všemi jeho okamžiky: vstanete, obléknete se, posnídáte, jdete do práce, potkáte se se známými, konáte své denní povinnosti, vzpomínáte na známé a přátele, hubujete na poměry a politiku, trápíte se, že máte málo peněz, že nevystačíte, odpočíváte, bavíte se, hovoříte se ženou, dětmi, píšete, čtete a zase jdete spát . . . To se opakuje týdny, měsíce, léta. Tu a tam se přihodí něco, co vás vzruší a co mimořádně oživí všednost vašeho života, ale zase voda teče svým obvyklým, jednotvárným tokem.

A právě v tom je život: V této pravidelnosti, šedi, v drobných vašich povinnostech, starostech, radostech a zábavách. Konec konců záleží na tom, jak si v tomto všedním životě počínáme, jak se umíme chovat ke svým blízkým a nejbližším, jak konáme své povinnosti, jak se umíme opanovat, jaké ovzduší dovedeme vytvořit kolem sebe, zda je kolem nás mrzuto, studeno, nebo vlídně a teplo — jakými jsme lidmi ve svém soukromí, ne ve chvílích svátečních a slavnostních, před očima všech, nýbrž — jak se praví — v životní šedi.

Podle toho se měří cena člověka, jak se chová ve svém nejobyčejnějším soukromí, k ženě, dětem, rodičům, spolupracovníkům, přátelům a vůbec k lidem, se kterými přichází do styku. To, co nazýváme lidským štěstím, závisí na tomto našem soukromí.

Dr. J. L. Hromádka. (Čsl. rozhlas.)

\* \* \*

Každá nemoc je jakýmsi druhem nepořádku v životosprávě. Většina nemocí by nemusila být, kdyby lidé dovedli být rozumní a pořádní.



## **O duševním zdraví.**

Stále pozorujeme mnoho lidí, jimž se nedaří zholat nic, cokoliv podnikají, jejichž život jest stálým řetězem neúspěchů, následujících po nebezpečných plánech a slibech. Jsou to lidé, kteří obviňují celý okolní svět z nespravedlnosti a krutosti; nebo svádějí svůj nezdar na nepříznivost osobních nebo všeobecných poměrů a životních podmínek, anebo na zdravotní méněcennost (neduhy), anebo prostě přiznávají: ano, jsem slabochem, mám slabou vůli, nemohu se vzchopiti k činu, jsem právě takovým, nemohu za to. Tací lidé jsou si dobře vědomi toho, že i tím svalují se sebe odpovědnost; i o to jim jde. Místo aby napjali všechny své síly a poctivě pracovali a usilovali o dosažení cíle, tváří se jen, jako by tak činili, předem odhodlání, nezdar svěsti na někoho neb na něco. Nikdo se nepokouší o to, aby podvedl a oklamal své tělo, poněvadž ví, že by nepochodil. Jsem-li hladov, je mi zapotřebí potravy a nikoliv kamení nebo pilin. Dobře vím, že se tělo ošidit nedá a že by na každý takový pokus odpovědělo velice jasným a srozumitelným protestem: nemocí nebo dokonce smrtí; duši svou však podvádí tolik lidí: všichni neurotikové. A to je jediné proto možné, poněvadž si nejsou vědomi toho, co tropí, poněvadž se neurosa vyvíjí podvědomě. Avšak duše, již se snažili ošiditi, odpoví stejně jako tělo: nemocí (slabostí vůle, šílenstvím, ba i chorobami tělesnými) a někdy smrtí (sebevraždou), nebo aspoň neschopností a nechutí k životu. Poněvadž sami nevědí o skutečných příčinách svých vad a svých neúspěchů — poněvadž se všechny spletité děje odehrávají v podvědomí a zjevují v důmyslném zakuklení — proto je nutno, aby zkušený lékař především vypátral příčiny neurosy a pak pacientovi

dokázal, že sebe sama podvádí, že se vymlouvá, že se vyhýbá námaze, aby mu dokázal, že jedinou možnou a účinnou zbraní v boji životním je poctivost a pravda k sobě a k světu.

## Co je člověk ?

Jak málo si všímáme divů a krás kolem sebe v tom plahočení a ztrácíme pravé radosti ze života! Neznáme přírody, její obdivuhodných zákonů, neznáme ani sebe. Můžeme pak mít ze života pravé pochopení a radost, jež jsou dostupny každému tak jako vzduch, slunce, zdraví a j.?

Povšimli jste si, jak moudře je stavěno naše tělo? Je to vpravdě továrna, již dr. Kulhavý takto popisuje:

Plíce přivádějí do těla kyslík a odvádějí spáleninu ve formě kyseliny uhličité a zbytečnou páru. Aby kyslík mohl se dostat do krve, jsou plíce protkány celou řadou trubic, kterým říkáme průdušky a jež zakončují v malých dutinkách, řečených sklípcích. Povrch těchto sklípků obnáší 140 čtverečných metrů. Krvě má člověk šest až sedm litrů. Plicemi samotnými projde 21 litrů krve za minutu. Tuto velkou práci musí hlavně dodat srdce. Plíce vydýchají za čtyřiaadvacet hodin třetinu až polovinu litru vody. Plíce současně zadržují škodlivé látky ze vzduchu, pokud nebyly zachyceny nosní sliznicí. Tak bylo v plicích kameníka zjištěno dvacet miliard zrnek prachu z kamene.

Játry, které představují chemickou laboratoř a současně zásobárnu, projde sedm set litrů krve denně. Slezinou prochází krev třicetkrát za čtyřiaadvacet hodin. Kolik krabiček sirek by se dalo vyrobiti ze šesti set gramů fosforu, které lidské tělo obsahuje! Žilami projde v minutě mezi pěti až jedenadvaceti litry krve.

Práci ledvin možno odhadnouti na tři tisíce kilogrametrů, čili jinými slovy rovná se síle, která by vy-

zvedla tři metráky do výše jednoho metru. Zdravý člověk má ve svých střevěch sto třicet milionů zárodků, které na konci tlustého střeva činí polovinu obsahu. Denně vylučuje stolicí sedmnáct tisíc miliard mikrobů. Vůbec čísla v anatomii a medicíně nejsou nikdy dosti veliká. Zdravotní ústav v New Yorku vypočítal, že jeden párek německých myší, nepotkají-li jej nijaké nehody, může za pět let dát armádu potomků o 940.369.986.152 jedincích. Lidský vaječník obsahuje 3.000 vajíček.

Když matka tiskne k sobě novorozeně, neví, že obímá tři a čtvrt kg vody. Ještě větší dítě má v sobě sedmdesát pět procent vody, která se během let vytrácí, leč ještě u starce obnáší šedesát procent tělesné váhy.

K trávení je určeno v žaludku třináct, ve střevěch jedno sto šedesát jeden milion žlaz, v tlustém střevě toliko sedm tisíc žlaz, ale ne v celém žaludku nebo střevě, nýbrž toliko v jednom čtverečném centimetru.

To je několik výhledů do domácnosti lidského těla pro ty, již se naň dívají očima pitvajícího odborníka. Pro nás stačí, když obdivujeme se jeho Tvůrci a posloucháme jeho příkazu, abychom si je zachovali čisté a zdravé.

„Nový Lid.“

## **Lékařské myšlení se obrací k lidské osobnosti.**

Prvé období, ve kterém dosud žijeme, bylo charakterisováno výrokiem slavného lékaře Virchowa, učiněným před téměř 100 lety: „Nejsou onemocnění celková, nýbrž jen buněčná a orgánová.“ Podle slov prof. dr. Mentla, zájem o člověka jako celek se roztříští v podrobné zájmy o jeho buňky a ústrojí, jejich morfologické, formální, fyzikální

a chemické vlastnosti a změny. Lékaři cítili, že chybí jednotlivci princip mezi spoustou podrobných poznatků z nemocí jednotlivých orgánů. Minulé období přineslo veliké pokroky nauky o dědičnosti a poznání dvou systémů našeho těla: soustavy endokrinní (žlázy s vnitřní sekrecí), která řídí časový běh života a jeho projevy a s ní nerozlučně spojené soustavy vegetativně nervové, která je spojkou mezi duší a tělem. Velmi cenné jsou poznatky z onemocnění nervových. Tím vším bylo připraveno období nové, ve kterém se lékař odvrací od jednotlivosti k celé osobnosti nemocného, k jeho konstituci. Tak zvaná konstituční nauka studuje variabilitu tělesných i duševních vlastností jednotlivce a vzájemné vztahy mezi funkcemi jednotlivých orgánů a nakonec vztahy mezi tělem, duší a prostředím. Zároveň se snaží vysvětliti vznik nekonečné řady tělesných i duševních variací (změn) každého individua badáním rodovým a sociálním. Tím vzniká nová fyziologie a pathologie lidské osobnosti, které umožňují odhadnout u každého člověka jeho životní (biologickou) hodnotu pro případ nemoci a sociální hodnotu pro praktický život. Poznání povahových zvláštností u člověka umožňuje pak lékaři pochopiti osobnost nemocného, lépe mu porozumětí a tím dává spolehlivější základ účinné léčbě.

„Med.“

## NIC NEVYČERPÁVÁ ŽIVOTNÍ SÍLY

tak pronikavě, jako zuřivá zášť, divoká žárlivost a mocná pomstychtivost. Vidíme, jak oběti těchto nezřízených vášní stárnou, hubnou, stravují se dávno dříve nežli dospěly středního věku života. A nejsou vzácné případy, kdy zběsilou žárlivostí nebo zlobou sestárli lidé v několika týdnech, ba dnech o celou řadu roků.

S. Marden.



## Moc ducha nad tělem.

V každém jednotlivci je jakási skrytá, utajená síla nezničitelného života, nesmrtelný princip zdraví, který byv veden k správnému vývoji, hojí všechny naše neduhy a podává hojivý balsám pro všechny rány, jež život zasadí.

Lidé, kteří byli hotovými invalidy a na pohled neschopni provést ještě něco kloudného, jak byli neduživí, uzdravili se tím, že na ně byla vložena nějaká veliká zodpovědnost. To je uvedlo z jejich ústraní na veřejnost, vytrhlo ze začarovaného kruhu myšlenek, jež se stále obíraly jenom jejich zdravotním stavem, jejich poruchami, všemožnými příznaky jejich choroby, a hle! Příznaky choroby zmizely.

Tisíce mužů a žen leželo by jistě nemocno v loži, kdyby si to mohli dovoliti; ale hlad jejich dětí, to, že se musejí starati, aby jejich drazí byli nasyceni a oblečení a jiné a jiné závazky, nedají jim ulehnutí a tak se přemáhají a pracují dále, ať je jim to po chuti nebo není.

Co vše vděčí svět onomu panovačnému „musíš“, které nás pudí, abychom poskytlí ze sebe to, co nejlepšího můžeme, jsme-li bez ochrany a bez pomoci náhle odkázáni sami na sebe a nuceni spolehnouti se toliko na síly, které v našem nitru dřímají. Přemnohé z největších výkonů, jež svět obohatily o nové hodnoty, byly provedeny pod útlakem takového „musíš“.

Nutnost byla ostruhou, která pudila lidstvo obrátiti tíseň a nedostatek v nejzáračnější a nejneuvěřitelnější výkony. Každý, kdo vůbec za nás stojí, cítí v sobě sílu, která ho neustále pudí ku předu a dává mu stoupati od stupně po stupni výše. Je-li mu to vhod nebo není — tento vnitřní popoháněč, toto „musíš“ nedá mu oddechu, činí ho schopným své úlohy, dá mu všechno snést a vzdorovati všem svodům pohodlí.

S. Marden.

## Jak získáme klid.

S počátku musí se začít maličkostmi, neboť nejsnáze lze dosáhnouti klidu v maličkostech. Počneme tím, že si zvykneme chovati se klidně při něčem, co se denně opakuje. Většina lidí, posedlých neklidem, jí s horečným chvatem svůj oběd. Proč nezačít v tomto bodě? Postup je následující: Pozornost je třeba obrátiti vždy na věc nejbližší, ona má působiti uklidňujícím vlivem na všechny pohyby, které konáme. Pocity chuťové a dotykové jest třeba si uvědomiti. Oběd přes to nemusí dlouho trvati. Klid není způsoben ani tak pomalostí, jako tím, že pozornost věnujeme úplně přítomnému a nepředbíháme napřed k něčemu jinému. Nebo: Obětujme dvě minuty a pozorujme v úplném klidu schod u domovních dveří. Takový kámen, zvláště takový, který je hodně opotřebovaný, mluví tichou a důtklivou řečí, nejen tím, že tu tak klidně leží, nejen, že své jizvy a boule snáší s tváří tak zvláště klidnou, nýbrž obzvláště proto, že žije v tak úplném, bratrském míru s celým svým okolím: s prachem, který vítr a doba do jeho rýh navály, s nalámaným kamením u jeho nohou a se vším ostatním, co ho obklopuje. Žil dlouhý a klidný život na tomto místě a vidíme na něm, že hledí budoucnosti s velikou jistotou a klidem vstříc. Pozoroval-li někdo jen krátkou chvíli zamyšleně takový starý kámen, jde jistě uspokojen a uklidněn dále. Podobných pokusů možno vykonati mnoho a náš duševní neklid ustoupí plnosti života a síly.

„Š t a s t n ý d o m o v.“

## RADOST ZE ŽIVOTA

můžeme míti jen tehdy, udržujeme-li své tělo zdravé a svoji duši čistou. Správná cesta k uchování zdraví a pracovní energie vede žaludkem. Tělu se musí dostatí takové výživy, jakou potřebuje.

## Správná výživa

nejlépe předchází nemocem. Většina lidí překyseluje své tělo přílišným množstvím bílkovin. Zkoumej každý sám podle tohoto rozdělení: Potraviny, které tvoří kyseliny, jsou všechny zvířecí součástky (kromě mléka a krve), tedy všechno maso, vejce, sýry; dále semena a luštěniny (moučníky, hrách, čočka, fazole, rýže). Zásadité jsou všechny ostatní rostlinné látky, zejména ovoce, listy, stonky, kořeny, hlízy. Dr. Bircher-Benner z Curychu prohlašuje tudíž: „Plody, zelené listy a části kořenů (zemní plodiny) tvoří — měřeno obsahem minerálií — dokonalou potravu člověka.“ Profesor Ragnar Berg z Drážďan (původem Švéd) shrnuje své základní pravidlo takto: „Zdravá a vydatná výživa musí obsahovati 5 až 7 krát více brambor, kořenů, hlíz, zeleniny a ovoce, než všech ostatních potravin dohromady, při čemž nejméně jeden díl zeleniny a ovoce má být používán ve stavu syrovém.“ I po vynechání masa z jídelního lístku zůstane ještě nadbytek živných látek, tvořících kyseliny, zvláště v zemi jako je naše, kde moučníky a knedlíky jsou tak vžitě. To je jeden z důvodů, proč i u vegetariánů se tak často vyskytují poruchy na zdraví. Zavrhlí sice to nejhorší, co obsahuje maso zvířat, ale jejich výživa zůstává i nadále stejně tak jednostrannou, jako dříve. A právě brambor je — korektivem toho, co tvoří kyseliny v krvi (chléb a jiné obilniny) a příkládá mu proto neocenitelný význam. Při nachlazeních, reumatických horečkách, při poruchách bronchiálních nebo v trávení, chřipce a jiných chorobných zjevech, vznikajících hlavně z překyselení krve, doporučuje dr. Knaggs bramborovou léčbu, při čemž se mají jísti výlučně brambory pečené nebo dušené (mají se před tím důkladně očistit, aby se mohly jísti i se slupkou).

„Sbratření“

# PRAKTICKÉ RADY A POKYNY.

---

## NECHUŤ K JÍDLU U DĚTÍ.

Nesní-li děcko jednou svou snídani aneb nechá-li oběd státi, jest jeho matka ihned bojácnou v obavě o zdraví svého miláčka. Domlouvá dítěti tak dlouho, až jídlo proti své vůli sní. Obdobně vede se i dorostlým příslušníkům rodiny. Nechuť k jídlu nemá se vůbec vyskytnouti, bohužel zkouší se vše možné chuť vyvolati. Nechuť k jídlu jest často známkou zkaženého žaludku. V takových případech není lepšího východiska, než vynechati několik jídel. Vyčerpaný žaludek brzy se zotaví, zatím co v druhém případě způsobuje po týdny zbytečných obtíží. Není žádným neštěstím, když člověk nejí den nebo dva dny, na to ještě bohudíky, nikdo nezemřel.

## SPRAVNÁ VÝŽIVA ŠKOLÁKŮ.

Při jídle má mít dítě klid a má jíst ve vhodný čas. Nechejte vstát dítě o půl hodiny dříve; hned jak vstane, nemá chuti na jídlo a nejí ze strachu, aby nepřišlo pozdě do školy. Nervy dítěte trpí, některé děti i zvracejí. Čím více děti nutíte do jídla, tím méně jim chutná. Cukroví odnímá chuť k jídlu. Na předsnídávky do školy hodí se nejlépe tuhé, ale zralé ovoce, které se neomačká. Kde se dostane mléko, je to ještě lépe, ale má se jíst zvolna s chlebem a ne mnoho, aby nečinilo potíže.

„N. Lid.“

## MASLO Z MEDU A JABLEK.

Smícháme  $4\frac{1}{2}$  litru dobře uvařených jablek s litrem medu, litrem octa a vrchovatou čajovou lžicí skořice; tuto směs pak hodně povaříme, stále míchajíce, aby se nepřipálila.



## POŽÍVEJME HODNĚ MLEKA.

V tuto potravinu vložila příroda všechny k životu potřebné látky, a to v takovém množství a v takovém poměru, pokud nejlépe odpovídá potřebám růstu a zdravého vývoje i zdravého udržování těla. Vždyť tato potravina je tak výživná, že v době půl roku zdvojnásobí váhu kojence a za období prvního roku ji dokonce ztrojnásobí. Jsou to hlavně bílkoviny, uhlovodany a tuky. Tuk je v mléku rozptýlený v podobě jemných kuliček, z nichž vzniká smetana. Tuky vůbec obsahují také vitaminy, potřebné tělu; považují se za zásobárnu energie. Pro stavbu těla jsou velmi důležité bílkoviny; uhlovodany dávají tělu potřebnou energii k práci.

## VZDUŠNÁ LAZEŇ

způsobuje prokrvení povrchu těla, uspořádá správné rozdělení krve a má vliv na celý systém výměny látek. Působí dále na celý nervový systém, který má miliardy konečků nervů, ústících na pokožce a spojujících tak míchu a mozek se zevním ovzduším. Vzdušná koupel, spojená s mírným pohybem, zahřívá a působí osvěživě a povzbudivě na celé tělo i ducha. Plicně choří musí býti při vzdušné lázni opatrní a musí si na lázeň zvykat. Vzdušné lázně nesmí se však užívat při náklonnosti ke krvácení, při těžkých chorobách nebo organických vadách srdečních, při horečce a tuberkulóse. Výborně působí při všech ostatních chorobách, při nemocích ledvinových, nervových, slabé činnosti plic, chudokrevnosti a bledniče. Ve vzduchu je zdraví a život. (Nutno zachovat pravou míru! Na slunci stačí 15 minut — nesmí se přepínat. Vzdušná lázeň může býti i ve vyvětraném pokoji.)

„Niva.“

## PŘI NESPAVOSTI

dobře prospívají tyto rady: neužívatí žádných omamných prostředků, po 4. hodině odpolední nic více nejísti, před spaním ničeho nečísti, zanechatí veškeré myšlení, pouze mysliti na spaní. Jakmile nastane pocit spánku, ihned se uložití do postele. Nejlepší spaní je mezi 9.—5. hodinou ranní. Dobře je před spaním vykonatí malou procházku a vykoupatí si v chladné vodě nohy. Uklidniti se a mysliti si: „Těším se na spaní. Lehce usnu a budu spáti až do rána, vstanu posílen a občerstven. Moje tělo chce již spáti... Jsem již unaven, moje ruce i nohy jsou jak z olova... Již spím.“

## ODTUČŇOVACÍ MLÉČNÁ KŮRA

Podle předpisu lékaře dra Mortze dává se při mléčné odtučňovací kůře v denní dávce tolikrát  $25\text{ cm}^3$  mléka, kolik cm jeho tělesná výška přesahuje 1 m. Tak na příklad u muže 175 cm vysokého činí to  $75 \times 25 = 1875\text{ cm}^3$  čili  $1\frac{3}{4}$  litru mléka, což přibližně odpovídá 1200 kaloriím. Při normální výživě potřeboval by muž 3000 kalorií, takže tato dávka znamená již svým obsahem živin podstatný stupeň odtučňování. Mléko v určité porce rozdělené pije se po celý den. Ovšem, kromě mléka nesmí se jíst nic jiného. Malý obsah solí v mléce má za následek, že zůstane v těle jen málo vody, takže hned na počátku odtučňovací diety nastane tímto „odvodňování“ tělesných pletiv velmi značný pokles tělesné váhy.

## CO UŽÍVATI PROTI OTYLOSTI.

Před časem byla v lékařství v Americe zavedena jako lék proti otylosti chemická sloučenina 1, 2, 4-dimitroo - kresol. Lidé, užívající těch léků, pravidelně

a rychle hubnou a není tedy divu, že se jich počalo hojně užívatí. Do obchodu přichází pod názvem Dinitro. V některých případech skončila však léčba smrtí a proto se vyskytly brzo pochybnosti, zda lék déle užívaný, není jedovatý. V poslední době zjistili švýcarští lékaři Saub a Mezey, že látky Dinitro i tak nepatrně zředěné jak vstupují do těla léčbovou dávkou, poškozují trvale a nenapravitelně srdeční činnost. Je tedy lépe neužívatí oněch léků a vrátiti se k starým osvědčeným prostředkům proti otýlosti; omezit stravu i tehdy, když tlustý pacient tvrdí, že nic nejí (a to tvrdí skoro vždycky), a doporučiti nemocnému více pohybu vedle neškodných projímadel.

„Věda a život.“

## VRÁSKY

objevují se v obličeji a na rukou dříve než na ostatním těle, kde kůže je chráněna oděvem. Je to tím, že obličej a ruce trpí podvýživou, poněvadž jsou bez ochrany vysazeny všem povětrnostním vlivům. Hlavním příkazem tedy je, nechceme-li brzy stárnouti, lépe je vyživovati s použitím nejjednodušších prostředků. Večer si umyjeme obličej a ruce na příklad trochou smetany, která zbyla od svačiny. Některé pleti slouží velmi dobře mytí lžičkou nesbíraného mléka nebo jogurtu. Ráno si vemneme do pleti několik kapek čistého olivového oleje. Tím utišíme hlad své pokožky po tuku a zaručeně budeme dlouho mítí obličej i ruce svěží a bez vrásek.

## JAK SE ZBAVÍME RÝMY ?

Starý osvědčený způsob zbavití se v nejkratší době rýmy, jest — dieta. Rýma se nechá vyhladověti. Nemocný nemá aspoň jeden den vůbec jísti, aby tělo

nedostalo žádných solí. Způsob tento jest snad pro některé pacienty příliš radikální a neodhodlá-li se nemocný k tomu, může požití stravu, která neobsahuje soli, na příklad jablka, konečně i med, neslané pšeničné pečivo nebo jako zvláštní pochoutku, brambory na loupáčku, ale jen v nepatrném množství, poněvadž brambory obsahují již sůl. Ovšem nesmí se pít mléko, jísti máslo, neb dokonce snad maso. Rýma se musí vyhladověti jeden až dva dny. Touto dietou zkrátí se její trvání na třetinu doby normální.

„Niva.“

### SPANÍ PO OBĚDĚ.

Sedíme-li, míváme ruce i nohy studené, kdežto chodíme-li nebo pracujeme, jsou naše údy teplé. Krev není stále po všech částech těla rovnoměrně rozdělena: v částech, které pracují, je jí více, než v jiných. Po obědě má žaludek větší práci. Proto se k němu nahrne více krve, při čemž se mozek z větší části krve zbaví. Odtud pocit ospalosti, únavy a neschopnosti myslet. Po obědě jde učení nejhůře. Je proto zdravé, jestliže si lidé těžce pracující, slabí a vůbec staří, usnou. Žaludek, játra, dvanácterník, tenké střevo a břišní slinivka, které v té době mají největší práci, mohou v klidu vyloučiti největší množství trávicích šťáv a potravu řádně zpracovati. Spánek po obědě nemá však trvati déle než půl hodiny. Po této době se obnoví rovnováha krve mezi zaživacími orgány a mozkem, takže možno potom zase konati duševní práci. Při delším než půlhodinovém spánku nastávají zase zaživací poruchy, plynovatost, někdy i závratí nebo zvracení.

\* \* \*

Nežijeme proto, abychom jedli a pili, nýbrž pijeme a jíme, abychom žili a v životě něco vykonali.



## KUCHAŘKA — BUDOUCÍ LÉKAŘ ?

Člověk, jenž je správně vyživován, tělesně pracuje, dbá o čistotu těla a bydlení a o čistý vzduch, vyhne se všem nemocem a zůstane zdrav. Je dost lidí, kteří byli zdraví po celý život a zemřeli stářím klidně — dožili dobře. Městský nesprávný život zaviňuje mnoho nemocí. Lékař dr. Carton praví: Nemoci, nesvár, neschopnost k práci a zkáza nastává v domácnostech lidí, neumějících se správně živiti. Peníze se rychle rozkutálejí, nakupujeme-li potraviny nezdravé a nákladné. Špatně sestavená jídla, vzrušující nápoje, složitá nebo špatně chápaná příprava jídel působí úzkosti a nervové vzrušení, otravu a nerovnováhu šťáv. Pak přicházejí za sebou nemilé dny nemoci, nezpůsobilost k práci, výdaje na léčbu, otrava léky, neustávající utrpení a předčasná smrt. Nemocný nenalezne ztraceného zdraví, dokud se neujme úpravy života a své kuchyně. Šťastní ti, kdož správně znají význam stravy a kteří si ji sami připravují. Požehnaná žena, kněžka svého krbu, která si dovede zavést pořádek, pravidelnost, prostou kuchyni a tak uskutečniti základní požadavky pro zdraví své rodiny. Dr. Stoklasa praví: Naše výživa musí býti předně fyziologicky alkalická: zelenina, brambory, ovoce, mléko a smetana. Teprve v druhé řadě přijde potrava fyziologicky kyselá: bílá mouka, chléb a maso.

## JAK SE MAJÍ VAŘIT VAJÍČKA.

Není správné, vkládají-li se vejce do vřelé vody nebo do rozpáleného omastka. Tak se bílek příliš rychle srazí v tuhou, kožnatou látku a jeho výživnost a stravitelnost se tím značně sníží. Pozvolným zahříváním bílek zůstane jemný a lehce stravitelný. Proto máme vejce vložit nejprve do studené vody, nejlépe uděláme, zavěsíme-li je do zvláštního sítka, aby se

nedotýkala horkého dna nádoby a pak přivedeme vodu do lehkého varu. Nesmíme je však dlouho vařit. Jak dlouho má zůstat vajíčko ve vodě, závisí na chuti jednotlivců. Vajíčka, která mají být vařena na tvrdo, mohou zůstat ve vodě déle a jejich bílek zůstane přes to jemný a lehce stravitelný. Podobný postup se má zachovávat i při smažení vajec.

## JAK SPRÁVNĚ PŘIPRAVITI ČAJ.

Asiaté říkají, že čajový nápoj je umělecký výrobek a k své přípravě vyžaduje mistrovské ruky. Proto je třeba mít především porozumění pro to, že při vaření čaje se má připravit extrakt jen těch nejušlechtlejších součástí čajových (silice, alkaloidů, nejsnadněji rozpustných tříslovin a barviva), z nichž silice, nositelé čajové vůně, jsou látky velmi těkavé, které vyšší teplotou z nálevu úplně vyprchají a že celý obsah tříslovin a barviva by mohl dodat nálevu příliš trpké chuti a nepěkně tmavé barvy, a konečně, že čaj velmi snadno absorbuje (pohlcuje) jakoukoliv cizí příchut a vůni. Proto je nutno zamezit každému přímému styku čaje i jeho nálevu s kovem, který mu dodává „kovové“ příchuti. Kovová čajová konvice je sice pěknou ozdobou kredence, ale k přípravě nálevu je nevhodná. Nejlepším materiálem pro čajové konvice a čajový příbor jest tenkostěnný porculán. Další podmínkou jest absolutní čistota nádob; k vaření vody pro přípravu čajového nálevu nutno vyhradit nádobu, která se k jiným účelům nikdy nepoužije (na příklad hrnek, ve kterém se vařila polévka, nemůže být dokonale vyčištěn, stopy tuku a vůně masa zůstávají v pórech, jsou vždy patrné a působí velmi nepříjemně na chuť čaje). Čaj nikdy nevaříme, nýbrž jen spařujeme vodou, která právě povřela a která pro tento účel nemá být příliš tvrdá. Množství čaje závisí na chuti jednotlivce, průměrně stačí 1 kávová lžice na

čtvrt litru vody. Doba spařování závisí na druhu čaje: slabě extraktivní čínské čaje vyžadují asi 5 minut k dosažení zlatožlutého nálevu, silné indické čaje již během 2—3, maximálně 4 minut dávají tmavočervený nápoj, těžké vůně a kořenné chuti, zelené čaje, pro velký obsah tříslovin, neextrahujeme déle 3 minut, dávají nálev slámově žlutý. U každého druhu třeba předem extrakční dobu vyzkoušet, možno ji posouditi také podle barvy nálevu, která v každém případě má býti čirá a lahodná oku. Čajový nálev, připravený z 1—2 g čaje, dodá tělu 0,03—0,06 g kofeinu; toto množství nemůže působiti ani při opětovaném požívání na zdravý organismus nepříznivě, vždyť přípustná dávka jako léku, předpisuje se obvykle 0,5 g a člověk snáší beze škody i přes 1 g. Nakonec budiž ještě uvedeno, že požívání čaje je mnohem příznivější, než časté pití kávy, jejíž dráždivý účinek kofeinu zvyšují značně empyreumatické látky, vznikající pražením kávy.

„Věda a život.“

## VITAMINY V ZELENINĚ A OVOCI.

Podrobným zkoumáním důležitého C-vitaminu v zelenině a ovoci bylo zjištěno, že naše běžná průměrná denní rostlinná potrava obsahuje poměrně málo C-vitaminu (velmi významného proti skrobutu a některým očním chorobám z nedostatku vitaminů). Největší obsah tohoto vitaminu byl prokázán v různých košťálech. Je zajímavé, že právě na košťálech si děti nejvíce pochutnávají, ačkoliv dospělí je zahazují. Patrně takřka pudově hledají látky, které jejich tělo potřebuje. Pokud jde o obsah vitaminu v různých zeleninách a ovoci, pak průměrná denní potřeba C-vitaminu pro jednoho člověka je obsažena v 25 g pomerančové nebo 22 g citronové šťávy. Avšak totéž množství vitaminu je obsaženo v 15 g zelené papriky

nebo 16 g kedlubny, 40 g rajských jablek, 77 g ředkvičky, 50 g tuřínu, 220 g švestek, 300 g broskví a 330 g banánů. Z uvedeného je vidět, že každý má podle své chuti a kapsy možnost uhradit svou potřebu vitaminů nejrozličnějším způsobem. V době, kdy je strava na vitaminy chudá — a to je v zimě a časně z jara — doplňujeme ji vitaminem C nejsnadněji citronovou šťávou v cukrové vodě (v čaji se vitaminy částečně znehodnocují). Stačí půlka citronu denně, abychom patřičné množství vitaminu C svému tělu dodali.

## MÁME OVOCE LOUPATI NEBO JEN UMÝTI ?

Omytí ovoce před požitím je samozřejmým požadavkem hygieny. Velice bychom se však mýlili, kdybychom mysleli, že ovoce před sloupáním nemusíme omývat. Každým nakrojením přenášíme nožem nečistotu na dužinu. Proto před loupáním omýváme ovoce stejně jako to, které požíváme se slupkou. Z toho se vyjímají pomeranče a banány, které mají slupku lehce oddělitelnou. Ovoce, pokud nemá příliš porušenou slupku, nemáme vůbec loupati, ale dobře omýti. Pod slupkou je totiž biologicky nejjemnější vrstva, o kterou se loupáním připravíme. — Vidíme-li ovoce vábně rozložené na ošátkách, musíme si také představit, kolika rukama prošlo, kolik much na něm zanechalo nečistotu, kolik prachu ze silnice i ulic se na něm usadilo, i když se nám zdá zdánlivě čisté. Naše ovoce přichází do obchodu většinou nebalené. Jen nejjemnější druhy prodávají se balené v hedvábném papíru, zatím co v Americe balí se ovoce do celulosového obalu, neboť papír považují za nedostatečný. Navykněme si proto omývat ovoce a zvláště dětem. Mnohdy tím předejdeme i různým nemocem.



## Ovoce.

Ovoce jest zdravé a pro správnou výživu nezbytné. Přispívá k normálnímu tvoření žaludečních šťáv a jeho kyselina usmrcuje spoustu bakterií, žijících v žaludku člověka. Každý druh ovoce má svoji vlastní působivost.

**Jablka** podporují trávení, zamezují zácpu a roz-  
hání chorobné tvoření kyselin. Obsahují v sobě množ-  
ství fosforu, který je dobrým lékem proti kornatění  
cév u stárnoucích osob, osvěžují znavené nervy a jsou  
dobrým uklidňujícím a uspávacím prostředkem. Pro  
bohatý obsah vitaminů mají přednost před ostatním  
ovocem.

**Hrušky** jsou velmi výživné, obsahují v sobě vápno,  
potřebné k tvoření kostí a podporují vyměšování moče.  
Nejsou-li dostatečně rozkousány, působí zácpu.

**Švestky** jsou též výživné, účinkují na střeva a  
proto se varujeme nemírného jich požívání. Kompot  
ze švestek je nejlepším regulátorem stolice.

**Jahody** obsahují mnoho fosforu a proto jsou dobré  
pro nervy. Při požití většího množství podporují  
zvláště u dětí vývin horečky.

**Malinová šťáva** s cukrem a medem je výbor-  
ným uklidňujícím a osvědčeným prostředkem proti  
kašli.

**Borůvky** jsou velmi dobrým prostředkem proti  
průjmu. Čerstvé i jako kompot upravené jsou velmi  
zdravým pokrmem.

**Vinné hrozny** zvláště modré, čistí krev.

V ovoci nabízí nám příroda nevyčerpatelné látky  
výživné a léčivé a záleží na nás, abychom je pro své  
zdraví užili.

\* \* \*

Jen kdo těžce onemocněl, dovede oceniti zdraví,  
Stejně nepoznává štěstí, kdo neprošel školou utrpení.

## **Zeleniny.**

### **SYROVÁ CIBULE.**

Staré zkušenosti, které jsou nyní zase lékaři uznávány, praví, že syrová cibule má léčebné účinky při kataru střevním, průjmů, úplavici atd. Vědecké zkoumání v novější době ukázalo, že po požití cibule se žaludeční šťávy množí a že jejich účinek je zesilován. Tím je potrava v žaludku lépe strávena. Do střev se již nedostanou přebytky potravy a nemohou se tam proto kazit a do žaludku vniklí původci nemocí jsou ničeni. Je lhostejno, v jaké úpravě se cibule požívá, musí však býti bezpečně syrová, protože uvařené nebo smažené cibuli její účinek mizí.

### **ČESNEK**

chová v sobě siomatý, ostrý etherický olej, jež dráždí ústroje zažívací, dýchací a ledviny. Žene mírně na moč a prospívá jen v malé dávce, větší působí obtíže. Zejména škodí osobám krevnatým a tuberkulosním. Česneková polévka se jí před léčbou tasemnice. Upečený česnek se přikládá na vředy, aby změkly. Česneková šťáva se používá při bolestech reumatických a zapuzuje i chrapot.

### **KYSELÉ ZELÍ**

měli bychom jísti vždy jen buď syrové, nebo nanejvýše krátce v páře zdušené, tedy nikdy vařené. Kyselé zelí obsahuje totiž převážnou většinou mléčnou kyselinu a je tudíž nejlepším desinfekčním prostředkem pro celý žaludek a všechny jeho oblasti, neboť hubí veškeré škodlivé bacily, zapuzuje všechny druhy červů a jiných žaludečních a střevních cizopasníků, zabra-

ňuje různým chorobám a ještě i pro velmi zesláblé nemocné zdravou a vydatnou živinou a přirozeným lékem. Kdo nesnese zeli syrového, nechť si je polije olejem, mírně zahřátým, nebo kyselou smetanou, je pak ještě záživnější. Chceme-li připravit zeli jako lahůdku, polejme je dvě hodiny před požitím citronovou šťávou (asi půl citronu na osobu) a krátce před jídlem studeným, nebo mírně zahřátým olejem. Kdo nesnese dobře zeli takto upraveného, dej si je zdušiti v páře na másle, oleji nebo ceresu. Dětem by se mělo kyselé zeli a sice výhradně syrové, předkládati co nejčastěji, místo jiných přesnídávek.

## **Domácí lékárnička**

nemá chyběti v žádné domácnosti a má obsahovati alespoň toto:

Spolehlivý lékařský teploměr.

Kalikové obinadlo 10 m dlouhé, 5 cm široké.

Hydrofilový gáz, 1 balíček.

Vata čistá na obvazy.

Vata železitá na zastavování krve.

Leukoplast, 1 rolička.

Zavírací špendlíky, které dříve vyvaříme.

Čisté, vyvařené nůžky na stříhání vaty a obvazů.

Čistá, vyvařená pinceta k vytahování zadřených tříštěk a pod.

40 gr tekutiny na spáleniny (20 gr vápenné vody a 20 gramů lněného oleje, necháme smíchat v lékárně).

Čistý benzin (lékařský) a čistý líh.

5 gr zaživací sody (při špatném trávení, též proti pálení žáhy — na špičku nože).

5 gr jodové tinktury na odřeniny a pod. (Nutno dobře uzavřít, vypařuje se. Pozor na oči!)

5 gr čpavku proti štípnutí hmyzu. Smíchaný s lněným olejem při reumatismu jako mazání, při mdlobách a křečích k čichání.

10 tablet octanu hlinitého (1 tableta na  $\frac{1}{2}$  l vody k obkladům).

Tabulka salicylového loje na opruzeniny.

3 gr dermatolu v prášku, zásyp na opruzeniny.

3 gr hypermanganu ke kloktání (v roztoku slabě růžovém).

20 gr Hoffmanských kapek (může se k nim též čichat při nevolnosti).

Ricinový olej, slouží jako jisté projímadlo.

Prášek doverský proti průjmům.

Živočišné uhlí (5 gr) proti nadýmání.

Karbolová voda, 2% roztok k vymývání ran, 5% roztok k desinfekci ložního prádla, k čištění vzduchu, kde jsou nemocní.

Eter octový k potírání spánku a vazů při bolení hlavy.

Maličko opiových kapek k utišení vnitřních bolestí.

Kamenec slouží jako přísada do koupele proti pocení nohou. Lžička do  $\frac{1}{2}$  l vody jako kloktadlo utvrzuje dásně.

Doporučujeme vám, nemůžete-li najednou, tedy postupně si takovouto lékárníčku zařídit. Není-li vám něco jasné, poraďte se v lékárně, všude vám rádi poskytnou vysvětlení.



# DOMÁCÍ LÉKAŘSTVÍ.

---

**BĚLOKREVNOST** je vážná choroba, která postihuje orgány, v nichž se tvoří krev. Vzniká často náhle a vytváří bledost, sosláblost, sklon k vnitřnímu krvácení. Nemocný nařiká na bolesti v kostech, pod kostí hrudní, v moči má bílkoviny. Podrobnější článek viz v roč. II. na str. 26. a 27.

**BĚHAVKA** (viz Průjem).

**BLEDNIČKA** objevuje se nejčastěji u dívek a její příčina vězí ve špatně složené krvi. Zaměňuje se mnohdy s chudokrevností. Léčení bledničky jest nejlépe svěřiti lékařů, neboť mohou nastati při léčení různé komplikace (zastavení menstruace a pod.). Při bledničce je nutno posílit tělo a dodati krvi potřebné železo, aby se doplnilo zmenšené množství krevního barviva. Nemocní, stížení bledničkou, jsou bledí v obličeji (na tvářích se objevuje často červeň, kontrastující s bledou okolní kůží), pociťují malátnost a únavu, nařikají na bolest hlavy, závratě, mžiky před očima a obtíže žaludeční. Často se sdruží blednička s nervosou a hysterií.

Nejlepším léčením jest pobyt na zdravém čistém vzduchu, koupání ve vlažných lázních, užívání minerálních vod obsahujících arsen nebo železo, gymnastika plic a pod. Spaní při otevřeném okně. Strava má býti lehká a výživná. Doporučuje se mléko, ovoce, špenát, mrkev a jiné zeleniny, chléb ze šrotované mouky s tvarohem, kefýr, jablekový čaj s medem a pod. Na lačný žaludek prospívá lžice vytlačené šťávy z rozstrouhané černé řetkve. Užívá se též odvaru z melisy, dubového listí, přesličky, šalvěje a žebříčku, slazeného medem, marmelády z jablek a borůvek, ovesné sušenky a sušené ovoce.

Při bledničce se doporučuje čaj (odvar):

25 g jablečnicku, 25 g žebříčku, 25 g pýravky, 20 g hořce, 20 g fenyklového kořínku, 10 g plavuně, 10 g

osladiče, nebo: 20 g chudobky, 20 g plavuně, 20 g bobkového listu, 10 g jablečnicku a 10 g osladiče.

**BODNUTÍ HMYZEM.** Žíhadlo z rány odstraníme a na poraněné místo přiložíme rozkrojenou cibuli nebo kapku medu, čpavku, citronovou šťávu nebo rozetřený list špičatého jitrocele.

**BOLAVÉ NOHY** a puchýře na nohou ošetříme. použijeme-li glycerinu, k němuž se přidá arnika (1 díl arniky a 3 díly glycerinu). Bolavé nohy následkem rozšíření žil, při čemž nastává hnisání, vymýváme odivarem devětsilu a přikládáme obklady, smočené v jitrocelové šťávě.

**BOLENÍ HLAVY** mívá různé příčiny. Časté rozčilování, tělesné a duševní přepínání, nervová slabost, překrvení, námaha očí, zácpa, horečka, nevolnosti žaludku, stísnění žil a pod. způsobuje bolesti hlavy. Odstraní-li se příčina, bývá pomoheno. Skoro každá celková nemoc mívá ohlas v hlavě. Prášky nebo obklady pomohou jen bolest utišiti, ale nezbatí ji. Lékaři používají antipyrinu, aspirinu, chininu a pod. Také studené obklady konají dobrou službu. Do vody možno přidati i trochu octa. Každá příčina bolesti se léčí jinak. Někomu pomůže klid, někomu křenová placka, vyzvracení se, pravidelná stolice, studená sprcha a pod. U nervosních prospívá dobře koupel, změna pobytu, hluboké dýchání, tělocvik a změna stravy. Prostředků lidových na hlavu je spousta, některé pomohou, jiné jsou bez účinku, neodstraní-li se příčina nemoci. Vždy však platí: hlavu v chladu, nohy v teple.

Účinný prostředek proti bolení hlavy se osvědčuje: 4½ g silice levandule, 3½ g silice pepřnomátové, 2 g routového oleje, 50 g čistého lihu a 40 g vinného octa. Touto směsí potíráme spánky a několik kapek nakapeme na vatou, ku které střídavě oběma nosními dírkami čicháme.

**BOLESTI BŘÍŠNÍ** vyskytují se při nemocech střevních, zánětech pobřišnice, žaludku atd. Také při ne-

mocech mozkových často nastávají. Rovněž při různém otrávení. Radikálního léku proti bolestem břišním není. Hlavní lék jest zde zdržení se jídla čili půst. Teplý obklad na břicho a horká koupel nohou přináší úlevu. Pochází-li bolesti břišní od koliky, tu máme hned několik prostředků:

a) vavřínové bobule roztlučeme a se sklínkou vína se vypijí;

b) 30 g žluté pomerančové kůry suché se vaří s 30 g hřebíčku ve čtvrt litru bílého nebo červeného vína, nejlépe mělnického, majícího dosti taninu, který účinkuje na střeva svíravě. Odvar pije se v malých dávkách;

c) kozlík lékařský a sice pouze nať, svaříme s květy heřmánkovými;

d) odvar máty peprné v mléce, odvar satory ve vodě;

e) mast z majoránky čerstvé nebo sušené, připravená s máslem. Tato mast vtírá se jemně do kůže na břicho a účinkuje při silném bolení břicha.

Trpí-li malé děti bolením břicha, tu dáváme jim pít odvar fenyklu, heřmánku a natíráme břicho odvarem nebo výtažkem kmínovým. Dobře poslouží také kmínová kořalka při natírání. Varujme se natíratí dítěti pupeček. Způsobili bychom mu bolest ještě větší. — U dospělých prospívá také odvar třezalky, žebříčku, routy a kozlíku lékařského. Vezmeme každého po špetce a odvaru užíváme třikrát denně po koflíku. Též horké obklady z lněného semene dobře účinkují.

DOMACÍ ŽALUDEČNÍ LIKÉR můžeme si připravit sami: Do litru čistého lihu dáme 10 g anýzu, 10 g pelyňku a 2 g muškátového koření a dolejeme 10 g zeměžluče, 5 g skořice, 5 g zázvoru, 5 g třezalky, asi čtvrtlitrem vody. Vše uložíme na teplé místo, občas zamícháme a po 14 dnech přiměřeně osladíme a zfiltrujeme. Podle chuti možno též k zeměžluči a pelyňku použití jalovce, heřmánku a puškvorce.

„Léč. rostliny.“



# L É Č I V É B Y L I N Y .

---

**BÉRTRÁM** (peltram, rmen řimbabový) je rostlina vytrvalá. Má plazivý oddenek s dlouhými tenkými šlahouny, z něhož vyrůstají přímé 30—50 cm vysoké lodyhy, dole lysé, nahoře měkce chlupaté. Listy jsou čárkovitě kopinaté, květy bílé se rozvíjejí od července do září. Celá rostlina, zvláště v květu, voní silně aromaticky, podobně heřmánku a má nahořklou chuť. Roste u břehů řek a rybníků, v příkopech a mezi vlhkými křovinami. V kořenu je obsažena silice, která je účinným lékem silícím a podněcuje činnost zažívací a vyměšovací.

Z kořene se připravuje nálev a to 4—6 g na koflík vody, nebo lihový výtažek. V 1 litru lihu máčí se asi týden 70 g rozkrájeného kořene a užívá se 10—20 kapek. V domácím lékařství upotřebuje se při slabém žaludku, nadýmání, silné zácpě, žloutence a obtížích při močení. — Také při bolestech zubů a vleklém reumatismu.

**BEDRNÍK.** Thé z listů účinkuje při chorobách měchýře i ledvin, působí na rozpuštění močového písku, čistí krev a jako kloktadlo slouží dobře při bolestech v krku.

**BLAHOVIČNÍK** (*Eucalyptus globulus*) je rostlina australská, která se pěstuje u nás za okny. Její zelené listy mívají namodralý nádech a vydávají pronikavou vůni, která čistí vzduch a ničí choroboplodné bakterie. Větší počet rostlin působí bolení hlavy. Usušené listy zahání moly a vkládá se proto do šatů a kožešin, někdy i do peřin.

**BLATOUCH,** rostoucí na vlhkých lukách, jest jedovatý a nutno proto býti při jeho upotřebení opatrným. Kvete brzy na jaře. Slabý odvar z blatouchu působí průjem, listy a květy svařené ve víně hojí



žloutenku. Usušené a roztlučené na prášek a smíchané s voskem se používají při výrůstkách na kůži.

BLÍN ČERNÝ jest prudce jedovatý a odporně zápáchá. Roste kolem cest, zdí a plotů, na rumištích a zahradách. Má lodyhu 20—60 cm vysokou s lepka-vými chloupky porostlými listy. Kvete v červnu a čer-venci špičatě červeně v podobě baňkovitého kalichu.

Otrava blínem má tyto příznaky: suchost v hrdle, dávení, těžkou hlavu, ospalost, úzkostlivost, ztrátu řeči, rozšíření zornic, vytřeštěný pohled, strnutí údů, bezvědomí a konečně i smrt. Bývá způsobena většinou požitím blínových semen dětmi, často i dospělými. Je proto nutno povolati co nejrychleji lékaře a vy-nutiti u otráveného co nejdříve dávení, což se děje, když ho lehtáme pérem namočeným v oleji na zádní stěně hltanu. Když to nepůsobí, doporučuje se užítí za dávidlo roztoku modré skalice (prášku na špičku nože do sklenky vody). Po vydatném dávení dává se nemocnému silná černá káva nebo ruský čaj v malých častých dávkách. Na hlavu se dávají studené obklady, omývá se octem a k ulevení bolesti přispívají též teplé koupele nohou. Nemocný se nemá nechatí usnout a doporučuje se proto voditi jej sem a tam, byť by se i vzpíral. Upadne-li v bezvědomí, nutno se postarati o umělé dýchání.

Účinky malých dávek blínu jsou uspávací a bolesti mírnící. Při veliké jedovatosti všech jeho částí nemělo by ho býti, obzvláště vnitřně, nikdy používáno bez předpisu lékařova.

U lidu oblíbené užívání blínových semen nebo nati při bolestech zubů, může se státi také velmi nebez-pečným. Kašovitý obklad z blínové nati s přídavkem bolehlavu a lněného semene možno upotřebiti při ža-ludečních nebo svalových křečích, při jaterní kolice, křečích v měchýři a bolestivých otocích. Vaří-li se listí v olivovém oleji (1 díl natě a 4 díly oleje), možno tím natíratí bolestivá místa při reumatismu.

# ZLATÁ POKLADNICE DOBRÝCH RAD

ROČNÍK I.

SEŠIT 3.

MUDr. K. Driml:

## O hygieně v kuchyni.

Středověké královny bývaly obyčejně nejubožejšími otrokyněmi ve vlastním království, jsouce spoutány nerozumnými ceremoniemi a tradičními zvyky.

Žena bývá často nazývána královnou kuchyně, kteráž jest jejím královstvím. Středověk již sice minul, ale žena — královna kuchyně jest dosud otrokyní ve vlastním království, jsouc připoutána k plotně starou tradicí.

Téměř třetinu života prožívá v kuchyni — nejkrásnější hodiny dne tu ztráví.

Nebylo by již na čase, aby i ona svrhla pouta tradice a stala se z otrokyně skutečnou královnou?

Moderní doba chce a dovede proměnit ženskou skutečně její říši v království a zbavit ji všech trampot, spojených s vládou nad hrněčky a pekáči. Chce jí ukázati nový způsob práce, nové vymoženosti a dáti nové směrnice.

To ovšem neznamená, že chce ženu zbavit péče o rodinu a o kuchyni — naopak, chce jí umožniti, aby se mohla daleko úspěšněji svému povolání věnovati a to s daleko menším vynaložením práce a s daleko menším utrpením než dosud — a co hlavní — s daleko menším plýtváním sil, peněz a zdraví.

Žena velmi trpěla tím, že byla učiněna královnou kuchyně — pokud jí věda nepodalas pomocnou ruku a nepočala ji učit, jak si má svou práci zařídit.

Ale přejděme raději hned do praxe a navštívme takovou typickou kuchyňku středostavovské rodiny na venkově.

Přirozené, že největší a nejsvětlejší místnost je zvolena za salonek pro příležitostné návštěvy, které jednou za uherský měsíc přijdou. Tam jsou sametová křesla, vitriny s rodinnými památkami. Na skříních nahnívají jablka, okna ubedněna, vše ukryto. Zkrátka — ztracený pokoj — ztracený pro život — pro volnost — pro rodinu. Vyžaduje prý to reprezentace. Děti tam nesmějí pod trestem výprasku — návštěvě se dívají hostitelé na boty, aby nepošlapala tepichy a lakovanou podlahu.

A nyní vejďme tam, kde žena — po případě i celá rodina prožívá třetinu života — do kuchyně. Je to obyčejně nejzastrčenější místnost s okny na dvorek nebo na smetiště. Podlaha sukovitá, aby se hospodyni snad příjemněji tančilo kolem plotny a aby si mohla zazpívat písničku bolavých kuřích ok.

Plotna, obložená dřívím — nad ní se suší utěrky, punčochy anebo plínky. Před plotnou plno uhelného prachu, ve spárech, u stěn a za kamny a ve špiži útulná hnízdečka švábů.

Stoly zúmyslně snad buď vysoké nebo nízké, aby se musila kuchařinka hodně natahovati nebo shýbati, neboť prý je špatná kuchařka, kterou nebolí záda a kříž. —

Po židli obyčejně ani památky, neboť přece je nutno, aby hospodyňka při práci stále stála — celé dopoledne — celé měsíce — celé roky — a celý život. Křečové žíly na nohou jsou přece jejím svatým právem. Sezení je pouze pro úředníky a úřednice — ale hospodyňka? Kam pak by přišla, kdyby stále nepobíhala od poličky k plotně, od plotny k válu, od válu k dřezu. To je již její denní „procházka“ na čerstvém vzduchu, jemně navoněném kouřícími kamny, výpary z plotny a vůní sušených utěrek a plínek.

Přirozené, že i o horolezectví a turistiku je v našich kuchyních starého typu postaráno. Proto jsou obyčejně visuté poličky zavěšeny tak vysoko, aby na ně žena mohla dosáhnouti, jedině když si vyleze na židličku a ještě se při tom hodně vytáhne na špičky.

Aby se krásný, teplý a příjemně zadýchaný a zapařený vzduch v kuchyni nemohl pokazit čerstvým vzduchem z venčí, jsou obyčejně okna uzavřena nebo vedou na nevlídné dvorky, kde již čekají roje much, aby hospodyňku navštívily a pomohly jí okoušeti jídla, zda jsou dobře připravená. Že by okna mohla býti otevřena a otvory opatřeny sítí proti mouchám — o tom se u nás neuvažuje.

A tak vypadá kuchyň i tam, kde je současně jídelnou, dětským pokojem — ba mnohdy i ložnicí.

Staré tradice nedovolují ženám, aby do jejich kuchyně vstoupil duch pokroku a učinil z otrokyň kráslovny.

A přece hygienické zařízení jest jednodušší a levnější než nehygienické a nepraktické.

Záleží pouze na tom, rozhodne-li se žena k tomu, aby jednala a vedla domácnost na podkladě zralé úvahy.

Stačí odhodit falešnou ješitnost a jakýsi druh procvství, který jí káže žítí v nejhorší místnosti a rezervovati místnost nejpěknější pro vítané i nevítané hosty.

Kuchyně má býti umístěna v hygienické, světlé a vzdušné místnosti. Jsou-li v salonku na zemi koberce, má býti v kuchyni aspoň obstojná, hladká a dobře čistitelná podlaha pro ubohé, utrmácené nožky.

Proč má býti nábytek kuchyně rozhozen bez plánu, když možno posunouti vše tak, aby hospodyňka nemusela stále pobíhati z prava do leva.

Což nemohou býti stoly a vály tak upraveny, aby se při práci nemusela ani shýbati ani natahovati?

Příště dále.



## **Jak si udržím dobrou náladu.**

Pokračování.

Všichni chceme býti šťastnými, je to cíl nás všech, a přece tak málo je lidí šťastných. A proč? Poněvadž většina lidí se domnívá, že štěstí člověka je podmíněno jen penězi, a že tudíž k němu mají moc daleko. A zatím každý člověk má ve své vlastní moci vybudovati si šťastný život a nikdo z nás není z této možnosti vyřazen. Jen chtějte rozuměti krásné přírodě, radujte se ze všech Božích darů, kterými oplývá celý svět, na každý koutek se jich dostalo a proto věřte, že i na vás nebylo zapomenuto, ale musíte chtít viděti, musíte chtít slyšeti a naučiti se každému a všemu rozuměti a především sami sobě. Buďte pokorní ve své duši a připomeňte si, že jste jen poutníky na této zemi, a že je ve vaší moci, život zde vyžít krásně, ušlechtilé, aby, až budete dělati na konci života jeho bilanci, byla aktivní ve váš prospěch, abyste odcházeli s vědomím, že vykonali jste vše, co bylo ve vašich silách, že nežili jste proto, abyste jedli, ale jedli jste proto, abyste žili. Vše je na světě pomíjející a jen krásné skutky svítí za každým jako věčná pochodeň. Snad mnohý z vás dává mi v duchu otázku, jak začít. snad je mnoho a mnoho dobré vůle, ale člověk je slabý tvor a nejen že neví, jak cestu krásného života nastoupiti, ale nemá trpělivosti, odvahy a pevného předsevzetí, takže většinou zvítězí pohodlí, z toho se zrodí nezáměr o vyšší duchovní hodnoty a i když zde již vyšlehl plamének, bývá těmito vlastnostmi udušen. Kdyby však lidé, kteří se věnují více svému duševnímu dění než tělesnému, měli sílu rozkřiknouti blahodárné účinky této vděčné práce, a kdyby ti ostatní měli možnost nahlédnouti do duší těchto jedinců, byla by práce na duševním poli daleko vděčnější. Bohužel, k těmto metám se musí každý pracovati sám a proto šťastnými lidmi jsou jen jedinci.

Pokusíme se naznačiti vám cestičku způsobem co možno nejjednodušším a přáli bychom si, abyste po ní šli jistě a radostně.

Podkladem celého našeho života jest zdraví. A tento poklad jest ve vaší moci z 90 procent. Lidé se denně prohřešují na svém zdraví a pak se léčí a naříkají, neboť jakmile onemocní, samozřejmě prchá jim ze života všechna radost a nejen jim, ale i všem, kteří s nimi žijí. Pak ovšem musí nastati léčení, k čemuž se ještě vrátíme, ale nejdříve chceme začít, jak žít, abychom si zdraví uchovali.

Zdá se vám nemožné, nemocem předcházeti? Ba ne! Musíte však dbáti, abyste o všech svých tělesných slabostech věděli a proto nevyhledávejte lékaře, když již jste nemocni, ale nechte se vyšetřiti dříve, abyste měli možnost event. poruchu životosprávou nebo jen lehkým léčením napravit. Máme v úmyslu naši knižnici vésti v zásadách † MUDr. Drimla, který se věnoval sociálnímu lékařství a tudíž dovedl pochopiti a raditi, jak možno nemocem předcházeti. Doporučuje, aby každý se nechal alespoň jednou do roka prohlédnouti lékařem, který by mu dal pokyny, jak žiti dál a pod. Umíte si představit, kolika nemocem by se předešlo? Umíte se vžít do toho, kdyby k lékařům chodili lidé zdraví, jak zcela jinak by celý veřejný život vypadal? Bohužel, u nás se na tuto věc málo myslí, málo se propaguje a u lékařů hledají mnohdy lidé útěchu, když již celý život prohráli. Druhým zlem pro zdraví je životospráva. Psali-li jsme při pěstění duševního života o pohodlí, při zdraví mimo pohodlí rozhoduje u většiny lidí také labužnictví, které zasahuje často tak daleko, že i když vědí o zhoubnosti toho neb onoho pokrmu, nebo jiné vášně, přece neodolají a mnoho je těch, kteří vědí, že kopou si hrob a přece třesoucí rukou sahají pro věc, která sice chvilkově vyhoví jejich smyslům, aby jim v zápětí dala smrtící ránu.

Příště dále.

## Važme si zdraví.

Pokračování.

Dříve než přikročíme k vlastnímu cvičení, je nutno si vytvořit určitou základní duševní náladu. Náladu radostnou a zdravou. Neboť zkušenost nás učí, že nejlépe dovede nositi hlavu zpříma ten, kdo nechová ve svém nitru žádných černých a škodlivých myšlenek a dovede se zabývatí myšlenkami radostnými. Tomu je třeba se však naučiti. Jak ale mítí stále čisté a veselé myšlenky, když máme v duši hněv, závist a jiné hříchy?

Každý počátek je těžký, ale nesmíme se ho lekatí. Myšlenky vyrůstají z poznávání života. Člověk, nadaný zdravými smysly, může si sám určovati podněty ku svému myšlení a pozorování. Záleží na tom, co chceme nebo nechceme viděti a slyšeti. Budeme-li stále jen mysliti na chudobu a bolesti a všechno kolem sebe chápati jen tak, jak se nám projevuje, nedospějeme nikdy k cíli. Naše myšlení se musí obracet k podstatě skutečnosti a soustřediti se plně na pozorovanou věc. Kdo těká od jednoho dojmu ke druhému, hledaje stále rozptýlení, nedovede se řádně soustřediti. Kdo stále jen kritisuje a hledá nedostatky na jiných, nemůže sám počítati s úspěchem.

Dnešní doba přináší jen neklid a chvat nejen rázu fysického (železnice, auta, letadla, živost obchodu, zaměstnání a pod.), ale i rázu duševního. Duševní neklidnost je v podstatě následkem chvatu tělesného, ale má i jiné příčiny. Množství myšlenek, které se navzájem splétají, tvoří duševní chaos a tím se dostavuje jakési zbahnění a nesoulad. Člověk chce býti na všem účasten, chce ze všech požitků okusiti alespoň něco a ztrácí tak duševní ucelenost. Z duševního obzoru zatlačuje jedno druhé a většina vjemů a myšlenek se přijímá jen pro okamžik. Není času ani místa pro výběr a upevněný charakter. Stále máme jakýsi strach,

že jsme se dosti nevyžili, že budeme předhoněni jinými, že jsme mnoho promeškali. Žijeme v stálé nejistotě a obavách. Chceme obsáhnouti a promysleti mnoho zdánlivě důležitých věcí a nedovedeme se soustředit k věcem obyčejným. Tím ztrácíme vládu sami nad sebou, propadáme podrážděnosti a neklidu a ve svém nehlubším nitru pocítujeme tíži a tlak, který nás neustále bičuje a žene kupředu. Silená doba pokroku a civilisace vyžaduje obětí. Všechno kolem nás vše, hučí a víří, jaký tedy div, že přestáváme býti pány našeho klidu, rozvahy a duševní rovnováhy?

Člověk má sice právo, aby vzhlížel vstříc světlu, ale toto právo si musí vydobýti. Je to přirozený zákon, tak jako když třeme skleněnou tyč příslušnou látkou, aby se stala elektrickou, tak také nabývá člověk potřebné síly, když se dovede soustředit. Musíme se však tomu učit už v maličkostech. Možná sice namítati, že v dnešním shonu a starostech o existenci není na podobné věci času, ale pak také nebudeme mítí času ani na péči o své duševní zdraví. Rozhodli-li jsme se však naléztí a upevniti si své duševní zdraví, musíme to také dokázati. A začítí s tím můžeme jen v maličkostech. Je samozřejmé, že ten, kdo vězí úplně v civilisaci našich dnů, jen velmi těžko dovede se soustředit na maličkosti. Převážná většina lidí se nedovede vůbec soustředit a upoutat pozornost na drobné věci. Všimli jste si už někdy pozorně rozvíjejícího se květu, pukajícího pupenu, dovedli jste alespoň chvíli pozorovat jednotlivého mravence nebo broučka, slyšeli jste už „růst“ trávu? A přece, jak vše to je podivuhodné! Vám však jistě zdálo se daleko důležitějším sledovat zprávy o neštěstích, o královské korunovaci nebo sportovních událostech. Děje se tak z touhy po sensacích.

Je to jakýsi druh požitkářství, který dovede sice člověka na chvíli rozptýlití, ale ne uklidnití. Věci a události vůkol nás působí na naše myšlení a jednání.

Příště dále.



## Padesátka, věk kritický.

Nás, lékaře často překvapuje náhlá smrt padesátiletých mužů. Věda vysvětlovala to dosud zvýšeným opotřebováním těla při dnešním boji o život. Rodí se, jak známo, více hochů než děvčat; tento nepoměr zůstává až do padesáti let. Tu náhle počnou muži vymírat a ženy mají převahu. Zajímalo mne to, proto jsem sledoval několik případů náhlého úmrtí mužů. Zjistil jsem, že to byli lidé, požívající denně maso a alkohol, většinou zaměstnání duševní prací či jiným sedavým způsobem života. Vojáky nebyli, za to však silnými kuřáky. Při zdánlivě naprostém zdraví byli stíženi náhlou srdeční mrtvicí; jindy po horečnaté nemoci, často po zápalu plic, či chřipce, kdy průběh byl zcela neočekávaně ukončen smrtí. Zdánlivě nevysvětlitelný úkaz tento ujasníme si však ihned, pozeptáme-li se po životosprávě. Tři generace po sobě živily se masem. Dle mého soudu způsobena je tu smrt srdeční záduchou, vyvolanou městnáním plynu (kyslíčnicku uhličitého) v žaludku. Plyn totiž tlačí na srdce, znemožňuje prokrvení srdečního svalu (to jsem zjistil sám na sobě), což musí v brzkou přivoditi smrt. Vznik těchto plynů souvisí přímo s přílišným požíváním masa. Kyselina močová totiž způsobuje houstnutí krve tou měrou, že krev nemůže vniknouti do jemných kanálků plicních, kde by se mohla zbaviti kyslíčnicku uhličitého, který se za normálního stavu vydechuje. Ovšem, že sedavý způsob života tyto poruchy ještě podporuje. Krev však snaží se zbaviti kyslíčnicku, nemůže-li tak učiniti v plicích, vpustí plyny do žaludku. To by ani příliš nevadilo, neboť vyškytnouti musíme někdy i my, kteří se masa zříkáme.

Ale požívání masa má za následek oslabení břišních svalů a stěn, zjistíme pak seslabení, později rozšíření žaludku. Ovšemže všichni takto postižení lidé trpí současně i „kulturní“ chorobou — zácpou. Seslabený

žaludek nemůže se zbaviti plynů škytáním. Proto i bez předchozích žaludečních potíží může hned při prvním příznaku choroba dosáhnouti takových rozměrů, že působí náhle, zdánlivě bez příčiny tragicky. Bránice totiž způsobí nadzdvihnutí srdce a přivodí konec, poněvadž horečkou zvýšené spalování vytváří i větší množství kyslíčniku, který pak způsobí zmíněné městnání plynu v žaludku a smrt v zápětí.

Z knihy „Testament přírodního lékaře“.

## Pihy.

Pihy jsou velkým nepřítelem našeho zdraví a radosti ze života. Je pravda, že samy o sobě jsou zcela nevinnou poruchou tvoření a rozložení kožného barviva — pigmentu, ale vědomí, že jsou vyvolávány sluncem, zbavuje lidi radosti z jeho paprsků. Lidé — hlavně ženy, které v létě pihami trpí, ukrývají se úzkostlivě před sluncem.

Pihy jsou považovány za velkého nepřítele ženské krásy. Je to věc názoru. Rusé vlasy také kdysi platily za nepěkné — pokud jim nepřišla móda na chuť. Rovněž sluncem snědá pleť je v některých zemích ženami považována za nehezkou, ač u nás bývá chloubou nejedné vyznavačky přírody.

Je otázka, zda naše zdraví utrpí více několika tečkami v obličejí nebo nedostatkem slunce? Němci říkají piham „Sommersprossen“, ježto vystupují hlavně v létě. Je omylem domnívatí se, že tato porucha je vyvolána sluncem. Slunce tu hraje pouze úlohu provokatéra a ukáže, kde kůže je postižena. Porucha je i v zimě, ale teprve v létě se stává zřejmou. V zimě jsou pihy vybledlé, někdy i neznatelné. Hlavně se vyskytují u lidí plavých, a to již v dětství. Jsou dvojího druhu. Buďto jsou to ostrůvky normální kůže, které světlem temní, zatím co okolní chorá kůže zůstává nápadně

bledou. Takováto kůže sluncem nehnědne. Lehce na slunci zčervená, ale barvivo se v ní neukládá. Jde tu o úbytek normálního kožního barviva.

V druhém případě je tomu naopak. Na normální kůži jsou ostrůvky choré, které tvoří pigmentu mnohem více než okolí. Kůže hnědne sluncem normálně — ale tyto ostrůvky hnědnou mnohem rychleji a mnohem více.

Při vzniku pih (ephelides) hraje značnou úlohu dědičnost.

Jest ještě jeden druh skvrn, v jichž obvodu se tvoří hojně pigmentu, a to nezávisle na slunci a kůži okolní. Jsou to tak zvané lentigines, o nichž toto pojednání nebude se dále zmiňovati. Ty již nepatří do skupiny, označované slovem „pihy“.

Ochrana před pihami, to jest před základní nemocí, je obtížná. Chrániti se můžeme pouze proti projevům této poruchy — proti vystoupení skvrn. Ve většině případů vystupují na jaře a v létě na nekrytých částech těla — na obličeji, na rukách, na krku — ale i na částech chráněných se mohou objeviti.

Chceme-li zabrániti vystoupení skvrn, chráníme kůži před účinkem slunečních paprsků buď velkými klobouky (červené nebo žluté), červeným nebo hnědým závojem, slunečníkem, rukavicemi a podobně. To je ochrana mechanická. Kůži možno chrániti i různými krémy, jako jsou: heliovertin, zeozon a pod. Lékaři předpisují též ochranné glycerinové masti s chininem.

Léčení pih vyžaduje vždy odborných znalostí a nelze jeden recept, který pomáhá jednomu, doporučiti šablonovitě jiným osobám. Prof. dr. Šamberger předpisuje mast, která se natírá na noc na kůži, aby ji podráždila a vzbudila její zrudnutí.

Těž kysličníku vodičitého (3%) se používá k obkladkům nebo v podobě různých mastí. Obkladky s 3% vodným roztokem kysličníku vodičitého se dávají dvakrát denně po 30 minutách. Po osušení se

kůže pak natírá lanolinem. To jsou pouze ukázky, aby čtenář věděl, že i pihy lze léčiti, obrátí-li se o radu na odborníka.

Dnes, kdy víme, jaký blahodárný vliv má slunce na naše celkové zdraví, nebudeme jistě pro několik temnějších skvrn na pleti se báti slunečních paprsků a stále se před sluncem ukrývati. Důležitější krása je ta, která vyplývá ze zdraví celého těla a z životní radosti.

Usměvavý obličej, vyjadřující vnitřní harmonii těla a duše, je krásný i je-li na něm několik pih.

Zato bledá „krása“, neprozářená odleskem zdraví a spokojenosti bude nejvýše chladnou krásou mramorové sochy.

„Zdraví lidu“.

## **Životospráva osob slabých a starých.**

Životospráva takovýchto osob musí se vztahovati na celý způsob života, který se musí náležitě upravit. Vliv tělesné péče je neobyčejně veliký. Vzpomeňme jen na okřídlenou větu francouzského spisovatele: „Vidiš-li mladé děvče s jasnýma očima a červenými tvářemi, nemysli si, že je andělem, ale věz, že má dobrý žaludek a že jde spat v devět hodin.“ Dobrá výživa a střídmost v každém směru udržuje tělo, smysly, svaly a duševní schopnosti při síle a pružnosti.

Všecky škodlivé vlivy, které mohou na tělo účinkovati, musí býti vzdáleny, tak nečistý vzduch, strava hojná, příliš kořeněná a těžká a pití silných lihových nápojů. Nikdo se nesmí domnívati, že jestliže na okamžik tělo se alkoholem vzpruží, že je to síla, naopak je to opojení. Alkohol působí vždy lehké obrny mozku a požívá-li se ho v přílišné míře, škodí celému tělu.

Velmi blahodárně účinkuje mírný tělesný pohyb a otužování v přírodě. Cesty pěšky, jízda na kole, pě-



stění kůže a přísná čistota, pravidelná stolice, mírnost v jídle a pití, lázně, plavání, to vše podporuje sílu životní a čilost těla i duše.

Ruku v ruce s tělesným jde otužování duševní, ovládnání citlivosti, vášní a rozmarů, osvojení si spravedlivého názoru světového. Nečinnost, která vede k rozkošnictví, na druhé straně pak k fantasiím a hloubání, je velice škodlivá, rovněž nedostatečný spánek v noci. Jako silné, vysilující počitky tělesné, tak též společenské radosti buďtež požívány mírně. Život se nestane hypochondrickým a pedantickým bez požívání rozkoši, jak se mnozí domnívají, kteří dávají přednost krátkému počitku před radostí z dlouhého života. Naopak, počitky, které jsou tělu zdravé, jako výše uvedené druhy sportu, poskytují radostí daleko více než plesy, hostiny a pitky v dusných místnostech, hra v karty; neunavují člověka, nezanechávají pozdější příchůť, naopak účinkují osvěžujícím způsobem.

Že vlastní síla vůle jednotlivce mnoho váží, to dokazuje celá řada případů z denního života.

Z knihy „Domácí lékař“.

*Dr. A. Lorand:*

## **Vliv nedostatečného požívání tekutin na ženský organism.**

Mnoho žen má zvyk požívat příliš málo tekutin. Nemálo žen vůbec nikdy nepije, ani při jídle. Pravidlem u těchto žen se vyskytuje stav slabosti štítné žlázy, jaký jsme již popsali a který se objevuje v klimakterických letech (v „přechodu“). Při přílišné činnosti štítné žlázy, jako při Gravesově nemoci nebo při cukrovce, žízeň je naproti tomu jedním z charakteristických klinických příznaků. Některé ženy však nepijí z důvodů osobní marnivosti, neboť myslí,

že po nápojích by ztloustly. Zajisté není pravdou, že z pití vody se tloustne, jinak by chudí lidé již dávno byli použili tohoto prostředku; je ovšem pravda, že na člověka, který mnoho jí a mnoho pije zároveň, vzniká z toho odpovídající množství potravinné kaše a je absorbováno krví. Avšak je-li množství tekutiny nedostatečné, poměrně menší množství kaše se rozpustí a mohou vzniknouti poruchy trávení.

Nedostatečné pití nápojů je spojeno také s tou nevýhodou, že odpadky, které se uvolňují při procesu výměny látek, jako močová kyselina, nemohou být rozpuštěny a odstraněny z těla. Tyto látky pak si razí cestu ven pokožkou a dávají tak vznik různým obtížným pupínkům na obličeji a špinavé pleti. Pleť žen, jež nikdy nebo málo pijí, je také velmi suchá a drsná a následkem suchosti tvoří se snadno rýhy a vrásky. Aby měla pleť hladký, zdravý vzhled, tělesné šťávy, které ji zaopatřují výživou, musí být v hojnosti přítomny v tkanivu a za tím účelem nutno požívati dostatečné množství tekutiny v podobě pitné vody.

Podle mých pozorování na četných nemocných žlučovými kamínky v Karlových Varech, většina jich pila málo než se u nich objevila choroba. Měl jsem také příležitost pozorovati, že většina těchto žen trpěla po léta zácpou. To zas vede k zastavení žluči, čímž vzniká k zánětu náchylný stav žlučovodu a tak vede ke žlučovým kamínkům. Zácpa je takto skrytou příčinou této choroby, a sama je následkem nedostatečného požívání tekutin.

Měl jsem příležitost pozorovati mezi svými nemocnými v Karlových Varech, že ženy, které nikdy nepily, nebo jen zřídka, před léčením trpěly obyčejně zácpou. Tomu lze snadno rozuměti.

Massy ve střevech potřebují jistého množství tekutiny, aby mohly pokračovati ve své cestě dolů; jinak se massy nahromadí a vzniknou obtíže se stolicí. Avšak ženy mají všechny důvody vystříhati se vlivů,

jež mohou vésti k zácpě. Již sama jejich anatomická stavba, různá od mužů, a zvláštní fyziologická činnost jejich pohlavních žláz, činí ženy velmi náchylnými k zácpě.

Ve skutečnosti není poruchy v pohlavním životě ženy, jež by nebyla provázena zácpou.

Pýcha na osobní vzhled, daná každé ženě s pozoruhodnou prozítkností přírody — spíše ctnost jejich pohlaví — měla by je úsilovně připamatovati na důležitost této otázky. Nic nemůže tak poškodit dobrou pleť a mladistvý vzhled, jako zácpa, jež trvá několik dní. Nejlehčí prostředek proti tomu je pití dostatečného množství vody, a zvláště požití sklenici čerstvé vody jako první věc ráno. Často tento prostý prostředek dává lepší výsledky, než projímací léky, před nimiž má tu výhodu, že je neškodným a užitečně působícím prostředkem — což zajisté nelze říci o projímadlech, obzvláště jsou-li užívána v krátkých přestávkách.

Z knihy „Rychlé stárnutí žen“

O. F.:

## **Na zdraví nelitujte peněz !**

Zdravý člověk je šťastný člověk, šťastný z mnoha důvodů a také proto, že své zdraví má zadarmo. Jeho úkolem jest, aby si je zachoval, a to může učinit také skoro zadarmo. Nemusí na ten účel vydati peníze; stačí, když pro zdraví obětuje trochu času a námahy, to jest: odepře si nedělní nebo večerní odpočinek a jde trochu na vzduch, buďto provozovat (mírně) nějaký zdravý sport, letní či zimní, anebo aspoň na delší pěší procházku za město.

Ti, jejichž zdraví je již více méně ohroženo, anebo napolo či docela ztraceno, musí za léčení mimo čas a námahu obětovat také peníze.

Peněz je málokde nazbyt; 99% lidí dnes šetří. Zajímavé však je sledovat, na čem se šetří nejvíc, která vydání považují se za nutná a která ne...

A tu setkáváme se v mnoha, mnoha případech s podivnými názory nejen u nezkušených, mladých bláznů, ale i u zkušených a rozumných hospodyň a otců rodin.

Na př.: paní je na rozhraní věku, kdy ženy přepadávají nejrůznější nemoci. Cítí, že jí žaludek velmi trápí. Je týrána neustálými bolestmi. Jinou paní sužují zase nesnesitelné bolesti v nohou; nemůže chodit, nemůže ani vydržet stát. Třetí paní sužuje dech; záducha ji přepadává, a záchvaty jsou už tak zlé, že ta nebožačka nesmí už ani spát ležíc, ale prosedí celé noci. Atd.

Všecky tyto paní by se měly léčit, a to důkladně a pravidelně. Ale žádná z nich se neléčí, alespoň ne důkladně a pravidelně. Možná, že některá z nich jde k lékaři (má-li právo na nemocenskou pokladnu; nemá-li je, nejde k němu vůbec!) a lékař ji poradí léky. lázně atd. Nedostane-li však pacientka lék od nemocenské pokladny, tedy si jej určitě nekoupí; a dostane-li jej, tedy si jej snad koupí, snad ho užívá dvě, nejvýše tři neděle... a konec. Dál už nedělá nic.

A proč?

Protože by to léčení vyžadovalo jednak času, jednak peněz. A obojího je paní pro ten účel lito. Nelituje času, jde-li o to, aby ušila dceři krásné šaty; nebo aby pozvala k sobě přítelkyně a pohostila je, nebo aby šla s dceruškou do taneční zábavy (to si dopřeje i autodrožky); nelituje peněz, aby si koupila nový drahý koberec, třeba za několik set, nebo za jinou reprezentaci.

Ale když se jí zeptáte: „Proč se tak necháte trápit svou nemocí?“ Proč nepijete tu a tu minerálku?“ Nebo: „Proč nejedete na 3—4 neděle do těch a těch



lázní?“ Nebo: „Proč se dřete sama s celou domácností, vždyť už nejste nejmladší!“ — nebo: „Proč si nepořídíte venku boudičku na neděli“ a pod. — jistě vám odpoví: „Toho já si nemohu dopřát, na to nemáme.“

Mnozí lidé ukládají peníze, nebo aspoň mají z dřívějška peníze uložené, ale na své zdraví je neobětují. Raději se mučí se svou nemocí, jen aby peněz ve spořitelně neubylo... Takoví lidé si představují, že umějí dobře počítat!

Ale chyba lávky! Nejsou počtáři dobrými, nýbrž velmi špatnými. Co se stane, nebudou-li se léčit? Jejich nemoc bude pokračovat. A pak se léčit budou musít, potom všechno za to léčení utratí. Budou ty tam nejenom peníze, ale i zdraví, a to snad nadobro.

Hospodyně, která ušetřila na svém zdraví něco peněz pro dcerku, dožije se chvíle, kdy nebude moci vůbec v domácnosti pracovat. A bude musít jít do sanatoria, nebo k operaci, a při tom bude musít nechat svou domácnost v cizích rukou. — Bude to lacinější, než kdyby se byla léčila včas?

Příliš dobrý otec, který sám sobě jakživ nic nechtěl dopřát, ani zotavení, jehož nutně potřeboval (raději schovával dětem do spořitelny), začne předčasně chřádnout a jeho nemoc ho umoří předčasně k smrti. Jeho vdova dostane tak malou pensi, že bude musít přisadit vše, co dříve tatínek na sobě ušetřil, a ještě to nepostačí, aby rodina žila tak, jako dříve s otcem. Je tedy ten příliš spořivý tatínek dobrým počtářem?

Ne, na zdraví nám nemá býti nikdy líto peněz. Zdraví má větší cenu, než peníze. Nemusíme ani váhat učinit menší dluh, jde-li o zdraví. Vypůjčené peníze budou dobře investovány, a uzdravený člověk je časem splatí.

Ale zdraví jednou ztraceného se nenabude tak snadno znovu!

„N. Pol.“

## Jací lidé se neztratí.

Již od mládí mám rád lidi, kteří se nebojí života. Bývají to ti, kteří uvykli prosté tvrdé práci. Berou život, jak jest. Smiřují se se všemi jeho překážkami. Jdou na ně odhodlaně, s vykasanými rukávy a s pevnou nadějí, že je zdolají. Klepne-li je při tom Osud přes prsty, dovedou snášeti neúspěch. Chystají se na něj však s odvahou ještě větší. Nic je neodstrašuje. Jdou na tyto překážky zase s jiné strany, aby je vypáčili z kořene. S čela se jim řine pot, usmějí se, zamnou rukama a často je přistihneme, jak si, věříce ve své síly, dodávají sami odvahy: „Jaký bych to byl člověk, kdybych od toho utekl! Musím to dokázat, kdybych měl padnout!“ A nepodaří-li se jim ani tentokráte zdolati překážku, vracejí se k ní po chvíli oddechu znova. Nepovolí za nic. Pracují hlavou i rukama, hledají nástroje, zkoumají dřívější podobné případy. Ale cíle musí dosáhnouti. Uznají-li, že překážky jsou přece jen nad jejich síly, najdou si přítele. a je-li třeba, i dva či čtyři. A když to nepůjde dnes, podaří se to zítra. Jsou tu již zkušenosti ze včerejška. „Musíme přes překážku. Já jsem již takový. Člověk se nesmí bát života, neboť jinak by daleko nedošel.“

Od těchto lidí jsem se v životě vždycky učil. Prostou tvrdou prací se zmůže více, než člověk myslí. Ti lidé mě naučili opravdu pracovat i za těžkých okolností. Pracuji-li dnes na místě, o němž jsem snil v mládí, děkuji za to oněm, již mi byli vzorem.

Od lidí, kteří měli před životem strach, ježž šířili kolem sebe, nikdy jsem nepochytil ničeho dobrého. Vyhýbal jsem se jim, poněvadž jsem viděl, že v životě vlastně nic dobrého nevykonali a ničeho nedokázali. Odůvodňovali to všelijak, jenom ne svojí slabostí, leností nebo neschopností.

Z čas. „Spolupráce“.

# PRAKTICKÉ RADY A POKYNY.

---

## JAK SI PRODLOUŽIT ŽIVOT.

Gymnastika aorty má neobyčejný vliv na prodloužení života.

Málokdo si uvědomuje, jak důležitá jsou dýchací cvičení pro zdraví člověka. Veliký význam má zde především dýchání pomocí pobřišnice resp. břicha při různých chorobách orgánů krevního oběhu a orgánů v dutině břišní (játra, žlučník, střevo atd.) a při zvláštní chronické otylosti, při hemeroidech, křečovitých žilách a močových potížích. Na základě roentgenologického snímku můžeme zjistiti, že při dýchání pobřišnicovým vyvolává se rytmické, současné s dýchacími pohyby, roztahování a stahování velkých arterií, jež mají neobyčejně velký vliv na srdce. Máme tedy možnost mechanického působení na aortu, ležící uvnitř dutiny hrudní a můžeme v pravém slova smyslu prováděti gymnastiku arterií, kterou známe již po mnohá staletí. Teprve v nynější době začíná se ale oceňovati význam klinický. Gymnastika způsobuje v orgánech lepší cirkulaci krve a tímto odstraňují se zbytky z přeměny látek a tvoří se nová tkáň. Činnost pobřišnice, pojmenovanou jinak pasivní gymnastikou aorty, můžeme považovati za skutečný prostředek prodlužování života, vyváděný již čínským filosofem Lao-tse. Má to zajisté veliký význam pro mládež, kterou třeba učiti správně dýchat a to dýchat pobřišnicí. Tento tělocvik je nejlépe prováděti ráno, před jídlem a večer. Položíme se na záda, natáhneme nohy a pomalu vytlačujeme břicho a vtahujeme. Při vytlačování břicha vdechujeme hluboce vzduch, jež vytlačuje pobřišnici dolů a při vtahování břicha následuje výdech a pobřišnice posune se co nejvýše. Toto cvičení provádíme 15 až 20 krát za sebou. Tempo dýchání může býti individuální. Jaký vliv má tento

telocvik, o tom se přesvědčí každý po nedlouhé době. Jeho vliv na prodlužování našeho života je vědecky dokázaný a prakticky vyzkoušený. „N. Več.“

### CHCETE ŽÍTÍ 100 LET?

Recept, jak dosáhnouti sto let věku, uveřejnil organisátor americké služby zdravotní dr. Štěpán Smith. Sestává z 10 zdravotních pravidel, jichž dodržování podle jich autora má každému zajistiti stoletý život. Pravidla ta zní: 1. Nejez téměř vůbec masa! 2. Pij mnoho mléka! 3. Po dvanácté hodině denní a po jídle si odpočiň 10—15 minut! 4. Spi deset hodin denně! 5. Spi při otevřených oknech, dovoluje-li to počasí. Jinak nech otevřeny dveře z ložnice aspoň do vedlejší místnosti, kde ponechej okno otevřeno! 6. Nekuř! 7. Nepij lihovin a varuj se všech dráždivel! 8. Chraň se lenosti! Nečinnost je prvním krokem ke hrobu! 9. Žij podle přírody! 10. Nikdy se nezlob! — V pravidlech těch jsou sneseny skutečně velké pravdy hygienické. Hygieny tělesné i duševní. Není sporu, že střídavý, hygienický život a životospráva jsou nejlepší zárukou dlouhověkosti.

### 10 RAD RODIČŮM NASTÁVAJÍCÍCH ŠKOLAKŮ.

Rodičům, jejichž dítě vstoupí po prázdninách po prvé do školy, radíme: 1. Dejte záhy dítě prohlédnouti lékařem, abyste je dali do školy v každém směru zdravé! — 2. Nelekejte dítě ničím, ani školou, ani učitelem, naopak — mluvte s ním o radostné škole, která je čeká! — 3. Naučte je nejnutnějšími pracím: ať se dovede samo obléknouti a svléknouti a zvyká si na pořádek a čistotu šatstva, prádla a obuvi. — 4. Neučte je ani psáti, ani čísti, nijak byste mu tím neprospěli. — 5. Je-li bojácné, snažte se všemožně, aby si přivyklo býti bez vaší (zejména mamčininy) přítomnosti. — 6. Mějte důvěru ve školu a seznamte se, možno-li, s učitelem svého dítěte. — 7. Nečekejte, že



škola napraví všechny chyby vašeho dítěte! Sami musíte pomáhat v těžké školní práci. — 8. Mějte zájem o dítě a jeho vstup do školy, pro ně je to událost daleko důležitější, než my, dospělí tušíme. Pro některé dítě je to skutečný otřes úzkostí a strachu. — 9. Jednejte tak, aby dítě mělo nejkrásnější vzpomínky na dobu, kdy vstoupilo do školy, nekazte jim posledních volných dnů — posledních bez starostí — vyčitáním, jak „rádi se jich zbavíte“. — 10. Pozor na řeč: nejen sami pěkně mluvte o škole, ale také dbejte, aby dítě mluvilo slušně a bez zbytečných rozmazleností, netrpě úmyslného šišlání, cizích slov a nedovede-li něco vyslovovati, naučte je tomu sami! A těšte se s malými, jak poroste jejich dušička a naučí se dívat, slyšet a vidět víc, mnohem víc, než jste možná sami poznali!

N. P.

### DUŠEVNÍ ROVNOVÁHU ZJEDNEJ SI PRACÍ.

Trápí-li tě starosti, netrpělivost, rozčiluje-li tě očekávání nějakého rozhodnutí, skličuje-li tě bolest, krátce porušuje-li cokoli tvou duševní rovnováhu, neskládej ruce v klín a nemoř se přemítáním — ale dej svým rukám práci, ať jakoukoli, čím horlivější, tím lépe. Snad úplně nezapudíš vše, co tě tíží, ale přece rozptýlíš svou mysl, zjednáš jí jistou rovnováhu, aby tě myšlenky nezavedly na scestí.

### SPÁNEK PO JIDLE — STUDNICÍ VĚČNÉHO MLÁDÍ!

O účelnosti nebo neúčelnosti spánku, vkládaného mezi určité hodiny denní, bylo již prosloveno mnoho názorů a učených rozprav. Většina názorů shoduje se v tom, že lidé hubení, slabí, chudokrevní a nervosní mají po obědě dle možnosti ulehnutí aspoň na půl hodiny, kdežto lidé otylí, tlustí nebo k otylosti náchylní mají spíše ulehnutí před jídlem a po jídle místo odpočinku, klidu nebo spánku, mají se spíše procházeti. Kosmetikové pozorují, že odpočinek, klid

po jídle má vliv na svěží a spokojený obličej, jež udržuje v mladistvém vzezření. Současné pak klid nebo spánek po jídle udržuje mládí tím, že silí nervy. Jmenovitě hospodyním, jež v domácnosti a kuchyni vykonávají denně poměrně těžkou práci, k níž přistupuje ještě značná starost, doporučuje se chvilka klidu nebo ulehnutí ke spánku po jídle během dne, což prý napomůže k vymizení útrápeného vzhledu z jejich tváří. Ono je to krásné — ale říkejte ženě-hospodynce a ženě-matce, že si má dopřát klidu a spánku během dne, když většině jich starostí a práce nedoprávají klidu ani za spánku nočního...

„Naše zdraví“

## PŘI KOUPÁNÍ

nejlépe vidíme, co starších lidí a dětí, zvláště však žen je deformováno a tělesně nesprávně vyvinuto. Ptáte-li se lékaře, čím to je, že tolik pěkných děvčat tak brzo zpaničkovatí, dostanete odpověď, že z veliké většiny je to vlastní nedbalost a pohodlnost. Pevná, správná postava ženy v letech je důsledek neustálé péče od malička. Každé děvče v patnácti až dvaceti letech může býti hezké. To dělá mládí. Ale ve čtyřicítce a v padesátce, což konečně není ještě žádný věk, zachovají se jen ty, kterým příroda zvláště přála a pak ty, o něž dbala maminka a které se o sebe staraly, zejména v manželství. Dvě třetiny deformací jsou způsobeny leností a špatnou životosprávou, šestina přírodou, šestina nesprávnou péčí o tělo.

„Groš“.

## JAK OCHRANITI POTRAVINY PŘED ZKAŽENÍM.

Příčinou kažení se potravin jsou plísňe a bakterie, které se rozmnožují hlavně v teple a vlhku, měníce tak jejich složení, vzhled, vůni i výživnou hodnotu. Tito škůdci jsou všude přítomní a do potravin se dostávají ponejvíce nečistotou a prachem. Je proto dbáti té nejúzkostlivější čistoty, jak při práci, tak v nádobí a úschově. Hospodyňky znají už různé způsoby

ochrany potravin před zkažením, ať už je to větrání, balení, použití čisté tekoucí vody nebo zabránění přístupu much a hmyzu. Upozorňujeme zde pouze na jednoduché chlazení potravin bez ledu, zakládající se na odpařování vody, čímž se zbavují potraviny přebytkového tepla. Obalíme-li láhev plstí nebo jinou látkou vodu udržující, voda se pozvolna odpařuje a odnímá teplotu obsahu lahve. Podobným způsobem možno ochlazovati různé jiné potraviny, zabalíme-li je do navlhčené flanelové látky. Na tomto podkladě lze zkonstruovati i domácí chladničku, která, je-li postavena na místě, kde proudí často vzduch, koná velmi dobré služby.

## JAK SI VYROBÍME OVOCNÉ VÍNO NEBO MEDOVINU.

K výrobě ovocných vín hodí se téměř všechny druhy ovoce, nejlepší však jsou maliny, rybíz, angrešt, jahody, ostružiny a borůvky, hlavně proto, že obsahují značné množství cukru a potřebné kyseliny. Jablka, hrušky, třešně, višně a švestky, nutno při zakvašování náležitě připravit. Docílí se z nich vín slabších a při delším uchování je zapotřebí určité opatrnosti. Nejdůležitější podmínkou při domácí výrobě vína je čistota a ušlechtilé kvasinky. Bez správných kvasinek vykvašuje šťáva kvasinkami divokými, nalézajícími se na ovoci a ve vzduchu, které dávají vína jen slabší a nezaručují, že při kvašení nenabudou převahy různé bakterie. Je-li však dbáno čistoty a použito pravých kvasinek, můžeme docílit velmi dobrých a silných vín ovocných, téměř k nerozeznání od vína hroznového. Ušlechtilé kvasinky obdržíme u státních výzkumných ústavů vinařských nebo i drogeriích a jedna porce asi za 5 Kč postačí až na 100 litrů šťávy.

**Rybízové víno.** Rybíz je nejvhodnějším materiálem pro výrobu ovocného vína a také se jej nejčastěji používá. Z 1 kg rybízu získáme vylišováním



asi 6—7 desetin litru šťávy. Můžeme použití rybízu červeného nebo bílého, podle potřeby možno přidati i angrešt nebo rybíz černý. Asi dva dny před lisováním a zakvašením ovoce otrháme a zároveň si připravíme kvasinky podle návodu, který při koupi bývá přiložen. Potom ovoce vylišujeme a podle množství přidáme vodu a cukr nebo med. Na 1 litr šťávy můžeme přidati 1—1½ litru vody, ve které jsme dříve rozpustili  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  cukru, podle toho, jak silné a sladké víno chceme mít. Někteří výrobci doporučují dříve cukr nebo med ve vodě povařit a vychladlé vlít do šťávy, jiní to však zavrhnou. Zároveň přidáme rozmnožené kvasinky a takto připravenou šťávu vlejeme buď do lahve s úzkým hrdlem, nebo do sudu, řádně vyčištěného. Nádoba se však nesmí naplnit až do vrchu, neboť při počátečním bouřlivém kvašení by přetékala. Uzátkujeme ji kvasnou zátkou (obdržíte v drogerii), aby do šťávy nevnikly jiné škodlivé bakterie, které by nám mohly víno zkazit. Po bouřlivém asi 14ti denním kvašení při 20—30° C nastává kvašení mírnější. Když toto ustává, nutno víno poprvé stočit a sice tak, aby ke dnu spadlé kvasinky daly se od čistého vína oddělit. Víno se uloží do sklepa, kde dokvašuje. Nádoba však musí být plná, proto se doleje jiným vínem nebo i vodou. Po několika měsících se víno stočí znovu a je-li alespoň dvouleté, připomíná silně na vína dalmatská.

**Borůvkové víno.** Také toto víno bývá výborné chuti najmě jsou-li borůvky dost vyzrálé. Při jeho výrobě postupujeme jako u vína rybízového. Na 1 litr šťávy přidáváme  $\frac{1}{2}$ —1 litr vody a  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  kg cukru nebo část cukru a část medu.

**Zdravotní medovina.** Máme-li již trochu zručnost při výrobě ovocných vín nebo medovin, můžeme si připravit výbornou medovinu zdravotní z léčivých rostlin. Buď hned při zakvašování přidáme do šťávy odvar z pelyňku, zeměžluče, máty pepřné, bezinkového



květu, puškvorce, anděliky, bedrníku a podle chuti i jiných bylin, nebo do čistého vína nebo medoviny se přidá lihový výtažek. Do 1 litru 60% čistého lihu naloží se asi na týden tato směs koření: 50—100 g pelyňku, 100 g zeměžluče, 50 g hořcového kořene, 15 g kořene anděliky, 15 g melisy, 10 g máty peprné, 10 g fenyklu a 3 g skořice. Podle chuti a volby možno použití i jiných bylinných drog. Takto získaný výtažek se přidá do 20—30 litrů vína nebo medoviny, zároveň asi s 3—5 kg cukru.

Medové malaga. 5 kg medu se vaří asi hodinu v 6 l vody za stálého sbírání pěny. Po ochladnutí se vleje do 30 litrů ovocného vína a přidá se výtažek z 2 kg hroznů a 1 kg sušených bosenských švestek, ve víně naložených. Zbarvení malaga docílíme páleným cukrem, který lze koupiti v drogerii. Na kvašení nutno použití čisté kultury kvasinek malaga.

### MEDOVÉ MASLO

pro děti i dospělé připravíte si následovně:  $\frac{1}{4}$  kg čerstvého másla řádně rozetřete, přidejte do něj  $\frac{1}{4}$  kg květinového medu a dobře promíchejte. Uložte v chladu, kde medové máslo vydrží dlouho, neboť med máslo konzervuje. Je to nejchutnější a nejvýživnější pomazánka na chléb, která je v cizině hojně oblíbena.

### JAK OCHRANITI MASO OD MUCH?

Stačí k tomu tento jednoduchý, laciný a účinný prostředek: citronová šťáva, kterou syrové maso jemně pokropíme. Na takové maso moucha nesedne, a tak je možno snadno maso uchrániti před infekcí.

### CHCETE MÍTÍ BUJNÉ VLASY

a získati vnitřní cestou zahrnědlou pokožku? Hojně požívání syrové mrkve pravidelně každý den, ukáže vám výsledek již během 2—3 měsíců. Vlasy nabývají krásné svěží barvy, houstnou a sílí a získají tím také zuby.

## MED JAKO LÉK PROTI NEŠTOVICÍM.

Provedenými pokusy bylo zjištěno, že i ty nejhorší neštovice zmizí a horečka pomine, dá-li se nemocnému užívatí med, rozředěný vodou.

### PŘI CHRIPCE

osvědčuje se dobře vymetaný med a řebříčkový odvar. Hned při počátku onemocnění dáváme nemocnému ráno a večer šálek řebříčkového čaje a lžici medu, po čemž se v krátkém čase zotaví. Slabé, chorobné a chudokrevné děti i dospělí mají užívatí častěji tento čaj s medem, neboť tělu dobře prospívá.

### PROSLULÝ SILÍCÍ LÉK FRANCOUZSKÝ,

zvaný „Rahacont“, můžeme si sami sestaviti dle tohoto receptu:

Nejjemnější prášek kakaový . . . . .	200.— g
Vanilka . . . . .	0.20 g
Škrob v prášku ze zemáků . . . . .	120.— g
Rýžová mouka . . . . .	60.— g
Salep v prášku . . . . .	6.— g
Moučka arurutová . . . . .	30.— g
Cukr v prášku . . . . .	320.— g

Užívá se pro zesláblé a nemocné, asi dvě polévkové lžíce do šálku vřelého mléka. „Léčivé byliny“

### HOUBA V BYTĚ

je nepříjemná a zdraví škodlivá věc. Dobře se proti ní osvědčuje směs z 950 g soli kuchyňské a 50 g kyseliny borové, rozpuštěné v 5 l vařící vody. Směsí touto se natírá dřevo podlahy, kde se už houba vyvinula nebo které chceme od houby uchrániti.

### MUCH V MÍSTNOSTI ZBAVÍME SE

nejsnadněji, když místnost za dne ztmavíme (zastřeme okna) a ponecháme jen málo jedno okno pootevřené. Mouchy se za dne ve tmě nezdržují a vylétají na světlo. K večeru však nutno okno zavřítí.

# DOMÁCÍ LÉKAŘSTVÍ.

---

**BOLENI V KRKU.** Ve většině případů usuzujeme, že nemoci krční mají svůj vznik a příčinu v nastuzení, ač tomu tak vždy nebývá. Člověk nastudne jen tehdy, když vystaví své tělo nebo některé jeho části prudké změně teploty a tělo samo není v normálním stavu. Buď má malou nebo velkou teplotu nebo je silně unavené. Na zdravé lidi nachlazení tak snadno nepůsobí a je-li člověk již předem dosti otužilý, uchrání se snadněji různým onemocněním.

O **ANGINĚ** zmínili jsme se již v samostatném článku, o záškrtu a některých jiných nemocech krčních přineseme ještě pojednání. Je však celá řada onemocnění, která prostě jmenujeme bolením v krku a snažíme se je odstranit prostředky domácími. Nemáme-li však pevné jistoty, že jde jen o lehčí případy onemocnění, je vždy lépe se poraditi s lékařem.

Přinášíme několik návodů, které se při bolení v krku osvědčily: Po jedné lžici ajbišového listí nebo kořene, bezinkových květů a slezových květů. Vše trochu pokrájíme a smícháme a z této směsi jednu velkou lžici spaříme horkou vodou a vlažným roztokem kloktáme. — Jiným dobrým kloktadlem je odvar šalvěje lékařské s medem nebo teplý odvar řepníčku. — Často se osvědčí, vypije-li nemocný  $\frac{1}{8}$  litru minerální vody, do které jsme přidali  $\frac{1}{8}$  litru vařícího mléka a zůstane-li asi dvě hodiny v klidu ležeti. Dostaví se příjemné teplo a brzo ucítíme v průduškách a krku úlevu. — Doporučuje se vždy, kdykoliv pocítíme škrábání v krku, pít minerální vodu s citronovou šťávou, čímž často se uchráníme dalších následků. — V době epidemie chřipky, rozmlouval-li jste s nemocným, nepomeňte nikdy umýt si řádně ruce, vyčistiti zuby a dobrým desinfekčním prostředkem (ústní vodou) vypláchnouti ústa. Je vždy lépe věnovati chvílku

svému zdraví, než později býti nemocným. Proto lze jen doporučiti, aby se v domácnostech používalo více minerálních vod, které mají své dobré účinky a přijdou levněji, než když později musíme ulehnutí. — Při bolestech v hrtanu dobře účinkují vdechované páry z vařícího se listí ostružinového.

**BOLESTI NERVOVÉ** dostávají se následkem oslabení nervů. Obvykle se objevují v rodinách, kde se příliš dobře a hojně jí a pije a u lidí, oddávajících se přespříliš pohlavním pudům. Lze tu odpomoci správnou životosprávou, prací a klidem, lehce záživnou stravou a pohybem na čerstvém vzduchu. — Odvar bolesti hlavy blamatého dobře účinkuje, ale pro jeho jedovatost, možno jej užívatí jen na předpis lékaře. \

**BOLESTI PŘI PERIODĚ.** V době čmýry jest nejvyšš důležité dbáti náležitě čistoty. Je zastaralým předsudkem, že v době periody nemá si žena mýti rodidel, že nemá měnit prádla a pod. Některé ženy trpí silné bolesti, které začínají v podbříšku a stoupají, ženě často zmodrají rty, na čele vyvstane studený pot, někdy se dostaví i dávení a vrhnutí. Bolesti tyto jsou způsobeny tím, že nemůže nastati normální odtok krve. Značí to vážné onemocnění, které vyžaduje lékařské pomoci. Často dobře pomáhají horké koupele nohou a teplé koupele celého těla, jakož i napařování spodní části těla před periodou v odvaru medvědího pazourku a pití čaje z kozlíku lékařského, hluchavky a pelyňku. Žena má ležeti vodorovně a přikládati si na břicho horké obklady, nebo gumovou láhev, naplněnou horkou vodou, nebo elektrický polštářek.

**BOLESTI NOHOU,** dostaví-li se po únavě, lze zmírniti obložením do kopřiv, které nepálí, pokud únava trvá. Za nedlouho bolesti zmizí. — Někdy postačí natření čistým lihem, francovkou nebo výtažkem pelyňku, jalovce a přesličky.

**BOLESTI PRSNÍ,** vznikající při obtížném dýchání, silném kašli, tuhé stolici, u lidí chudokrevných a pod.,



je třeba dáti rozpoznati lékaři a dle jeho rady se zaříditi. Často dobře účinkuje studená koupel a chůze na bosu v trávě za rosy. Také odvar z řebříčku a třezalky, nebo i ze šípků, šťáva z jitrocele a petrklíče se osvědčuje.

Směsi bylinných čajů při kašli a prsním kataru (asi  $\frac{3}{4}$  l vody):

Slézový (ajbišový) kořen 20 g, podbělové (devětsil) listí 10 g, květ vlnobýlu 10 g, sladké dřevo 5 g, badián 5 g, kosatec 5 g;

nebo: slézové (ajbišové) listí 20 g, slézový květ 15 g, slezovitý květ 5 g, kořen sladkého dřeva 5 g;

nebo: slézový kořen 30 g, listí podběle (devětsil) 30 g, sladké dřevo 30 g, planý (vlčí) mák (pukavec) 20 g, anýz 10 g;

nebo: listí plicníku 20 g, lžičník 20 g, petrklíč 10 g, kapradí 10 g, kolenec (rdesno) 10 g, podběl (devětsil) 10 g, sladké dřevo 10 g.

Při kataru průdušek (bronchiální katar) a při kataru plicním:

Lněné semeno 40 g, divizna 40 g, ožanka 20 g, proskurník (topolka) 20 g, listí podběle (devětsil) 20 g, openec 20 g, plicník 10 g, psí víno 5 g;

nebo: anýz 30 g, slézový (ajbišový) kořen 30 g, květ nízkého slezu 30 g, netík (ženský vlas) 10 g, yzop 10 g, jitrocel špičatý 10 g, podběl (devětsil) 10 g, kopřiva 10 g, sladké dřevo 10 g.

V příštích sešitech přineseme další bylinná sestavení pro záduchu, astma, úbytě atd.

**BOLESTI V UŠÍCH** zmírníme, dáme-li si na noc do uší bavlnku, smočenou v chloroformu smíšeného stejným dílem s tinkturou opiovou, nebo olej z máty peprné.

**BOLESTI ZUBŮ.** Pro zmírnění bolesti zubů doporučuje se mnoho různých prostředků, ačkoli nejúčinn-

nějším jsou zpravidla kleště lékařovy. Nezapomínejme nikdy, že v ústech se nahromaďuje plno škodlivých bacilů různých nemocí, ba možno tvrditi, že téměř všechny nemoci těla zapisují se nesmazatelně do chrupu člověka. Zárodky tuberkulosity, příjice, záškrtu a jiné onemocnění vstupují ústy do lidského těla. Je proto hlavním předpokladem zdraví udržovati stále zuby a ústa v čistotě. Chceme-li bolest nakažených zubů zmírniti, vkládáme do vykotlaného zubu smíšeninu utlučeného pepře, cukru a soli v podobě kuličky. Možno též použití octový výtažek z pepře, dále Hoffmanské kapky, kapky ze satoryje, rozpuštěného kamence nebo odvar petrklíče. Někdy i dobře poslouží náplast na tvář z hořčičné mouky, pepře a syruhu, jindy zase vyplachování úst kozlíkovým čajem s citronovou šťávou nebo studenou vodou. V herbáři se doporučuje odvar z 30 g (= 3 lžíce) jetřabníku, 30 g nezabudky, 30 g pomerančové kůry, 20 g leknínu a 20 g plavuňkového semene.

**BOLESTI ŽALUDKU.** Při poruchách činnosti žaludku je nutno rozeznávat bolesti původu nervového, ochablost žaludečních svalů, skladbu žaludečních šťáv a pod. Bylinných sestav na čaje a výtažky je veliké množství a uvádíme prozatím jen ty nejosvědčenější:

**Při žaludečních křečích:**

heřmánek 30 g, citronová kůra 30 g, třilistník 20 g, koriandr 20 g, řebříček 20 g;

nebo: třevdava 25 g, bedrníkový kořen 25 g, kořen brotanu 20 g, kořen anděliky 20 g, kořen jesene 20 g;

nebo: hořcový kořen 30 g, pomerančová kůra 30 g, puškvorec 30 g, reveň (rebarbora) 10 g, anýz 10 g, koriandrové semeno 10 g, kmín 10 g, stěnolez 10 g;

nebo: listí máty peprné 20 g, citronová kůra 20 g, řebříček 20 g, fenykl 10 g, rebarbora (reveň) 10 g, hořcový kořen 10 g.

# L Ě Č I V Ě B Y L I N Y .

---

**BEDRNIK** (bedrníček, lomikámen, třebník) je velmi známá a rozšířená léčivá rostlina, o které se již zpívá ve staré písni: „Pijme pivo s bobkem, jezme bedrník, nebudeme stonat, nebudeme mřít...“ Bedrník roste na suchých lukách, lesních vřesovištích, na výslunných stráních a mezích. Má tlustý vřetenovitý kořen víceletý, vyznačující se aromatickou vůní a ostře peprnou chutí, a obsahuje zlatožlutou silici a sbírá se v březnu, dubnu a září. Musí se dobře omýti a za mírné teploty se suší. Usušený se chová v dobře uzavřených plechových krabicích. Lékárníci jej jmenují „*Radix Pimpinellae*“. Bedrník má lodyhu 30—60 cm vysokou, jemně rýhovanou a hustě pyřitou. Listy jsou pochvovité, jednoduše zpeřeně, květy bílé nebo narůžovělé, rozvíjejí se od července do září. Odvar z kořene ve víně, čistí plíce od hleny, dobře prý působí při nemocech ústrojů zaživacích, při špatném zažívání, spojeném s nadýmáním, a při zahlenění žaludku a střev. Účinkuje též při zánětu krčím a průdušnic, při vodnatelnosti, nepravidelné čmýře a močových kamínkách. Výtažek se připravuje z 30 g hrubě roztlučeného kořene, jenž se ponechá asi týden namočený v lihu. Při nemocech žaludečních užívá se 20—50 kapek na cukr. Při silném chrapotu rozředí se výtažek vodou, přidá se několik lžiček medu a používá se jako kloktadla. Zahání též silný kašel a mírní nával krve do hlavy.

**BOB** obecný či svinský, pěstující se u nás jako pící rostlina, se mele nebo šrotuje a z jeho mouky používá se kaše při průjmu.

**BOLEHLAV** blamatý (všivec, sviňská veš) páchne silně myšinou a jest jednou z nejjedovatějších našich rostlin. Roste na návsích, u plotů, ve křoví a na rumišťích. Z dvouletého kořene vyrůstá v prvním roce

jen listí, v druhém roce lodyha 1—2 m vysoká, jemně rýhovaná a hnědě a červeně skvrnitá. Lístky jsou podlouhlé, bílé drobné květy se rozvíjejí v červenci až září. Od petržele lze rozeznati bolehlav tím, že listy rozetřeme a ucítíme zápach po myší moči. Příznaky otravy bývají podobné jako při otravě blínem. Také jeho upotřebení je podobné jako u blínu.

**BOROVICE LESNÍ** (sosna) všeobecně známá, jest cele proniknuta terpentinovým balsámem, který vytéká z puklin a poraněných míst kmene, na vzduchu houstne v terpentín a posléze tuhne v pryskyřici čili smůlu. Dosahuje stáří až 300 let. Její užitek je mnohonásobný. V lékařství se upotřebuje hlavně mladých výhonků, květního pylu, pryskyřice, terpentinové silice a lesní dřevité vlny. Mladé výhonky, použité při silivých koupelích, jsou dobrým prostředkem při reumatismu, dně, křečích, bledničce, krtičnatosti a pod. 1 až 2 kg mladých výhonků nebo borového jehličí vaří se asi ve 3 litrech vody a odvar se vleje do lázně 33° C teplé, kde smí nemocný setrvatí nejdéle půl hodiny. Zprvu se užívá odvaru slabšího, později silnějšího. — Výtažek z jehličí jest výborným prostředkem k osvěžení vzduchu v obydlených místnostech. Několik kapek se nakape na teplou vodu, která se rychle vypaří a naplní vzduch příjemnou lesní vůní, nebo se rozprašuje do vzduchu přístrojem. Výtažek se také přidává do koupelí. — Květního pylu se používá jako prášku k zasypávání opruzených míst. — Z borového terpentínu a pryskyřice dělají se náplasti a masti, které se přikládají na rány, aby se podnítilo hnisání, dále na spáleniny, omrzliny, otekliny a stará reumatická místa. — Borovou dřevitou vlnou obkládají se při hostci a reumatismu bolavé části těla. — Nejdůležitějším léčivem jest čištěná terpentinová silice (lze ji koupiti v lékárnách), která se vtírá na obolavělá místa při reumatismu, nebo okolo měchýře močového při jeho zánětu. Při otravě fosforem užívá se



po dávení (viz při otravě blínem) každou čtvrt hodinu 10—15 kapek čisté silice terpentínové se stejným dílem Hoffmanských kapek, oboje podávané v ovesném slizu, který připravíme, vaříme-li ovesné zrní až rozpuká a předceděnou tekutinu povaříme do hustoty oleje. Páry z terpentínové silice doporučuje se vdechovati při katarhu průdušnice. Při žlučových kamencích předpisují lékaři směs z 10 g čisté terpentínové silice a 15 g étheru, již nemocný užívá ráno asi 2 g (půl kávové lžičky).

**BORŮVKA** (černá jahoda), hojná v našich lesích, obsahuje ve všech svých částech mnoho třísloviny a působí proto svíravě. Bobulí se užívá při lehčím průjmu, při uplavici se žvýkají sušené. Svaříme-li je v červeném víně, dostaneme účinek silnější. Naložené do lihu nebo silné kořalky, ponechají se v ní asi 3—5 neděl a výtažku, zředěného vodou, se užívá. Také odvaru z borůvkového listí se užívá při průjmu, uplavici cukrové, ledvinových chorobách a reumatismu.

**BRAMBOŘIK** obecný, rostoucí hojně v Alpách a na některých místech v republice, bývá používán při silném kašli, zahlenění plic a dýchacích obtížích. Listy se svaří s medem a odvaru se užívá po lžičkách.

**BRAMBOROVÁ** kaše teplá, jako obklad, účinkuje dobře při žaludečních vředech, doporučuje se však pojísti při tom několik lžiček medu. Také podebraniny se dříve provalí, obložíme-li je horkou bramborovou kaší.

**BUKVICE LÉKAŘSKÁ**, rostoucí v suchých lesích, na mezích a lesních loukách, sbírá se v době květu od června do srpna. Z vytrvalého oddenku vyrůstá čtyřhranná lodyha, vysoká až 1 m. Podlouhle vejčité listy jsou vrásčité, drsně chlupaté, květy nachově červené, jen zřídka bílé. Užívá se hlavně listí, z něhož nálev má nahořklou a trpkou chuť. Přislazuje se proto medem nebo i cukrem a doporučuje se při zahlenování plic, při dně, nervové slabosti, žloutence a vodnatelnosti.

MUDr. Jaro Horák:

## **Lze zabránit vzniku rakoviny dietou?**

Otázka, jak vlastně rakovina vzniká, zaměstnává lékaře celého světa. Vzhledem k rázu choroby a počtu osob rakovinou stížených, který podle světových statistik rok od roku vzrůstá, zajímají příčiny vzniku rakoviny i celou veřejnost. V poslední době zjevily se v denním tisku dvě zprávy, které úzce souvisí s tímto problémem. První z nich stručně oznamuje, že byl objeven bacil rakoviny německým lékařem. Čtenářům této sensační zprávy, kterou některé denní listy otiskly palcovými písmenami, by se na první pohled zdálo, že tím jest objasněna záhada vzniku zhoubných nádorů. Bohužel skutečnost jest jiná; jde o pouhé výzkumy v tomto směru, nikterak o definitivní rozřešení celého problému. Druhá zpráva je již střídlivější: zabývá se jednou z četných (pravděpodobných) příčin zhoubných nádorů. Již dříve se vyskytly hlasy zdůrazňující, že dráždivá dieta má velký vliv na vznik rakoviny. Obšírněji se zabývá touto otázkou Lorand (Karlovy Vary) v časopise Med. Klinik. Četné výzkumné práce ukázaly, že porucha činnosti štítné žlázy připravuje půdu pro rakoviny. Na štítnou žlázu mohou působiti škodlivě nejrůznější vlivy; i naše denní potrava obsahuje určité škodliviny, které ovšem v profylaxi rakoviny musí býti nezbytně eliminovány. Sem

patří především maso, je-li požíváno ve větším množství. Světové statistiky ukazují, že rakoviny je méně v Japonsku než v ostatních zemích; a všimneme-li si japonské stravy, tu vidíme, že je převážně rostlinná. Nemůže-li býti maso z denní potravy vyřazeno vůbec, pak jest lépe voliti jemné libové maso mladých zvířat. Zcela nevhodné je maso tučné, poněvadž tuk v něm obsažený, mechanicky znemožňuje přístup šťáv trávicích k bílkovinným součástkám. Z tuků jest nejvhodnější máslo a olivový olej; tuky zvířecí, t. j. vepřové sádlo, hovězí a skopový lůj, mají vysoký bod tání a jsou hůře stravitelné. Freund připisuje zvířecím tukům přímo příznivý vliv pro vznik rakoviny. Dále je nutno vystříhati se silně solených pokrmů; sůl velmi dráždí sliznice ústrojí zažívacího a tím může napomáhati vzniku rakoviny. Statistiky ukazují, že v krajinách, kde se podává silně solená strava, jest rakovina častější. Naproti tomu přiznává se česneku účinek vzniku rakoviny nepříznivý. Česnek vyvolává chuť k jídlu, působí protidysepticky a projímavě. Tím přicházíme k druhé podmínce, které musí vyhovovati dieta, zabraňující vzniku rakoviny: nesmí působiti zácpu. Nedokonalé vyprazdňování střev vede k nadměrnému kvašení a hnití obsahu střevního. Látky, které mají odcházeti se stolicí, zůstávají v těle a působí otravně na celý organismus; mluvíme pak o auto-intoxikaci. Úpravy stolice a tím zamezení hnití obsahu střevního možno snadno dosíci již pokrmy, které mají projímavý účinek. Jsou to především: kyselé mléko, jogurt a tvaroh. Velmi cenné jsou dále kůry hroznové a jablečné. Nestačí-li projímavý účinek potravin, pak jest radno napomáhati minerálními vodami. Z nich stojí na prvním místě vody, obsahující síran sodnatý, kterému vedle účinku projímavého a desinfekčního přičítali Loeper a Binet specifický účinek protirakovinný. Nejdůkladnějšího vyprázdnění docílí se

ovšem t. zv. subaquélní střevní lázni, která se provádí přístrojem zvaným Enterocleaner (vynález vídeňského docenta Brosche). Střevní lázni se zbaví střevo absolutně všech hniјících zbytků stolice bez námahy a bez poškození střevního svalstva, a to způsobem čistě mechanickým a ne nepříjemným pro pacienta. Tím se liší střevní lázeň od násilně působících projímadel, která, jsou-li pravidelně užívána, mohou vážně poškoditi vitalitu nervosvalového aparátu střevního. Péče o správnou dietu a dokonalé vyprazdňování střev nesmí býti zanedbáno ani u těch nemocných, kterým byl rakovinný nádor operativně vyňat, neboť vždy jest nebezpečí t. zv. metastas, t. j. uložením nádorovitých buněk v jiných orgánech. Velký význam má rovněž profylaktická dieta u potomků osob rakovinou stížených.

Vývody Lorandovy podepřeny jsou řadou klinických pozorování a experimentů a zasluhují, aby jim byla věnována pozornost lékařů i obecně, i když snad v některých bodech potřebují vědecké revise; vždyť jde o profylaxi strašné a nesmírně rozšířené choroby. Shrneme-li požadavky Lorandovy a jiných autorů, kteří se otázkou profylaxe rakoviny zabývají, tu vidíme, že nežádají mnoho: střídmost, vyloučení pokrmů dráždivých a nadbytečného masa z denní potravy a péči o dokonalé vyprazdňování střev. Jsou to zásady rozumné životosprávy moderního člověka, který je doplňuje sportem a péčí o čistotu těla. Uvážíme-li, že plnění těchto zásad by bylo možno zabrániti vzniku jen nepatrného zlomku všech rakovin, pak se nám musí státí nejprísnějším zákonem.

„Domov našich žen.“

Pozn. redakce.

Cibule kuchyňská je podle vědeckých výzkumů velmi důležitým činitelem v boji proti rakovině. Viz o ní článek v tomto čísle na str. 128.



## **Jak může člověk omládnout.**

Příhodilo se to jednomu Američanu, který se jmenoval Horác Fletsher. Byl to zámožný člověk a žil tak, jako Američané vesměs žijí. Tam již na školách horlivě pěstují všeho druhu sport a žijí celkem zdravě, správně. A přece milý Fletsher, když mu bylo 49 let, počínal na sobě cítit známky stáří. U nás se tomu mnohý nebude divit, protože tu se setkáváme bohužel i s mladíky dvacetiletými, kteří na sobě cítí známky stáří. Když se jich na to člověk zeptá, svádějí to na nouzi, na práci a kdo ví nač ještě, ale jen to pravé, skutečné nepovědí pravým jménem, totiž nezřízený život.

Ale nezřízeně Fletsher nežil. Konal své sporty, které mu měly nahradit tělesnou práci a přece někdo by mýslil, že takový člověk, který má všeho dost a při tom slušně žije, bude zdrav jako řípa — ale milý Fletsher cítil, že již mu tak nechutná jako dříve, že již tak dlouhé pochody nevydrží jako dříve, krátce, že stárne. Také ho tu a tam leccos píchalo, nebo bolelo a to jindy přece nebylo.

Tak vám našemu gentlemanovi napadlo, že by se mohl dát pojistit. Ne snad proto, aby neumřel, proti tomu se nikdo nemůže dáti pojišťovat, nýbrž proto, aby jeho dědicové, až umře, z toho něco měli, a aby se tolik netrápili. Ale taková pojišťovna, než někoho pojistí, pošle ho napřed k lékaři, který musí povědět, kolik asi let ten člověk ještě bude živ, aby pojišťovna věděla, jak dlouho jim ten pojištěnec asi bude platit. Člověka, který má na mále, pojišťovna vůbec nepojistí, protože ten by zaplatil třeba jen jednu splátku a pojišťovna by musila hned napřesrok vyplatit jeho dědicům celý obnos, na který se dal pojistit.

Tak Fletsher přišel k lékaři a ten zakroutil nad ním hlavou, když ho prohlédl, a pak prohlásil, že jej přijmout nemůže. Vždyť byl již šedivý a vážil 97 kg. A kdo musí takový žok masa s sebou nosit, tomu nelze prorokovat příliš velké stáří.

Náš hrdina odcházel od lékaře zdrcen, ale protože měl dost peněz, hledal takového lékaře, který by mu pomohl od šedivých vlasů a od těch 97 kg. Ale ač jich sjezdil dost, takového lékaře nenašel. Konečně odešel do Švýcar, kam jezdí všichni bohatí lidé, když se chtějí uzdravit, protože tam jest čistý horský vzduch, který dělá pravé divy.

Ale jemu ani ten vzduch nějak nepomáhal. Za to se tam sešel s člověkem velmi zdravým, který mu poradil, aby se řídil radou ministerského předsedy anglického, známého státníka Gladstona, který dosáhl vysokého věku a každému prý říkal, že je to proto, že každé sousto asi 36 krát rozžvýká, než je spolkne.

Od té doby začal Fletsher zkoumat, jak se má správně jísti a na sobě samém vyzkoušel výsledky nové životosprávy. Ku podivu. To, co se žádnému lékaři nepodařilo, podařilo se jemu samému. Za krátko se zotavil a po několika letech, když se opět představil onomu lékaři od pojišťovny, nechtěl mu tento věřit, že je to on. Přijal jej milerád mezi pojištěnce a to za podmínek zvláště výhodných, jako člověka velice zdravého. A neměl čeho litovat, neboť do 65 let Fletsher postupně omládl a v tomto vysokém věku se stal dokonce přeborníkem v různých druzích sportu.

Na universitě v Yale mají sportovní sdružení, jemuž se představil a bez jakéhokoli cvičení překonal nejsilnější athlety, ač sám vůbec netrenoval. Při veslování stačil na výkony, které byly dávány nejsilnějším mladým mužům, a na kole ujel za den 300 km, čímž překonal všechny stávající rekordy.

O nauce své a o své životosprávě napsal zajímavý spis, dle něhož jsem já napsal svůj spisek „Čistotou

k zdraví a síle“, protože jsem si přál, aby u nás všichni slabí a churaví se tak uzdravili a omládli, jako to dovedl Horác Fletsher. Přečtěte si tu knížku, chcete-li o tom zvěděti více.

Ben Akiba říkal, že není nic nového pod sluncem a tak si mnohý snad řekne, že také tohle není nic nového. Vím to dobře. Sám Fletsher se setkal jednou u fotografa s člověkem stoletým, který mu vyprávěl, že když mu bylo 65 let, dal se fotografovat a poslal prý všem svým přátelům po fotografii, aby měli na něho památku, a pak se odebral kamsi do Kalifornie na mořský břeh, aby tam zemřel. Tam začal žít přirozeně, začal pořádně a opatrně kousat, přestal hltat, dával si pozor na jídlo a hle, smrt si pro něj přijít zapomněla, a teď, když je mu sto let, prý se zase dává fotografovat, aby své přátele překvapil, ale teď prý ještě umřít nechce.

A také víme, že žil kdysi v Itálii šlechtic, který se jmenoval Luigi Cornaro, který také velmi střídmě byl živ, každý den jen jedno vajíčko snědl a dočkal se věku 100 let.

A když jsem o té věci přednášel v Polné, povídali mi tam o mlynáři Františku Sázavském z Jeří u Velkého Meziříčí na Moravě, že nikdy nestonal, a vždy velice pomalu a důkladně kousal a každému říkal, že to potřebuje pro své zdraví. A byl by snad ještě dnes živ, kdyby byl nezemřel následkem úrazu ve stáří 78 let.

Tedy věc je jistě dobře známa a dobře vyzkoušena a přece jsou lidé, kteří ještě nevědí, jak by mohli omládnout a svých chorob se zhostit. A pro ty jsem napsal tento článek.

„Zpravodaj z Kézbybyl.“

\* \* \*

*Prací a utrpením člověk tvrdne v životním boji  
a naučí se státí tam, kde jiní klesají.*

## Važme si zdraví.

Pokračování.

Ale my chceme jednat a myslet samostatně, vlastními schopnostmi a silami, které se chceme naučit ovládat. Naše těkavá mysl se musí soustředit na to, pro co jsme se sami rozhodli. A uvědomíme-li si ještě, že chováme v sobě všechny schopnosti a síly, abychom se naučili samostatně myslet, usuzovat a jednat, pak záleží jedině na nás, zdali to dovedeme.

K tomu je však zapotřebí duševního klidu. Už tím, že dovedeme bez chvatu a soustředěně čísti tyto řádky, učíme se své myšlenky ovládat. Každé povrchní čtení bez hlubšího zájmu svědčí o naší roztržitosti a těkavosti a odvádí naše myšlení s pravé cesty. A přece je zapotřebí věnovati vlastnímu myšlení potřebný čas, zrovna tak jako jíněkoli tělesné práci. Tím nabudeme určitého cviku, který se nám později stane přirozeným.

S počátku se člověku zdá, že soustředění se v určitý čas není tak důležité. To proto, že jsme nakloněni věřiti pouze svému povrchnímu pozorování, pohodlí a nedovedeme ještě oceniti důležitost rozeznávání podstatného od nepodstatného. Navykněme si proto každý den věnovati několik minut — snad jen pět nebo deset — soustředění se na svůj vnitřní život, t. j. na vlastní zážitky a poznatky. Dejme v této chvílce odpoutáním se od svého okolí sledovati svým myšlenkám všechny radosti, nepříjemnosti a starosti, které jsme minulého dne prožili. Je lhostejno, budeme-li při tom sedět nebo ležet s očima otevřenými nebo přivřenými, důležité však je, abychom pozorovali vše svým duševním zrakem, svými myšlenkami a dali svým zážitkům před sebou defilovati. Asi tak, jako když se díváme z povzdálí nebo s nějaké výšiny na život v údolí. Vybavme si v mysli všechny své



zážitky včerejšího dne z jakéhosi vyššího hlediska a hledme na ně tak, jakoby je byl vykonal a prožil někdo jiný než my sami. Vpravme se do úlohy klidného pozorovatele a snažme se všechny zážitky z minulého dne zhodnotiti tak, jako bychom je hodnotili u jiného člověka. Není to tak nesnadné, jak by se zdálo na první pohled. Překvapí nás jen, že uvidíme své vlastní činy v docela jiném osvětlení, než když jsme byli s nimi bezprostředně spjati a je prožívali.

Účel tohoto vnitřního sebezpozorování tkví hlavně v tom, abychom se naučili soustředit a ovládnout svoje myšlení a dovedli si zjednati chvíle duševního klidu. V tom právě spočívá celé umění našeho snažení, že dovedeme kdykoliv své myšlenky usměrnit a zachytit. Nezapomínejme, že myšlenka je živá síla, která se pohybuje s neuvěřitelnou rychlostí a že je téměř nemožno zadržet ji na delší dobu a dobře ji prohlédnouti. K tomu je zapotřebí určitého cviku a dokud toho nedovedeme, nemůžeme se propracovati kupředu. Je proto nutno prováděti toto cvičení pravidelně a neustoupiti před prvními nezdary.

V tomto článku nelze podati celý vývoj lidského myšlení a jeho různé druhy, které se projevují v podvědomí a snění, chceme pouze srozumitelným výkladem ukázati, jak každá myšlenka má svou odezvu v lidském těle a jak účinkuje na naše duševní rozpoložení. Poněvadž ponecháváme myšlenkám volný běh, určený nadějemi a obavami, oblibami nebo záští, zdá se nám zajímavé jen to, co se dotýká přímo nás samých. Je to odraz naší lidské přirozenosti a pudovosti. Jakmile si však navykneme soustřediti své myšlenky kdykoliv tak, jak si sami přejeme, budeme moci přistoupiti k dalším pokusům, které jsou stejně prosté a přímé, tak jakým má býti celý náš život.

Ve chvílích vnitřního klidu a sebezpozorování dáme vzniknouti ve svém nitru citům zbožné úcty a vážnosti ke všemu, co je opravdu úctyhodného. Ve svém

okolí najdeme mnoho takových věcí, které si zaslouží úcty. Každý člověk, každý tvor, každá rostlinka chová v sobě něco, co vzbuzuje úctu. Tato úcta musí však vycházeti z našeho nitra a z přesvědčení, nikoliv jen ze zevního projevu. Nestačí projevovat úctu a vážnost, vlastním chováním musíme mít tuto vážnost a úctu také ve vlastních myšlenkách. Musíme ji v sobě vytvořiti a vmysleti se při tom do předností každého člověka, abychom jí dali vzniknouti. Všechny nepříznivé a odsuzující posudky musí tu ustoupit stranou, aby bylo možno probuditi v sobě síly, které v nás dřímají. Každý tvor plní ve světě svůj úkol a je na nás, abychom to pochopili. Tomu není možno se jen naučiti, to nutno procítiti, abychom pronikli k jádru věci a povznesli se nad všední malichernosti. Kdo má v těchto věcech již své zkušenosti, ten ví, že každá úcta k pravdě a poznání, probouzí v člověku síly, které mu umožňují oceňovati věci tak, jaké skutečně jsou.

Příště dále.

L. Řehořová:

## **Jak si udržím dobrou náladu.**

Pokračování.

Jak jsou lidé slabí a malicherní, o tom svědčí denně stovky případů. A představte si, jak ubohým tvorem jest takový člověk, člověk, který si představuje, že je pánem tvorstva. On ve svém myšlenkovém vývoji má skutečně mnoho a mnoho moci, vypíná se, povznáší a pak jak jste zklamáni, když trochu tabáku zabaleného v papíře, zvítězí nad tímto pánem.

Podivíte se snad nad tím, že i jídlo má vliv na naši povahu, že jsou jídla, která nám stěžují práci na našem lepším bytí, na ovládání sama sebe? — Ano, skutečně tomu tak je. Konečně krásný příklad máte na zvířatech. — Lev, tygr, vlk, orel a j. jsou dravci, poněvadž

jejich údělem jest sytiti se krví a masem. A nemyslete, že hojné požívání masa nemá také vliv na člověka. Tedy nejen z důvodů zdravotních, ale i výchovných a hospodářských bychom měli omeziti masitou stravu, jakož i z důvodů estetických. V článku dra Drimla v 1. čísle naší knižnice máte konečně jedinečně krásně osvětleno, co vše hojné požívání masa vyžaduje a shledáte tudíž, že chceme-li začíti se zlepšováním své povahy a vůbec života, že životospráva zde hraje velkou úlohu. Z důvodů hospodářských požívání masa je také nepraktické. Máme čísla, která nás udivují a sice kolik lidí by se obživilo obilninami, které za svůj život spotřebuje zvíře k utvoření svalových tkání a kolik jen lidí se pak obživí masem z něho, i přesto, že býložravci spotřebují také trávu na bílkovinu, která je zase zhodnocená v jejich mase. Snad by se tedy mělo z důvodů hospodářských požívatí maso jen ze zvířat, které potravu na tkáň svalové přeměňují převážně pastvou a pak by se učinilo zadost také naší životosprávě.

Člověk, který ovládá zvířata, dovede vymysleti krásné plány, smrtící prostředky, takže se někdy zdá, že jest v jeho moci, mají-li lidé žíti či nežíti, a jak jste překvapeni, když malá cigareta zvítězí nad ním i v okamžiku, kdy tento člověk ví, že nesmí... a on přece neodolá. A tak je i s jinými vášněmi, to samé může se státi se životosprávou a s mnoha jinými lidskými libůstkami. Až mráz projde tělem dovídáme-li se, že lidé hledají kokain, morfium a jiné vražedné prostředky, aby pro chvilkové radostné vzrušení pak trpěli strašnými následky. V poslední době vyšlo několik románů, které nám dávají nahlédnouti do těchto zamořených prostředí a na obálkách knih vidíte vyděšené a strnulé oči chudáků, kteří propadli těmto zhoubným neřestem, které se dějí přes zákaz úřadů. — Nechtějte býti otroky svých vášní, které vás sevrnou v okovy a pak nemáte sil tyto zlámati, nebuďte otroky

svého těla a dokažte sami sobě, že dovedete se ovládnouti v každé slabé chvíli, dokažte, že jste dali duchu zvítěziti nad tělem. Je to ve vaší moci, jen chtějte a očistíte se pak od všeho, co vrhá stín na cestu k šťastnému životu. Člověk, který tuto práci na sobě nevykoná, nemůže a nebude nikdy šťastným. Neříkejte nic o své povaze, nevymlouvejte se, proto jste obdařeni myšlenkovým vývojem, proto jste vyvýšeni nad ostatními tvory, abyste dovedli zvládnouti v první řadě sami sebe. Začněte s lepším životem a i když se hned nepotkáte s úspěchem, jakého byste si přáli, nermuťte se pro to, ale postupujte dál, třeba pomalu. a najednou shledáte na sobě veliký kus práce, najednou se vám rozjasní v duši a budete cítit ve svém nitru cosi vznešeného, budete se radovati nad svým úspěchem, neboť dovedete-li poručiti sobě, pak vám patří celý svět, pak se nemusíte bát nedostatku, nešťastného života, neboť jste dokázali vítězstvím nad sebou, že ovládnáte vše, co potřebujete k svému žití.

Musila jsem učiniti tuto odbočku od zdraví, neboť toto jest podmíněno pevnou vůlí jak v životosprávě, tak pak v léčení. Člověk, který si chce připravit, spokojený život, musí býti střídmy v jídle i pití. Když bývá ke střídmosti donucen dietou, bývá již hodně nemocný a tělo náhlou změnu ve stravování daleko hůř nese než jsme-li střídmy v plném zdraví, čímž již vlastně nemocem předcházíme. Či chcete pro chvílkové blaho žaludku činiti potíže všem orgánům, které pak přímo zápasí s různými jedy, vytvořenými z laubužnických pokrmů?

Mluvíme-li o střídmosti ve výběru potravin, musíme přihlížeti také k množství. Nejezte nikdy tolik, až se vám těžko vstává od stolu. Tím činíte potíže sobě i vnitřním orgánům. Staré přísloví: „Jez do polosyta, pij do polopita, vyjdou ti na plno léta“ jest osvědčené.

Rozhlédněte se kolem a srovnávejte rodiny. Zastavte se u rodin, kde se „dobře žije“ a u rodin, kde



se žije skromně. Jděte několik let zpět a přesvědčte se sami, kteří lidé žijí déle a jsou zdravější. — Ubohý pak člověk, který nalézá uspokojení jen u talíře...

Příště dále.

MUDr. K. Driml:

## O hygieně v kuchyni.

Pokračování.

Je nutno, aby visely poličky až u stropu, když může vše býti na dosah ruky?

Je třeba, aby stále u práce stála, když vysoká přenosná stolička je za pár korun?

Musí se žena hrbiti při zametání, když může míti lopatku, smeták i utěrku na dlouhém držadle?

To jsou jen tak některé otázky, na které dá našim ženám nejlepší odpověď Jednota přátel Masarykovy akademie práce. Většina rad o hygieně ženy v kuchyni, jakož i o celkové zdravotědě, o boji proti mouchám, švábům atd. naleznou naše kuchařinky v měsíčníku „Zdraví Lidu“, který vydává Čsl. Cervený kříž za 8 Kč ročně 10 čísel, opatřených obrázky a dětským koutkem zdravotnickým.

Dnes chci pouze jako lékař zdůraznit, že i v ohledu zdravotnickém — nejen úsporném — je reforma kuchyně velmi nutná a účelná.

Ale reforma kuchyně je pro hospodyně nutná i v jiném směru. Je to reforma jídelního listku a reforma názorů na výživu rodiny.

Naše hospodyňky, pokud se týče úpravy jídel, jsou přímo umělkyněmi. Tomu se naučily od maminek — maminky od babiček a babičky od prababiček. Ale tehdejší předpisy si málo všimaly hygieny výživy a ještě méně stránky úspornosti. Co na tom záleželo našim babičkám z časů krále Holce, kdy byla za groš ovce, vrazil-li do jídla o deset vajíček více nebo méně

nebo zbude-li na stole polovina vepřové kýty. Tehdy se tak nepočítalo a maso platilo za nejvhodnější potravinu.

Válka a drahota však nás naučily jísti a vařiti tak, abychom tělu dodali co nejlevněji tolik bílkovin — tolik škrobovin a tolik tuků, kolik potřebuje. Naučili jsme se porovnávatí tržní cenu potravin s cenou výživnou a nekupovati nevýživné látky za drahý peníz.

Tehdy, kdy nevěděly naše babičky o vitamínech, mohly ovšem považovati zeleninu za pouhou parádu na maso — ale dnes, kdy víme, jaké potřebné soli a látky obsahuje, musíme ji již považovati za právě tak důležitou součást našeho jídelního lístku jako maso.

Dnes již nechceme jísti nadbytečně, a abychom dokázali souseďům, že si to můžeme dovolit, ale účelně a zdravě, abychom si uchovali svěžest, zdraví a dlouhé mládí. Nelze ovšem v rámci této krátké přednášky podati schema výživy člověka. Pouze tolik dnes možno říci, že ve stravě zdravého dospělého člověka mají býti asi tři čtvrtiny látek zastoupeny škrobovinami (chléb, brambory, moučná jídla, zeleniny a ovoce), pouze osmina bílkovinami (maso, vejce, sýry, tvaroh, luštěniny) a osmina tuky (sádlo, máslo, olej, lůj, smetana). Jíme příliš mnoho masa, zapomínáme, že ani našemu zdraví, ani naší kapse to nesvědčí. Zapomínáme na zeleniny a ovoce — a zbytečně nadužíváme tuků.

Ráno nedbale snídáme, místo abychom se na denní práci dobře posílili — hojně obědváme patrně proto, abychom byli odpoledne ospalí — a odbýváme večeře uzeninou bez přísad rostlinných potravin. Když párek k večeři, tak párek s bramborovou kaší, s mrkví, se špenátem — ne pouze s hořčicí nebo s křenem.

Myslíme, že silné polévky jsou ty, které jsou silné vůní masa — ač masové výtažky jsou výživně velmi slabé a nehodnotné. Za to husté polévky falešné jsou

výživné a silné a proto vhodné hlavně pro rostoucí dětské tělo.

Dnes mají naše ženy možnost bez velké práce učiniti polévku výživnou zavařením připravených sušených nudlí, flíčků a makaronů, aniž by válením a krájením těsta promarnily celé dopoledne.

Je již dosti příležitosti k poučení o správné a hygienické výživě rodiny. Různé organizace pořádají kurzy, jsou vydávány knihy a časopisy o ekonomické a zdravé výživě, takže není daleká doba, kdy žena se skutečně stane z otrokyně kuchyně její moudrou a prozíravou královnou.

„Výživa.“

*Dr. M. Podzimková - Rieglová:*

## **Děti — škola — výživa.**

Před několika dny vrátili se děti z prázdnin. Čilé a osmahlé, se zásobami slunce a zdraví, vstupující do nového školního roku. Připravili jsme pro ně vhodné šaty a prádlo, vybavili jsme je sešity a knihami a s denními nadějemi v jejich příští úspěchy je vypravujeme každého rána do školy.

Velmi často se stává, že radost rodičů doma a vychovatelů ve škole ze zdravých a svěžích dětí trvá jen krátce. Již v prvních podzimních týdnech červenost dětských tváří mizí, přichází nechuť k jídlu, po ní následuje tělesná i duševní únava a někdy i pokles na váze. Dnešní školské snahy nepřepínají dětské síly a spojují v sobě rovnoměrně vzdělávání dětského ducha, duše i tělesnou výchovu. Přece však školní rok znamená pro dítě období intenzivní práce a při tom méně slunce, pohybu na čerstvém vzduchu a odpočinku nežli o prázdninách. Jak vyrovnati tyto rozdíly, zejména v prvních týdnech změny — na podzim, aby zdraví netrpělo? Jak zachovati dětem prázdní-

novou chuť k jídlu, která instinktem si dovedla vybrati právě ony potraviny, jež jim svědčí?

Celé tajemství úspěchu leží v hygienickém plánu denního dětského života, při čemž účelná výživa hraje jistě závažnou roli. V dnešní těžké sociální situaci nestačí totiž sestaviti takový jídelní lístek, který by dětem chutnal a vyhověl všem zdravotním požadavkům příslušného věku. Jedná se především o to, poskytnouti zdravotně postačitelnou výživu za nejlevnější peněz. Zásady zdravé dětské výživy jsou stejné dnes, v době světové hospodářské tísně, jako byly jindy, v dobách rozkvětu. Dítě se může živiti zdravě i ve skrovných poměrech. Není-li dostatek peněz, musíme tím více použítí znalostí o významu jednotlivých potravin pro vzrůst našich dětí.

Podle přírodních zákonitostí, je podzim nejvhodnější dobou, kdy mohou děti trvale přibírat na váze. Sílí jim svalstvo a kostra, množí se tělesné zásoby tuků. Je třeba, aby byla utužena odolnost dítěte k různým infekčním chorobám, které právě na podzim prázdnívají školní učebny.

### Základní složky výživy.

K tomu všemu musíme především opatřiti dětem vhodný a levný stavební materiál — to jest takovou stravu, ve které jsou příslušné živiny obsaženy. Jde nám především o levné zdroje bílkovin, nerostných látek a vitaminů, bez kterýchžto živných látek nevyhoví dětský jídelní lístek zásadně zdravotním požadavkům. V první řadě zabezpečíme denní potřebu bílkovin pokrmů, ve kterých je převážně užito mléka. Ať již je to samotné mléko, kyselé, sbírané, bílá káva nebo mléčné pokrmy, jako kaše a nákypy. V užívání masa, zejména u mladších dětí, doporučujeme největší střídmost. Stačí jim masitý pokrm dva — až třikrát do týdne k obědu. Ale i starším dětem do čtrnáctého roku právě taková střídmost prospěje. Při výběru



masitých pokrmů upozorňujeme především na jídla z jater a sleziny, která mimo svůj bohatý obsah železa chovají v sobě ještě zvláštní látku, jež zabraňuje zhoubné nedokrevnosti. Vejce jsou na podzim dražší a proto bez újmy na zdraví můžeme s nimi v dětské stravě v této roční době šetřiti. Tím více však dopřejeme dětem na podzim pokrmů s tvarohem a sýry. Pověstné české ovocné knedlíky s tvarohovým sypáním, tvarohové koláče, na Slovensku opět bramborové halušky s bryndzou, nám představují vhodné užití sýrů nedocenitelných výživných vlastností pro děti. Na podzim využijeme v dětské výživě i čerstvých listkových a vlašských ořechů. Jsou bohaté na železo a vápník a v mnohých krajích naší republiky levné. Na nerostné látky (železo, vápník, fosfor) a vitaminy v ovoci a zeleninách je podzimní úroda štedrá. Právě nyní máme hojnost čerstvých domácích švestek, hrušek a jablek. Jsou v této době výživně cennější a levnější než cizí ovoce dovezené. Užívejme jich v dětské výživě denně! Také o zeleniny není na podzim nouze v městech ani na venkově. Zejména špenát, mrkev a kapusta jsou cenné krvetvorné potraviny pro děti.

### Hlad — projevem spotřeby.

Na podzim mají děti dostatek příležitosti k pohybu, po kterém přichází zdravý hlad. Proto musíme ve výživě dětí pamatovati také na takové potraviny, které zasytí a hlad ukojí. Vedle tmavého žitného chleba a moučných pokrmů jsou to brambory, které se právě svezly s polí a mají míti v dětském podzimním jídelním lístku denní zastoupení. Tučky užívejme v dětské stravě při přípravě potravin nebo jako na pomazánku, ale neplýtvějme jimi! Příliš mnoho omastku porušuje dětské trávení a zvyšuje rozpočet. Jen čerstvé máslo patří alespoň dvakrát týdně dětem na chléb; nenahradí jim je žádný jiný tuk. Cukr je pro děti nejen pochutinou, ale také sytící potravinou. Nelze na něm proto

v dětské výživě šetřiti. Tam, kde je levný med, je možno užiti ho na místě cukru, nikdy však nesladíme cukerinem! Je pro zdraví dítěte bezcennou náhražkou.

### Jídelní lístek.

A nyní se pokusíme sestaviti pro děti celodenní jídelní lístek: nedopitá káva, nedojedený kousek chleba nebo pečiva jsou častými dokumenty slabé dětské snídáně. Je to buď proto, že děti si navyknou jísti větší množství potravy až na desátku anebo z toho důvodu, že pozdě vstávají a na důkladnější snídani pak nezbude času. Praktické zkušenosti nám ukazují, že je lépe omeziti přesnídávku a dáti dětem příležitost k důkladnější snídani. Nemáme-li na mysli nouzové stravování školních dětí mlékem, učí nás opět prakse, že nejvhodnější dětské přesnídávky jsou bez tekutin. Nezaplní žaludek a nepokazí chuti k obědu. Základem přesnídávky zůstane chléb, pekařské pečivo nebo domácí moučník. Na chléb je především vhodné čerstvé máslo, rozetřený tvaroh, sádlo nebo kousek slaniny. Ideálním doplňkem na podzim je ovoce. Oběd je pro děti hlavním jídlem dne. Nezapomeňme při něm na zeleninu, třeba by to byla jen hustá zeleninová polévka. Větší pozornosti zasluhují dětské večeře. Bývají zejména u mladších dětí zbytečně objemné. Jsou-li nad to podávány pozdě před spaním, zneklidňují v noci spánek. Nejvhodnější večeři pro děti tvoří opět mléko, máslo, sýr a ovoce s hutnějším příkrmem.

V celém promyšleném plánu dětské výživy, tak jak si jej v podzimu vypracujeme, hraje velkou úlohu pravidelnost v denních jídlech. Zasedne-li dítě ke stolu, kdy mu právě napadne, nemůžeme pak očekávat, že by sebe pečlivěji vybraná a upravená strava dopomohla k žádoucím výsledkům. — Přesnost v jídle je nejen nezbytný činitel dětského zdraví, ale má také výchovný význam a bere i ohled na ostatní denní práci hospodyně!

„Naše zdraví.“

# PRAKTICKÉ RADY A POKYNY.

---

VÁŽNÁ KAPITOLA, MÁLO CHÁPANÁ. Je nesporno, že hlavním činitelem zdravé krve jest naše potrava: jaká potrava, taková krev, jaká krev, takové zdraví. Potrava má velký vliv na celý organismus našeho těla a toho si máme býti vždy stále a stále vědomi. Známy švýcarský lékař, dr. M. Bircher - Brenner, píše ve své jedinečné knize „Svível lidské duše“, že dnešní světová nervosita, sklony ke zločinnosti, nespokojenost, duševní choroby atd., mají hlavní původ v požívačnosti a pochybené potravě. Tento známý učenec dovozuje ve svých přednáškách, že potrava mění povahu, smýšlení, naše činy a vůbec začasté i náš osud. Uvažujeme-li nestranně o tom, musíme mu dáti za pravdu. A je opravdu s podivéním, jak málo jsme si vědomi toho, jaký účinek má na zdraví dobré jablko a ovoce vůbec, jak nám prospívá zelenina, jak naše tělo silí chléb a mléko. Zatím se lid žene za pochybnými požitky, jen aby se chuti lahodilo. O Francii je známo, že má největší spotřebu chleba v celé Evropě. A co vidíme u nás? Místo abychom jedli hodně chléb, ovoce a pili mléko, pražíme obilí na kávu, zapomínajíce, že pražením je zbaveno zrno všech vitaminů a zdravých částek. Oč výživnější a zdravější by byla sklenice mléka a kus dobrého chleba! Ve chlebě nejsou vitaminy (živné součástky zrna) tou měrou zničeny, jako pražením, které zrno o výživnost olupuje. A to máme míti stále na mysli. Jsou-li pak naše dítky nemocné, chudokrevné, jsme plni starostí a obavy o ně, zapomínajíce, že nesprávnou výživou voláme nemoc do domu. Jezme více chleba, pijme více mléka, co nejvíce zeleniny, hodně ovoce a shledáme za několik měsíců, jak se stav každého



jednotlivce zlepší. A pak: nezabráňujeme přístupu čerstvého vzduchu. Špatný vzduch kazí a ničí krev.

„N. Lid.“

LZE STÁŘÍ ODDÁLITI? Ano. Víte dobře, že máte určitou soustavu žláz: žlázy, které vyměšují sliny; ledviny, které filtrují krev a vyměšují moč; játra, která vyměšují žluč. Vedle tohoto systému s viditelným vyměšováním máme ještě jiné žlázy (hypofysu, štítnou žlázu, nadledvinky, vaječník, varlata), které vyměšují produkty (hormony), jejichž složení vždy přesně neznáme, ale jejichž funkce a účinky velmi důležité jsou dobře známy. Tyto výměšky, přecházející do organismu, hrají důležitou úlohu a jsou podmínkou našeho zdraví, životní schopnosti, charakteru, temperamentu, osudu a dlouhéhožití. V okamžiku, kdy tyto žlázy s vnitřní sekrecí (vyměšováním) špatně fungují, začíná stárnutí. Pochopíte-li tuto příčinu, tu máte po ruce prostředek, jak ji odstraniti. Shledáváme, že žlázy s vnitřní sekrecí se poškozují otravou. Otravování, toť pravá příčina předčasného stárnutí. Stárnutí je důsledek otravy krve, otravy pozvolné a chronické. Je výslednicí dlouhodobého působení a nikoliv jednoho případu. Příčiny otravy jsou mnohoznačné: nedostatečná péče o tělesnou čistotu, nezdravá výživa (alkohol, kouření), nedostatečné dýchání, které brání úplnému pročištění krve, nedostatek pohybu a cvičení a pak zácpa, zácpa tak běžná, která se vůbec nebere v úvahu, nebo která se špatně léčí. A ve stejné míře jsou příčinou otravy morální nedostatky a kazy, hněv, nenávisť, žárlivost, závist, strach, starosti, úzkost, podrážděnost, všechno, co podle lidového rčení „vám bouří krev“, „vidíte rudě“ a „otravuje vám život“. Budete-li se snažiti tyto dvojí příčiny (tělesné a duševní) odstraňovati, nejen zpevníte tím své zdraví, ale nalazete tím cestu k radosti ze života, k štěstí a k úspěchu; budete užitečnějším sobě, rodině i státu. (MUDr. V. Pauchet: Uchovejte si zdraví a mládí.)



NEMOCI CÉV PODLAMUJÍ ZDRAVÍ. „Jestliže prodlužování lidského života bude dále pokračovat stejným tempem, můžeme očekávat, že v několika generacích dosáhneme průměr lidského života nejméně dvě stě let.“ To jest názor odborníka. Avšak skutečnost je jiná. Prostým nahlédnutím do statistiky shledáme toto: Vyšší průměr lidského života jest faktem; ale jde hlavně na účet menší úmrtnosti dětí v útlém věku. Záškrt a tyfus ustoupily velmi podstatně, stejně spála, a hlavně neštovice, tato metla ještě nepříliš dávných časů. Kdežto do nedávna úmrtnost dětí do prvního roku života činila skoro 50 procent, dnes má každé dítě vyhlídku dožítí se svých 59 let. Zato ale úmrtnost dospělých neklesla v témže poměru. Které jsou to dnes nemoci lidí středního stáří, jež si vyžadují nejvíce obětí? Především je to novodobá metla: rakovina, postrach všech stárnoucích lidí. Je to zánět plic, ale ze všeho nejčastější jsou choroby — jichž je mnoho — oběhu krevního, jež dnes zaujaly místo kdysi stejně rozšířené tuberkulosity. Následky degenerace systému cévního se projevují různým způsobem. Nicméně nemusí vésti ihned ke tragickému konci. Je na př. známo, že slavný Pasteur byl stížen záchvatem mrtvice následkem kornatění tepen již v 46. roce, takže byl ochromen na levé straně těla. Přes to dosáhl svých 73 let, aniž by méně pracoval než v době, kdy byl zcela zdrav. Největší vinu na hrozivé předčasné degeneraci cévní soustavy má moderní způsob života. Lidé dneška si příliš připouštějí starosti, příliš kvapně žijí, ve stálém napětí nervů. Jejich četba, divadla a j. zábavy musí být vzrušující, hodně nervy dráždící, jinak v ní nenalézají záliby, a to všechno hlodá na tepnách a působí jejich předčasné opotřebování. V Číně na př. je v středních letech lidských úmrtnost mnohem menší, ač tam lidé žijí hůře, a namáhají se daleko více. Tam totiž s ničím není naspěch a hlavně si potrpí na klidný humor, pro nějž mají

Číňané zvlášť vyvinutý smysl. Zdá se, že se budeme musít učit žít od Číňanů, jejichž moudrý způsob života kdysi nám byl směšný, ale dnes nás nutí k úvahám.

KAŽDÉ ONEMOCNĚNÍ je snaha organismu zbavit se škodlivých látek. Bolest je upozornění, že jsme nežili správně nebo vykonali něco nesprávného. Každá buňka v těle pracuje o svou existenci: zdravá krev je nejlepší zárukou všestranného zdraví celého organismu. Správný dech na čistém vzduchu, přiměřená výživa a rovnováha v práci a odpočinku (dostatečný pohyb), dobrá nálada - to všechno zabezpečuje zdraví. Každý musí být sám sobě lékařem: sami můžeme předcházeti nemocem. Je někdy pozdě volat lékaře, až jsme nemocní, musíme se starati sami o své zdraví. Lékař se nás může jen vyptat na bolesti a vady naší výživy a pod. a upozornit, čeho se máme vystříhati; zdraví získati a udržeti je ale vždy více v naší moci než v moci lékařově.

KDY STÁRNE ČLOVĚK? Stáří nastává tehdy, když v těle lidském ubývá živočišných organických látek a vzniká přebytek látek nerostných, anorganických. Nesprávnou stravou (obyčejně nezvyklou), nerostné vápenité látky se v krvi hromadí, usazují se v těle, čímž zdržují krevní oběh a přebytkem vápenitých hmot v těle usazených, tvrdnou a vápenatí kosti. Vápenatění způsobuje také ztvrdnutí a ztloustnutí tepen a tak nastává kornatění tepen, jež je postrachem každého stáří. Kornatění tepen je chorobný stav, který způsobuje srdeční poruchu, znemožňuje správné koloování krevního oběhu, čímž nastává uvádání celého těla. Stárnutí není tedy nic jiného, než postupné vápenatění. Hledati pomoc u lékaře a v umělých lécích není všemocný prostředek v takovém chorobném stavu. Důležitější je náležitá životospráva, abychom zabránili neustálému hromadění nerostných látek v těle a dali organismu to, co od nich pomáhá. Je nutno jísti především hodně ovoce všeho druhu, ovoce neloupané,

neboť právě pod slupkou nalézají se užitečné soli (u jablek), které rozpouštějí v těle usazené vápno a napomáhají vylučovati chorobné látky. Vedle ovoce tytéž prospěšné vlastnosti má šťavnatá zelenina (špenát, salát, mrkev, chřest, cibule, rajská jablíčka, lusky, celer, řepa a pod.). Nepožívati mnoho masa a hlavně tuhu, časté procházky venku, duševní klid, to vše přispívá k dosažení dlouhého věku a udržení svěžího těla. Nepřepínati svých sil, dopřáti tělu potřebného odpočinku a správná životospráva jsou jedinečnými léky pro naše stáří.

„Niva.“

**LÉČENÍ PITNOU VODOU.** Léčení vodou je pojem velmi široký a tvoří celé vědní odvětví v terapii. Tu však nemyslíme na vodoléčbu ve smyslu koupelí říčních, vanových, lázeňských, sprchových a podobně. Máme tu však na mysli též léčbu obyčejnou pitnou vodou, jejíž pití též za určitých vhodných okolností jeví se jako činitel léčebný či jako „lék“. — Byly pozorovány dobré léčebné účinky pití obyčejné, dobré pitné vody. Proto prospívá a doporučuje se osobám těmto vedle vodoléčby (koupelí a omývání těla), občas vypítí sklenku teplé pitné vody. Rovněž u lidí, trpících úpornými bolestmi hlavy, nebo k bolení hlavy náchylných, se tato léčba, jak bylo opětovně pozorováno, osvědčila. Jako dobrý a neškodný prostředek při těžkém usínání a nespavosti doporučuje se vypítí bezprostředně před ulehnutím sklenku studené pitné vody. Podobně při různých žaludečních nevůlích, při ranním nechutenství se snídání a pod. lze se prý obtíží těch zbaviti pravidelným vypitím sklenky studené pitné vody na lačný žaludek po ránu. Konečně dávno již je známo a v praxi užíváno léčení „pitnými kúrami“ obyčejné pitné vody při zácpě. V četných a četných případech i úporné zácpy stačí napít se (něco málo nebo sklenky) dobré studené pitné vody na lačný žaludek po ránu. Zvykne-li si člověk zácpou trpící takovému pravidelnému napití



pitné vody na lačno, zpravidla se své obtíže zbaví. (Podobně stolici upravuje napití vody cukrové, nebo sklenka pitné vody, k níž na hrot nože se přidá natr. bicarbon (lékařská soda) nebo magnesia usta (pálená magnésie).

CUKROVKA. S velmi dobrým úspěchem užívá se při léčení cukrovky tak zvané Betbyliny. Plná lžice bylinky povaří se 5 minut ve  $\frac{1}{4}$  litru vody, sladí se jen sacharinem, nikdy ne cukrem. Pije se 1 až 2 šálky teplého nebo studeného čaje před jídlem ráno, v poledne a večer. Cukr v moči nápadně klesá, zdravotní stav nemocného se značně zlepšuje, obtížný pocit žízně zmizí úplně.

CUKR A MED. Důvod, proč cukr okrádá naši tělesnou soustavu o vápno, nespočívá v tom, že je sladký, nýbrž v okolnosti, že neobsahuje vitaminů a minerálních součástí. Byl tak důkladně pročištěn, že neobsahuje nejmenší stopy ze svého původu. Má kyselou reakci a je původcem acidosis. Aby se jí předešlo, musí krev sháněti látky zásadité, totiž kysličník vápenatý a uhličitán vápenatý. To jest ono úsilí o neutralisaci, jejíž zřetelným projevem je na př. zkáza zubů. Na druhé straně med je potravou přirozenou. Požit ani neporušuje krevní koloběh, ani neokrádá tělo o vápno. Je tedy hříšným, že naše hospodyně nepoužívají medu při svém vaření a pečení. Kdyby o této otázce trochu uvažovaly, jistě by kupovaly med a sladily jím. A kdyby také dítky byly vedeny k jeho požívání, nebylo by tak velkých pohrom zubních, naše acidosis by se podstatně zlepšila a všeobecný problém trávení a kataru by byl přiveden na minimum.

„Český Včelař.“

VITAMIN C V JEHLIČÍ. Již naše staré matky byly přesvědčené o osvěžujícím působení odvaru smrkového jehličí. Moderní věda pátrala po léčivých účincích a našla, že smrkové jehličí obsahuje vysoké množství vitaminu C, velmi důležitého pro náš život. Čaj



ze 150 g jehličí stačí člověku denně. Vitamin C činí člověka odolnějším proti rozličným infekčním chorobám, dále je dobrým lékem proti scorburtu. Vitamin C byl dosud získáván nejčastěji z citronů. Nový objev nám jej dává z jehličí.

**PROTI ZACPĚ** je neškodným a spolehlivým prostředkem rostlinným krušínová kůra. Asi 30 g této kůry povaří se krátce ve vodě a před spaním se 1 až 2 šálky vypije.

**VÍTE PROČ ŽIVATE?** Krev potřebuje více kyslíku a proto vás nutí tělo k zívání. Dejte si pozor a přesvědčte se, že nejvíce se živá jste-li na špatném vzduchu. Jestliže počnete na čerstvém vzduchu z hluboka dýchat, zívání ihned přestane.

**ČLOVĚK JEDNOTVARNÝ**, klidný, vždy stejně vyrovnaný, budí důvěru a sympatie jen v případech své, opravdu výjimečné dobroty. Je-li při tom jen korektní nebo vlažně ušlechtilý, není nikdy oblíben. Člověk může býti jednou veselý a milý, po druhé kousavý a protivný — aniž by tyto protiklady vzbuzovaly nedůvěru nebo nepřátelství. Ale je-li jednou přelazený jako ze samého medu, po druhé převroucně přátelský, ale po třetí vznešeně korektní, až z něho jde průvan, zůstane věčně sám a nikdo k němu nepřilne. Korektnost je krásná a užitečná věc, ale ledově studená — a to vylučuje přátelství. A upřímné přátelství vylučuje bezvadnou korektnost. N. L.

**CHCETE ODVYKNOUTI KOUŘENÍ?** Lékařský časopis *Ars Medici* doporučuje a také se to velmi osvědčilo, aby kuřák při chuti ke kouření hodně hluboce vdechl, pak prodloužil přestávku v dýchání asi 5 vteřin, nato hodně vydechl a zase prodloužil přestávku k dýchání. To musí konati pětkrát za sebou. Při tom trochu dobré vůle a zvítězíte nad zvykem. Nebuďte otroky svých návyků. A jakmile jednou přestanete, nenechte se nikým zlákat k zapálení jenom jedné cigarety — dokažte, že jste muži činu. Mimo

to pak ještě i jinak tímto hlubokým dýcháním získáte. Jest nejen posilujícím pro tělo, ale je nejlepším prostředkem k zdolávání všech vášní, souvisejících s naším tělem. Poněvadž k odvyknutí kouření touto metodou je třeba jen několik málo dnů, prosíme naše čtenáře, aby nám lask. sdělili výsledky.

JE SPÁNEK PO JÍDLE ZDRAVÝ? Chvilka oddechu po jídle je zdraví prospěšná. Všechny úkony našeho organismu jsou závislé na kyslíku, který dopravuje červené krvinky na místo jich potřeby. Z toho vysvítá jasně, jak je škodlivé po jídle nebo při jídle, ať tělesnou nebo duševní prací odváděti přívod krve na jiná místa našeho organismu z orgánů zažívacích. Spotřebujeme-li kyslík k práci, ochudíme o něj trávení a způsobíme tím škody našemu celkovému zdraví. Stejný účinek má i špatný návyk čísti při jídle, neboť při čtení jest přívod krve do mozku větší než za klidu. Proto se věnujme při stole pouze jídlu, za poměrného ticha a klidu, aby zaživací orgány mohly dokonale vykonávati svůj úkol a aby netrpěly, zvláště žaludek, nedostatkem krve. Že cítíme po větším jídle obyčejně únavu, je docela přirozeným zjevem, neboť krev je odváděna od mozku k žaludku. Půl hodiny odpočinku však docela postačí; delší odpolední spánek zdržuje opět trávení v žaludku.

JABLKO JE VÍCE NEŽ POCHOUTKA, je důležitou potravinou a jak lékařská věda dokazuje, také lékem. Jablkem dodáváme tělu nezbytné minerální látky a vitaminy, kterých v naší, zpravidla jednostranně potravě, nebývá dostatek. Jablko je fyziologicky alkalické, váže v zaživacím ústrojí přebytečné, tělu škodlivé kyseliny (zvláště močovou) a usnadňuje jejich odstranění z lidského organismu. Je tedy ochranou před chorobami, vyvolanými špatnou výměnou látek, hlavně revmatismem. Jelikož obsahuje železo, doporučuje se při chudokrevnosti. Fosfor v jablku působí blahodárně i na nervovou soustavu. Sílí ji a

vzpružuje. Proto neurastenikové, lidé trpící podrážděností nervů a nespavostí, mají zejména jísti jablka. Kdo sní před spánkem alespoň jedno, lépe tráví, uklidní nervy a dobře spí.

**SLUPKY Z JABLEK — JAKO LÉK.** Slupky z jablek nejsou bezcenné! Usušené hodí se pro přípravu dobrého, výživného a lahodného čaje. Čaj ten se osvědčuje u nemocných v horečce, u dětí jako u dospělých, ježto mírní horečku, podporuje trávení, působí proti zácpě, zjednává uklidněním nervů klidný a nerušený spánek. Proto slupky před okrájením jich čistě omyjte, pak zvolna na mírném teple (na kamnech) usušte a v suchu uchovejte na přípravu čaje, jenž poslouží zdravým i nemocným. „Argus.“

**KOLÍNSKOU VODU** si připravíme: Ve  $\frac{1}{4}$  litru čistého lihu rozpustíme 100 g oleje na kolínskou vodu a rozředíme za stálého míchání převařenou schladlou vodou.

**NEZRUŠITELNÝ A OHNIVZDORNÝ NÁTĚR.** Pevný a nezrušitelný nátěr pro dřevěné předměty obdržíme, smícháme-li sůl, kamenec, vodní sklo a wolframovou sodu po stejných dílech, načež směs rozředíme lněným olejem a dobře rozmícháme. Dvojnásobný takovýto nátěr odolá úplně ohni a vzdoruje i ostatním přírodním živlům po 30—35 let, lze jej tudíž vřele doporučit k natírání různých předmětů, jež vydány jsou vlivům přírodních živlů, na př. tyče, ploty, koly, vrata, střechy a jiné stavební součástky dřevěné. Čs. truhlář.

**SNADNÉ PRANÍ PRÁDLA.** Do 100 litrů vody namícháme: 1 dkg terpentýnu, 1 dkg čpavku a 120 dkg mýdla. Špinavé prádlo přes noc namočíme do této směsi a ráno je lehce přepereme v čisté vodě. Prádlo krásně zbělí, vůbec se nepoškodí, naše ruce neutrpí jako při praní obyčejným.

Příště dále.

# DOMÁCÍ LÉKAŘSTVÍ.

---

BOLESTI ŽALUDKU. V předešlém sešitě přinesli jsme několik bylinných sestav na čaje při žaludečních křečích, dnes přinášíme další:

## II. Při slabosti a těžkosti žaludku:

- |                          |                       |
|--------------------------|-----------------------|
| 1. Brotan                | 20 g = 2 lžíce,       |
| bedrník                  | 20 g = 2 „            |
| andělíka lékařská        | 20 g = 2 „            |
| fenykl                   | 10 g = 1 „            |
| melisa (medunka)         | 10 g = 1 „            |
| 2. Kořen aronu           | 30 g = 3 lžíce,       |
| puškvorec                | 30 g = 3 „            |
| bedrníkový kořen         | 5 g = $\frac{1}{2}$ „ |
| pelyněk                  | 5 g = $\frac{1}{2}$ „ |
| jalovec                  | 5 g = $\frac{1}{2}$ „ |
| sladké dřevo             | 5 g = $\frac{1}{2}$ „ |
| 3. Puškvorcový kořen     | 20 g = 2 lžíce,       |
| pelyněk                  | 20 g = 2 „            |
| hořký jetel (třilistník) | 10 g = 1 „            |
| 4. Zeměžluč              | 30 g = 3 lžíce,       |
| hořký jetel              | 30 g = 3 „            |
| vratič                   | 30 g = 3 „            |
| kořen andělíky lékařské  | 10 g = 1 „            |
| puškvorec                | 10 g = 1 „            |

## III. Při zašlemování žaludku:

- |                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| 1. Pelyněk          | 20 g = 2 lžíce,         |
| kuklík              | 20 g = 2 „              |
| hořký jetel (listí) | 15 g = $1\frac{1}{2}$ „ |
| zeměžluč            | 15 g = $1\frac{1}{2}$ „ |
| hořcový kořen       | 15 g = $1\frac{1}{2}$ „ |
| puškvorec           | 10 g = 1 „              |



2. Melisa (medunka	20 g = 2 lžíce,
máta peprná (listí)	20 g = 2 „
puškovec	10 g = 1 „
hořcový kořen	10 g = 1 „

**BOLESTI V KŘÍŽI** jsou původu reumatického nebo nervového a vyžadují odborného léčení. Dobře prospívá, pečujeme-li o řádnou stolici a úpravu diety. Doporučují se masáže, teplé sedací koupele a pití čaje z lipového květu. Také se odlehčí, tře-li se krajina křížová vlhkým šálem, až kůže zčervená.

**BOULE**, vzniklá nárazem nebo úderem na tvrdý předmět, bývá provázena podlitím krve, neboť při nárazu se cévy rozdrťí a krev vnikne do vaziva pod kůži, při čemž nabývá různého zbarvení. Odtud také slovo modřina. Bouli léčíme obvykle chlazením — dítěti se bolest pofouká — přikládáme studené obklady, které častěji vyměňujeme, provádíme lehkou masáž a tak podporujeme vstřebání krve. Doporučují se také obklady z nátržníku nebo z listů vlašského ořechu, jako účinnější pak obklady z octanu hlinitého.

**BOŽEC** (psotník) vyskytuje se u malých dětí a bývá jím nazýváno obvykle každé onemocnění, provázené křečemi. Křeče však nelze považovati za samostatnou chorobu, nýbrž pouze za její příznak a nutno proto pátrati po pravé příčině těchto křečí. Křeče se dostavují při onemocnění mozku a míchy nebo mozkových blan, při prudkých poruchách trávení, při střevních hlístech a při horečnatých nemocích jako je silná rýma, angina, horečka po očkování nebo při prořezávání mléčného chrupu. Dítě, zachvácené křečemi, upadá v bezvědomí, přestává dýchat, svalstvo se křečovitě stáhne, končetiny se křiví a barva v obličeji se mění. Při záchvatu uvolní se dítěti šat a do obličeje nebo na prsa vstříkne se studená voda, aby se dítě podráždilo ku vdechnutí. Někdy trvá záchvat dlouho, dítě zesíná a ochabne. Nutno

tu pomoci umělým dýcháním a křísením. Léčení spočívá v odstranění všeho, co dítě podražďuje a v úpravě diety. Kozí mléko, polévky málo mastné, jídla lehká, časté koupele a pohyb na čerstvém vzduchu vykoná na dítě dobrý vliv.

**BRADAVICE**, vyskytující se ponejvíce na rukou, obličejí a očních víčkách, dostavují se obyčejně v mladším věku a souvisí se změnou krve. Jsou to malé hrbolovité výrůstky na kůži, hnědavě zbarvené, které se řezati nesmějí, ježto by se ještě více rozmnožily a mohla by i nastati otrava krve. Bradavice někdy zmizí po krátké době sama, možno ji však ovázati a utáhnouti čistou žíní a po zčernání sama odpadne. Také se vymývají bradavice v louhové vodě, nebo se natírají šťávou z cibule, z laštovníku nebo z bolehlavu. Též se vypalují pomocí čocky slunečními paprsky nebo se odstraňují různými leptadly jako: kyselina dusičná, octová, lapis a pod. Nejlépe je svěřiti provedení odbornému lékaři.

**BRNĚNÍ** vyskytuje se při náhlém podráždění nervů nebo při stlačení krevních žil, nejčastěji na stehně. Pomáhá tu rázné došlápnutí na chodidlo a rychlá chůze. Udeříme-li se do loketní kosti, následuje nepříjemný „brnivý“ pocit, který zmizí, když uděláme pažemi několik tělocvičných pohybů. Stálé brnění v rukou a nohou bývá příznakem celkové nervosity a je proto dobře poraditi se s lékařem.

**CUKROVKA** (úplavice cukrová) projevuje se zvýšeným vyměšováním moči s různým obsahem cukru. Moč bývá nápadně světlá až bezbarvá a větší hutnoty. Nemocný mívá v ústech sucho, má stálý pocit žízně a hladu, kůži suchou a s tím spojené kožní choroby, jako lišeje, nežidy, svědění a pod. Dostavují se také bolesti hlavy, závratí, ischias a velká náchylnost k zánetům. Tělo slábne, trpí zrak, nastává pohlavní ochablost. Zejména otylí pijáci trpí často cukrovkou, která vznikla onemocněním ledvin. Hlavními léky tu jsou:

správně volená dieta, kterou nejlépe může určit lékař, udržování pravidelné stolice, práce, tělocvik, sport, čistý vzduch a převážně rostlinná strava. Doporučuje se také pití neslazených čajů z různých léčivých bylin, z nichž uvádíme tyto sestavy:

- |                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| 1. Kuklík obecný — nať | 30 g = 3 lžíce, |
| mochna husí — nať      | 20 g = 2 „      |
| ostružinové listí      | 10 g = 1 „      |
| borůvkové listí        | 10 g = 1 „      |

nebo:

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 2. Libečkový kořen | 20 g = 2 lžíce, |
| kořen chebdiny     | 20 g = 2 „      |
| přeslička          | 15 g = 1½ „     |
| jeřabinové listí   | 10 g = 1 „      |

nebo:

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 3. Jitrocel        | 20 g = 2 lžíce, |
| šťovíkový kořen    | 20 g = 2 „      |
| borůvkové listí    | 10 g = 1 „      |
| kořen babího hněvu | 10 g = 1 „      |

ČERNÉ NEŠTOVICE byly k nám zavlečeny z dalšího východu a zachvacovaly dříve celé rodiny a obce. Dnes máme proti neštovicím účinný prostředek, očkování, které všude, kde bylo zavedeno, učinilo konec této příšerné nemoci. Neštovice provází vysoká horečka, zvracení, bolesti hlavy, bolesti v kříži a velká únava. Nemocný si stěžuje na závratě, jiskření před očima a hučení v uších. Na kůži se objeví vyrážka v podobě červených skvrn, které se promění v hnisavé puchýřky a později zanechají v obličeji stopy. Jediná ochrana proti neštovicím je ochranné očkování. Dojde-li k onemocnění, musí být zavolán lékař, nemocného nutno izolovati a osoby, které se s ním stýkaly, mají být očkovány. K zmírnění horečky dáváme nemocnému citronovou šťávu a tělo omýváme chladnou vodou.

Příště dále.

# L É Č I V É B Y L I N Y .

---

L É K A Ř L É Č Í — P Ř Í R O D A U Z D R A V U J E I

BROTAN, druh pelyňku, pěstuje se v našich zahrádkách. Odvaru se používá jako žaludečního léku s bedrníkem a andělikou (po stejném dílu) s přidavkem poloviční dávky fenyklu a melisy.

BRUSNICE obecná, jejíž plody nazýváme brusinkami, je často vyhledávána. Odvar z listí, sbíraného v květnu, účinkuje při zánětu sliznice, rozkladu a chrlení krve. Brusinky, zavařené cukrem nebo medem, podporují močení a šťáva z nich je dobrým prostředkem při horečkách.

BŘÍZA, rostoucí hojně v našich lesích, dává v březnu a dubnu známou březovou vodu, které se používá ku vzrůstu vlasů. Zahání také píhy v obličejí a u dětí léčí na hlavě menší stroupky. Pití této vody dobře prý prospívá při zlaté žíle, bolestivém močení, ledvinových nemocech a čištění krve. Přidáním cukru nebo medu a zkvašením lze vyrobiti výborné a zdravé březové víno. — Čerstvé obklady ze zeleného listí přivodí pocení nohou. Také dna se léčí zabalením celého těla do březového listí. Nemocný však musí býti při tom, kromě hlavy, vystaven asi hodinu účinkům slunečních paprsků, načež se má řádně omýti. Takové lázně tělo značně zeslabují a lze je bráti nejvýše třikrát v týdnu. — Mladé listky březové se ve stínu usuší, načež se rozemelou na prášek a z toho se připravuje čaj. Lžíce prášku postačí na šálek čaje, který možno pít třikrát denně. Březový čaj (odvar z listí nebo prášku) účinkuje při bolestech břišních, měchýřových nebo ledvinových, neboť zvyšuje vyměšování moče. Také při reumatismu a dně se doporučuje pití čaje. Při vodnatelnosti působí dobře odvar z drobně rozkrájené březové kůry



a kořene, smíšený s kořenem z černého bezu. Při zá-  
nětu ledvin smíchá se březové listí se šipkem, tře-  
zalkou a babím hněvem po 20 g a s kořenem če-  
kanky a bazalkou po 10 g.

**CIBULE KUCHYŇSKÁ**, všeobecně známá, byla  
odedávna doporučována pro svoje léčebné účinky.  
Ve starověku ji pojídali syrovou již Židé, Řekové.  
Římané i Egypťané a mnoho jiných národů a také  
dlouhý věk bulharských sedláků se jí připisuje. Cibule  
obsahuje hojně dusíkatých sloučenin, jakož i hojně  
vitaminu C a proto je velmi živná. Podporuje trávení  
a močení. Požívání syrové cibule chrání při nakažli-  
vých nemocech a mnoho lékařských autorit ji proto  
často doporučovalo. V nejnovější době pařížský ba-  
datel Lachowski sděluje, že cibule je nejen preven-  
tivním lékem proti rakovině, ale dokonce i silně tlu-  
mivým faktorem jejího růstu a dokazuje, že tam, kde  
se cibule hojně pojídá ve stavu syrovém, nevyskytuje  
se prý vůbec tato moderní metla lidstva. Dr. Schroff  
předpisoval cibuli pečenou v popeli jako obklady  
k urychlení zrání abscesů a vředů a dále jako proti-  
červovou kuru pro děti: 4 až 8 g rozmačkané čerstvé  
cibule smísí se s máslem, přidá se též tolik česneku  
a tato pomazánka se maže na chléb. Ráno se podá  
polovina odrostlejšímu dítěti na lačný žaludek a asi  
za půl hodiny se mohou napít mléka. Po celý den  
je předepsán přísný půst, načež večer se podá druhá  
polovina, kterou možno opět zapít mlékem. Prostře-  
dek tento je prý neškodný a velice se při škrkavkách  
a roupech osvědčil. — Při zastaralém plicním katarhu  
používá se vytlačené šťávy z cibule, smíchané s me-  
dem. — Také slzení očí zahání se vymýváním odvaru  
cibule v mléce s trochou medu. — Cibule vařená je  
dobrým prostředkem proti zácpě. — Při bodnutí včelou  
nebo vosou přiloží se čerstvě rozkrájená cibule na ránu.  
— Cibulová šťáva používá se též jako lepidlo a při-  
dává se i do arabské gumy nebo do klišu.

Příléto dále.

# ZLATÁ POKLADNICE DOBRÝCH RAD

ROČNÍK I.

SEŠIT 5-6.

## **Proč se prezident Osvoboditel dožil vysokého stáří.**

Jedním z nejvzácnějších zjevů byl prostý a střídmy život zesnulého presidenta Osvoboditele T. G. Masaryka. Dožil se úctyhodného stáří 87 let, ačkoliv vykonal ohromnou práci duševní a to jak na poli vědeckém, tak i politickém. Bylo to nadlidské vypětí sil, které by podlomilo zdraví ne jednomu, ale desíti životům. A přece prezident Masaryk byl i ve svém stáří stále svěží a mlád duševně i tělesně. Lidé, kteří ho potkávali, byli na svého presidenta hrdí, když ho viděli, jak junácky jede na koni, jak rychle chodí, dlouhými kroky jako v mladých letech, jak bez únavy objíždí republiku a přijímá jásavé vítání davů. Bylo mu osmdesát a vyrovnal se lidem o třicet let mladším.

Jak tedy žil prezident Masaryk, že věk nebyl s to, aby ho oloupil o vzácné schopnosti těla a ducha? Odpověď je jednoduchá: Žil prostě a skromně. Nikdy neměl na růžích ustláno, nikdy nežil v nadbytku. Jeho dětství a studentská léta znamenala prostotu a nejvyšší skromnost ve výživě. Okolnost ta — napsal Dr. Adolf Meixner, osobní lékař pana presidenta — dojísta organismus od narození zdravý jen zocelila. Dráha universitního profesora také neskýtala blahobyť, ale byl tu promyšlený systém dáti tělu, čeho je mu ke zdatnosti třeba a varovati se škodlivin. Pozoroval-li, že požitím alkoholu ubylo nervům schopnosti pracovní, stal se abstinentem, intenzivní práci

duševní paralysoval pohybem na zdravém vzduchu a „sokolováním“. Dával přednost vždy prosté stravě: málo masa, dosti zeleniny a čerstvého ovoce, něco másla, moučníky s ovocem a žádné rafinovaně připravované pokrmy. Ve všem střídmost a pravidelnost.

Tomuto systému zůstal prezident Masaryk věren i tehdy, kdy žije, jak se mnohým zdálo, jako hlava státu v nadbytku. Jídelní lístek presidenta republiky jest velmi jednoduchý: K snídani o osmé hodině čerstvé ovoce, žemlové topinky s máslem a půl sklenice čaje. K obědu o jedné hodině trochu polévky, malý řez masa se zeleninou, moučník (nejraději český, vařený), čerstvé ovoce a černá káva; k večeři o půl osmé hodině zpravidla bílá káva (málo kávy mnoho mléka) s vánočkou, nebo bábovkou, zřídka kousek bílého masa se zeleninou. V jídle je vždy zřejmá snaha dáti tělu jen nutné optimum bílkovin, uhlovodíků i tuků a nedati mu, co by organismu škodilo, co by jej obtěžovalo a činilo těžkopádným. Této úzkostlivé střídmosti odpovídá pravidelnost a přesnost v rozdělení dne: o půl 8. hod. president republiky vstává, po chladné lázni cvičí prostrná, oblékne se a jde k snídani. Po té pracuje. Před obědem vyjíždka na koni, v zimě, když jest půda zmrzlá, vycházka. Po obědě krátký odpočinek s knihou v ruce, poté práce až do večeře o půl 8. hodině. Po večeři rozhovor, předčítání, 1—2 krát týdně film. O půl desáté se president republiky ukládá k spánku. Ložnice jest stále ventilována, jak ani jinak není možno u tak přesvědčivého vyznavače vzduchu a slunce, jakým je president Masaryk. Třetím článkem víry jest mu čistota. Ta se jeví v úzkostlivé péči o chrup.

Střídmost a pravidelnost byly tedy zásady, které udržely presidenta Osvoboditele zdravým a silným do pozdního stáří. K nim přistupoval ještě jeden moment, který nesmí býti podceňován, to jest silná vůle. Chce, proto jest!

Podle čas. „Práce v domácnosti“.

## **Reumatismus — nemoc podzimu a dešťů.**

Za podzimních deštivých dnů naříká si velmi mnoho lidí na nepříjemnou nemoc, na reumatismus. Jménem reumatismus, lidově revma (hostec), bývají často označovány různé choroby kloubní, jež v pravdě reumatismem ani nejsou a které se v poslední době horlivě studují. Za svalový hostec pak pokládá lid často jiné choroby, na př. nervové bolesti, vzniklé z otravy alkoholem a pod. Lékaři dnes zovou reumatismem jediné horečku hostečnou, doprovázenou defektivními příznaky.

Většina lidí považuje za reumatismus zanícení jednoho nebo více kloubů. Ve skutečnosti může být zánět kloubů, arthritís, spojen s celou řadou jiných nepravidelností a může být způsoben různými jedy obíhajícími v krvi, poruchami výživy a výměny látek, úrazy a nákazou a zejména chorobami infekčními. Tak se někdy shledáváme se zánětem kloubů při spále, zápalu plic nebo při tuberkulóse. Také venerické nemoci bývají někdy doprovázeny záněty a otoky kloubů.

Z toho všeho vidíme, že zánět kloubů může povstati z různých příčin a že není proto správné nazývati každý oteklý a zanícený kloub hostcem. Tímto jménem máme pouze nazývati kloubovou nemoc horečnou, která se taktéž projevuje otokem kloubů, jednoho po druhém nebo současně, která však postihuje i nitroblánu srdce, čímž zvláště je nebezpečná, ježto z toho vznikají srdeční vady.

S horečkou hostečnou se shledáváme po celém světě, nejrozšířenější je však v pásmu mírném, tedy u nás. Nejčastěji se projevuje v zimních měsících. Nejvíce jí trpí lidé ve věku mezi 15 a 35 lety. Někdy se vyskytuje též u dětí. Jen ve velmi výjimečných případech u dětí dvouletých a velmi zřídka u pěti-



letých. Hostec je nejrozšířenější mezi muži, ačkoliv ve věku mezi 10—15 lety trpí touto nemocí stejně hoši jako dívky.

Cím je reumatismus způsobován? A jak je možno této chorobě předejít? Na tyto otázky není možno definitivně odpovědět. Je však dobře si zapamatovat, že uznávané lékařské autority udávají za možné příčiny hostce následující nepravidelnosti: Zvětšené mandle, naduřené žlázy a zkažené zuby, hlavně hnisotok lůžkový, při němž lůžko zubu hnisá a dáseň se odlučuje od zubu.

Jste-li vystaveni delší dobu chladnu, promoknete-li a zůstanete ve zvlhlých šatech, nebo když silně promrznete, mohou v některých případech vésti tyto neopatrnosti k záchvatu hostce, ať již přímo, jak se domnívají jedni, nebo nepřímo, kdy hostec se dostaví teprve po nějaké nemoci zaviněné vaší neopatrností, na příklad zánětu mandlí, silné rýmě, nebo jiné poruše dýchacího ústrojí, jak věří jiní. Ať již má pravdu kterákoli strana, je vždy dobře, vyvarujete-li se každého zahrávání se svým zdravím jednak tím, že budete opatrní a dále tím, že nebudete považovati rýmu a bolesti v krku za maličkosti, jichž si není třeba všimati. Neopomíňte též věnovati náležitou péči svým zubům.

Záchvat reumatismu se obyčejně dostaví z nena-dání. Někdy následuje neprodleně po zánětu mandlí, někdy až za týden nebo za 10 dní po něm a někdy se dostaví z čista jasna. Pokud mohli lékaři zjistit, může a nemusí reumatickému záchvatu předcházeti nějaká jiná choroba.

Při hostci se nejprve dostaví třasavka, následovaná horečkou a pak celou řadou příznaků, které se obyčejně dostaví 24 hodin po prvních symptomech. Jeden nebo více kloubů oteče, obličej zčervená, dostaví se silný pot, teplota stoupá, zrychlí se puls, dostaví se silné bolesti. Nejčastěji napadá hostec klouby v ko-

leně, v kotníku, rameně, lokti a zápěstí, ačkoliv téměř žádný kloub v těle není imunní. Otoky přecházejí často z jednoho kloubu do druhého. Záchvat hostce může trvat týden, 10 dní, ale také třebaš dvacet týdnů.

Hostec nutno považovati za chorobu vážnou, zvláště vzhledem k srdeční poruše, kterou může přivoditi. Nechtějte proto léčiti záchvat reumatismu sami. Jakmile se záchvat dostaví, ulehňte do postele a zavolejte lékaře.

O tom, jak je možno reumatismu předejiti, není potřeba se široce rozepisovati, všechny rady by se daly shrnouti v radu jedinou: řiďte se správnou životosprávou a snažte se tak zachovati, případně zlepšiti zdraví. Oblékejte se vhodně, řídíce se povětrností venku, zmoknete-li, ihned se převlečte, jezte náležitě připravená jídla, nepřejídejte se a nejezte příliš mnoho potravy jednoho druhu a příliš málo druhu jiného.

Máte-li špatné zuby nebo dásně anebo pobolívá-li vás často v krku, jděte k lékaři, ať již máte reumatismus či nikoliv.

Jako při všech ostatních chorobách tak i při hostci bychom mohli dobře užít starého českého přísloví: Ani zlaté lože nemocnému nepomůže! Nešetřte proto na lékaři!

„N. P.“ Rost.

*Dr. V. Novotná:*

## **Cesta ženy k úspěchu.**

Nehodláme tu mluvit o úspěchu společenském, jakého mnohé ženy dobývají uměním oblékati se, užívat rafinovaných prostředků kosmetických, uměním pohybovat se ve vybrané společnosti. Tímto způsobem jdou za úspěchem ženy nepracující, jejichž čas není nikterak omezen.

Jde nám o životní úspěch žen, ať již výdělečně činných či manželek, vedoucích domácnost ať už blahobytnou či chudou.

Cesta k úspěchu je dlážděna úsměvem.

Prvním krokem k úspěchu, ať už pracovnímu, společenskému či v rodině, je jasný, radostný úsměv, který prozařuje tvář ženy mladé i staré ženy, pracující mimo dům i doma v domácnosti.

Je mnoho druhů úsměvu: úsměv přirozený a pravdivý, tryskající z přemíry vnitřní radosti a štěstí; trpitelský úsměv u toho, kdo překonal nějakou bolest natolik, že ho již nemučí, ale dosud zastíňuje jeho duši. To je úsměv resignace, odevzdanosti.

Dalšími sestupnými stupínky úsměvu je úsměv ironický (výsměšný), úsměv pokrytecký, úsměv, vyjadřující škodolibost nebo dokonce opovržení.

Není třeba zvlášť říkat, který z těchto úsměvů si má vytrvale osvojovat žena, jež chce dosíci úspěchu. Je zřejmé, že na cestě k úspěchu pomůže ženám takový úsměv, který v každém, o koho zavadí, probouzí zmocněný život, novou chuť k práci, jistotu v její zdárné zakončení, novou sílu k boji a především vnitřní radost, která prolíná celého člověka a projevuje se v jeho pohybech, ve výrazu tváře i v jeho řeči a myšlenkách.

Tážete se snad: Je vůbec možný takový úsměv, který by byl skutečně pravdivý a nelíčený? Je možná taková vnitřní pohoda a jas, kterých se nedotkne ani nezdar v dílně nebo v úřadě, ani rozchod s hochem, ani nemoc dítěte, ani nedorozumění s mužem, ani jeho nevěra?

Této velké dokonalosti lze opravdu dosíci. Cesta k tomu není ani tak těžká, jak se na první pohled zdá.

Umění ovládat směr myšlení.

Přemýšlejme o tom, jaký význam má výchova malého dítěte. Učíme je především ovládat své pohyby,

aby nekonalo pohybů neúčelných, zbytečných, jimiž jen promarníje tělesnou i duševní energii. Ve škole se učí dítě ovládat svou pozornost a soustřeďovat myšlení na jeden předmět; učí se kázni pohybů i kázni duševní.

Žena, pracující v závodě, v kanceláři nebo žena - hospodyně a matka, naučila se v určitém svěru ovládat své myšlení, dovede soustředit celou bytost k jedné práci nebo k souhrnu svých prací.

Přece však v jedné věci uniká ženám kázeň v myšlení. Je to tehdy, jestliže muž je na cestách, jestliže jeho práce je spojena s větším nebo menším risikem úrazu, nebo dokonce smrti.

Je to tehdy, jestliže dítě je nemocno, nebo je na delší dobu mimo domov.

Je to tehdy, jestliže dívka při vzpomínce na jejího hochu stahuje se srdce obavou, zda je jí věrný.

V takových případech pozbývají ženy klidu a rovnováhy. Pochybnosti se střídají s nadějí, důvěra s nedůvěrou, jistota s nejistotou. Neklid vzrůstá až k trvalému pocitu napětí, stísněnosti až melancholie. Úsměv dávno již zmizel s tváře. Neklidný spánek, stupňovaný v nespavost, stírá ruměnec s tváří, pod očima se hromadí vrásky. Neklid přenáší se na okolí, na pomocníci v domácnosti, na příbuzné, na děti, na kolegy a kolegyně v úřadě nebo u jiné práce. Taková žena je s to vnést nervositu a nespokojenost i do nejslunnějšího prostředí.

Jakou náladu vyzařujete do okolí?

Podívejme se na tento případ trochu zblízka.

Podle výzkumů fyziologů i psychologů vysílá mozek při myšlení určitou energii. Ve Francii se dokonce pokoušeli ofotografovat na citlivých deskách záření pracujícího lidského mozku. Mozek vysílá do prostoru jakési proudy, které jako každé záření jsou sice podstaty hmotné, ale velmi jemné. Nicméně jsou však



natolik silné, že jimi působíme na své okolí, zvláště jestliže naše myšlení je prožhaveno silným citěním.

Všimněte si, jak na vás zapůsobí přítomnost osoby, napjaté o něčem přemýšlející. Zvláště dítě je na naše myšlení a citění velmi citlivé: je-li matka neklidná, přenáší se nervosita i na děti. Je-li učitel, vstupující do třídy, něčím rozrušen, zneklidní i celá třída. Jistě jste také pozorovaly, že starosti mužovy, aniž se vám o nich slovem zmínil, začínají tížit i vás.

Důvěra budí zase důvěru.

I zkušenost z praxe nás tedy poučuje o tom, že myšlení (stav mysli) je skutečně jakousi energií, vysílanou naším mozkiem do okolí. Vyvěrá-li naše myšlení z důvěry a z jistoty, budíme důvěru a jistotu i u osob okolo sebe, někdy dokonce i u osob vzdálených. Matka, která poslala dítě na prázdniny s přesvědčením, že se mu nic nestane, že o jeho bezpečnost je dobře postaráno, poskytuje mu již tímto myšlením a citěním jistou ochranu. Neboť většina nehod se stává u dítěte z neuvědomělého nedostatku sebedůvěry. Podlamuje-li tuto sebedůvěru dítěte i matka sama, nemůže vychovat dítě odvážné a samostatné.

Ovšem, ani zde nesmí matka překročit zdravou rovnováhu, aby nevychovala dítě neopatrně a příliš se spoléhající na své dobré vlastnosti. Tato druhá krajnost vede buď k lehkomyšlnosti nebo k velikášství, skrytému často pod pláštíkem podnikavosti, sebedůvěry a pod.

Duchovní posila těm, s nimiž chceme sdílet životní úspěch.

Duševně silná a odvážná žena provází v myslí svého muže na cestách, nepochybuje, neteskní, nýbrž s důvěrou a s úplnou jistotou myslí na jeho šťastný návrat. Taková žena i na dálku posiluje muže svou důvěrou v něho. V této věci může být každé ženě tichým vzorem paní Charlotta Masaryková, která i

ve chvílích, kdy její muž sám ochaboval v boji, dodávala mu jistoty a odvahy železnou vírou v dobré dílo manželovo.

Jenom kladné myšlení buduje úspěch.

Dívka nebo žena, která se mučí nedůvěrou a nejistotou, zda její hoch nebo muž je jí věrný, neprojevuje tím obezřetnost a opatrnost, nýbrž slabost a nečisté myšlení. Takovým myšlením otravuje každou chvílku společného styku, stává se podezřívavou, neklidnou, žárlivou. Každý muž cítí velmi dobře vliv takového myšlení, je sám pomalu otravován, až se konečně rozhodne, že se z něho vymaní — přerušením styků. Ženy si tak nevolky samy způsobují to, čeho se nejvíc obávají. Lze obrazně říci, že stálou nedůvěrou samy přitahují příčiny rozchodu či rozvodu.

Žena, která chce v kterémkoliv poctivém úmyslu dosáti úspěchu, má vědomě řídit své myšlení kladně. Má býti ztělesněnou důvěrou ve zdar díla mužova. Má nosit v sobě klid a jistotu, vyrůstající nikoli z lehkomyšlnosti nebo z pohodlí, nýbrž z bdělosti a z pevného přesvědčení.

K tomu je ovšem potřeba nové kázně, nového určení, nového pevného úsilí zvítězit nad svou vlastní starostlivostí, nad nervositou, nad strachem o milou bytost a její lásku. Ženy nejsou si často ani toho vědomy, jak tyranisují svého muže i děti přílišnou, nesprávnou láskou.

A chceme-li heslovitě vyjádřit to, čemu se má žena, usilující o úspěch, především naučiti, zapamatujme si: naučme se ovládat své myšlení, které má sloužit jen životnímu kladu, jistotě a důvěře. Považujme myšlení pochybovačné a podezřívající za myšlení nás nedůstojné a škodlivé nám i našim nejbližším. Takové myšlení by jako rozkladný prvek rozleptávalo náš jasný, kladný úsměv a naši cestu k úspěchu.

„Zlín“.

## **Jest cukrovka vyléčitelná?**

V denním tisku čítává se čas od času skromná zpráva: Vyléčil jsem se úplně z cukrovky a zdarma poradím každému, jakým způsobem jsem se vyléčil. Podepsán bývá obyčejně pán bez bližšího udání charakteru, s velmi přesnou adresou, velmi často bývá to pán z venkova. Přečte-li si nemocný s cukrovkou zprávu, která mu slibuje zdarma vyléčení z jeho choroby, přirozeně napíše okamžitě na uvedenou adresu v pevné důvěře, že dosud nevymřela filantropie a že jsou dosud na světě hodní a dobří lidé, kteří zdarma poradí, jak se může diabetik úplně vyléčiti ze své cukrovky. Obyčejně bývá bláhový diabetik ve své důvěřivosti těžce zklamán, neboť během několika dní ohlásí se mu velmi výmluvný pán nebo dáma, zástupce firmy, která vyrábí čaj nebo koření nebo vůbec nějaký jiný zázračný lék, který podle slov čiperného pana zástupce zaručeně vyléčí každou cukrovku a ta nenápadná novinářská zprávička byla jen obratná léčka na získávání adres diabetiků. Obyčejně se pan zástupce prokáže doporučujícími dopisy různých diabetiků, kteří se už úplně vyléčili a záleží jenom na výmluvnosti pana zástupce a na odolnosti nemocného diabetika a nakonec obyčejně zakoupí si diabetik pravidelně za několik set korun lék, který mu zaručuje úplné vyléčení z jeho choroby. Velmi zřídka si diabetik koupí lék po druhé a opětovaně, neboť cukrovka trvá dále a slibované vyléčení se nedostaví.

Je proto přirozená otázka: Je podle dnešního stavu našich vědomostí cukrovka (lépe úplavice cukrová) vyléčitelná a existuje spolehlivý lék na její vyléčení? Máme-li na tuto otázku uspokojivě odpovědět, musíme napřed důrazně prohlásit, že ne každá cukrovka v lidovém podání jest pravá cukrovka v souhlase

s přesnou lékařskou definicí cukrovky a proto uspokojivá odpověď na otázku o vyléčitelnosti a zhojitelnosti cukrovky bude přesné vysvětlení, co jest pravá cukrovka, co jest pravá úplavice cukrová, neboť bez znalosti podstaty pravé cukrovky není možno uspokojivě odpověděti na otázku o její vyléčitelnosti. Pravá cukrovka jest dočasné hrubé poškození žlázy slinivky břišní, uložené v dutině břišní (pankreas), která řídí v lidském organismu hospodaření s cukrem — poškození pravidelně nenapravitelné, ale léčitelné.

Toto poškození slinivky břišní — pravá cukrovka — projevuje se řadou svérázných příznaků, jako je neuhasitelná žízeň, obrovský hlad a při něm nápadná ztráta na váze a řada jiných dalších, i laikům známých příznaků, které jsou doprovázeny trvalým zvýšením hodnoty cukru krevního a přítomností cukru v moči nemocného. A tak jsme u kořene problému pravé cukrovky: prostá přítomnost cukru v moči neznamená ještě pravou cukrovku, kterou kvalifikujeme jako trvalé zvýšení hladiny cukru krevního — ba jsou pravé cukrovky jenom se zvýšením hladiny cukru krevního bez přítomnosti cukru v moči, cukrovky právě proto nejvíc zákeřné a záludné.

Má-li proto diabetik jenom cukr v moči, nemá proto ještě pravou cukrovku, není-li přítomnost cukru v moči doprovázena současně zvýšením množství cukru krevního, který je normální součástí krve zdravého člověka a bez kterého není možný život. Známe celou řadu stavů ne vždycky chorobných, provázených vyměšováním cukru krevního. Říkáme, že tyto stavy jsou zaviněny snížením prahu cukru krevního a propustností ledvin pro krevní cukr, který jako by obrazně přetěkal svůj práh v krvi a vyměšoval se ledvinami, které za normálních okolností cukr z krve do moče nepropouštějí. Krevní cukr jest totiž hodnota velmi určitá a stálá a přímo žárlivě jemnou souhrou



různých žláz udržovaná na stálé, konstantní výši mezi 80—120 mg ve 100 cm<sup>3</sup> lidské krve a tuto normální hodnotu nazýváme právě prahem cukru krevního nebo prahovou hodnotou. Zvýší-li se nějakou poruchou regulujících žláz prahová hodnota cukru krevního nad 160 mg — teprve potom vyměšuje se cukr z krve ledvinami do moče — to jest pravá cukrovka. Stává se někdy, že vyměšování cukru z krve do moče děje se ledvinami bez zvýšení prahové hodnoty cukru krevního, ba často i při nízké hodnotě cukru krevního — mluvíme o nízkém prahu cukru krevního nebo o nepravé, nevinné cukrovce, jaká často bývá po infekčních chorobách nebo účinkem některých více méně jedovatých látek; často bývá v těhotenství. Někdy může přítomnost cukru v moči býti zaviněna chorobami jiných orgánů, na př. jater nebo některých žláz, jako žlázy štítné. A konečně není tak vzácná událost, že u celé řady lidí po požití většího množství cukru vylučuje se cukr močí, neboť regulační aparát nedovede u někoho naráz zpracovat a využití větší množství cukru z potravy.

Jsou proto lidé, kteří určitě měli cukr v moči a určitě cukr z moče ztratili, protože neměli pravou cukrovku, neměli zvýšené množství cukru v krvi a svůj cukr z moče ztratili ne léčením cukrovky, ale léčením správně rozpoznané jiné choroby, která může býti doprovázena přítomností cukru v moči a není způsobena onemocněním slinivky břišní jako u pravé cukrovky. Ne tedy žádné zázračné vyléčení cukrovky — přirozený a lehce vyložitelný důvod zázračné ztráty cukru: nešlo v jejích případech o pravou cukrovku, šlo o náhodný nález cukru v moči při jiné chorobě. Prozatím jest znám jenom jediný spolehlivý způsob léčení pravé cukrovky: správně stanovená a korektně dodržovaná dieta a podle potřeby — ne tedy vždycky — léčba insulinem. Jiné účinné a hospodárné léčení

pravé choroby prozatím neexistuje. Proto řada prostředků, vychvalovaných čilou reklamou a doporučovaných k vyléčení cukrovky, jest pustý podvod a klam, vypočítaný na duši nebohého diabetika, který velmi rád za drahé peníze chce si zajistiti klid své duše a svého svědomí, že se postaral o léčení své cukrovky, když si zakoupil velmi drahý a doporučovaný preparát. Účin různých čajů a zázračných koření na cukrovku jest velmi problematické ceny a velmi snadno a průhledně vysvětlitelný: účin čajů a koření je jenom jejich účin zředovací. Pití zázračného čaje má jenom účin čajový, jako jakýkoliv obyčejný čaj; rozmnožuje jenom množství vyloučené moče a tak rozřeďuje cukernatost moče. Měl-li diabetik před užíváním čajů v jednom litru moče 2 proc. cukru (20 gramů), užíváním čaje zázračného rozmnožilo se množství vyloučené moče na příklad na dva litry a ve dvou litrech moče znamená stejné množství cukru už jenom jedno procento, nikoli dvě, a diabetik má falešnou radost, že ztratil užíváním doporučovaného čaje už jedno procento cukru. Bohužel neztratil, jenom svoji moč a její obsah cukru dvakrát rozředil. Některé z těchto čajů obsahují látky, které skutečně mohou míti snižující vliv na rozmnožený cukr krevní — a tyto látky jsou lékařům známy a nazýváme je rostlinné insuliny — bohužel jejich účin je ve srovnání s pravým insulinem pranepatrný a rovná se někdy skoro nule. Největší množství z těchto rostlinných insulinů obsahuje borůvkové listí, nezralé fazolové plody, jiné rostliny jako šišťice chmele nebo kořen pampelišky, zeměžluč působí spíše obsahem svých hořkých látek budivě na vyměšovací činnost slinivky břišní, která vyměšuje insulin, který řídí v lidském organismu hospodaření s cukrem a nedostatek insulinu je příčinou pravé cukrovky. Diabetik si může ve volné chvíli — nejlépe během své prázdninové dovolené

opatřiti zázračný čaj sám a zadarmo, tak obyčejně zaplatí velké peníze za lék, který má skutečnou hodnotu několika haléřů. Jednomu známému pražskému lékárníkovi nabízel jeden dobrý muž předpis na zázračný čaj proti cukrovce a žádal skutečně malíčkost: 250.000 Kč, čili čtvrt milionu korun. Insulin jest jediný účinný prostředek, který dovede u diabetika rychle a podstatně snížit zvýšené množství cukru v krvi. Jeho nevýhoda je bohužel v jeho aplikaci: neznáme prozatím jiný způsob léčby insulinové, který se dává a účinkuje jenom ve formě injekcí; je neúčinný, užívá-li se ve formě tabletek nebo ve formě mastí, která se vtírá do kůže nemocného.

Po vzoru z ciziny vytvořila se v našem státě Československá péče o diabetiky, která vytvořila svoje ústředí v Praze II., Václavské náměstí č. 25, aby pečovala po stránce vědecké i po stránce sociální o nemocné cukrovkou, aby chránila diabetiky před škodlivými vlivy laické léčby a laické propagandy. Pro poučení diabetiků vydává časopis „Diabetik“ a vytvořila „Vyšetřovací ústav“, aby mohla diabetikům na žádost jejich léčících lékařů poskytnout dokonalé vyšetření jejich zdravotního stavu. Výbor Čs. práce o diabetiky, jehož předsedou je universitní profesor dr. Prusík a ve kterém zasedá řada vynikajících diabetologů, je zárukou, že o zájmy diabetiků jest dokonale postaráno.

Chtěl jsem informovati naše diabetiky o podstatě pravé cukrovky, o možnostech zázračného vyléčení cukrovky zázračnými čaji a kořeními; snad se mi podařilo obrátiti řadu diabetiků na pravou víru. Jistě ne všechny, známe dobře, jak sladký je sebeklam a jak ještě dnes je stále časová průpověď starého římského filosofa: Mundus vult decipi — svět chce být klamán.

„Naše zdraví.“

Viz 4. sešit „Domácí lékařství“ str. 125 - 126.

## Vážme si zdraví.

*Pokračování.*

Každý člověk má určité duševní schopnosti, kterými ho příroda vyzbrojila k boji o život. Jenže schopnosti každého člověka nejsou stejné. Je to zákon rozdílnosti, panující v celém vesmíru jak u lidí, tak i věcí. S tímto stavem se musíme smířit. Schopnosti mnohých lidí zakrněly, poněvadž neměly možnost se vyvinout a uplatnit. Člověk hřeší sám na sobě, když svoje duševní síly zanedbává. V životě je třeba neustálého úsilí a růstu, chceme-li své síly uplatnit v boji o existenci, neboť život nedává ničeho zadarmo. Všechno je nutno si vybojovati. Jen bojem můžeme dosíci poměrného štěstí a duševní vyrovnanosti. Nejdříve si však musíme upravit svůj poměr ku svému prostředí, ve kterém žijeme. To se může státi jen tehdy, budou-li naše myšlenky čisté a nezákladné, naše chování prosté a přirozené a náš život vyrovnaný. A právě o tuto duševní vyrovnanost usilujeme.

Nelze jí však docílit bez vědomé snahy, vlastního přičinění a pravidelného cvičení. Musíme se tomu učit zrovna tak, jako jsme se učili soustředit vlastní myšlenky. Nejprve však musíme upravit svůj poměr ku svému okolí. K rodině, sousedům a celému prostředí, ve kterém žijeme. Jen tehdy docílíme duševní vyrovnanosti, když se dovedeme dívat na osoby a věci kolem nás tak, jaké skutečně jsou.

S počátku budeme jen těžko chápati význam a důležitost této základní pravdy, jež nás učí oceňovati všechno podle skutečné hodnoty, poněvadž podléháme dosud zaujetí a předsudkům. Ale není vyhnutí. Náš poměr k prostředí, ve kterém žijeme, musí býti vyjasněn. Musí nabýti nové tvářnosti, musí nás cele prostoupiti a zaujmouti, musí být kladný. Ve styku s lidmi a vůbec kdykoliv, musíme se vyvarovati kaž-



dého rozčilování a mítí stále na paměti, že každý člověk žije svým vlastním životem, uzpůsobeným povahou a zvyklostmi. Svět by byl chudý a nudný, kdyby nebylo růzností v názorech a všichni lidé byli stejní.

My se však chceme státí nezávislími na náladách a zvyklostech jiných, poněvadž se snažíme o vlastní osobitost. To znamená, že chceme své duševní síly a schopnosti rozvinouti k větší vydatnosti a zároveň se oprostiti ode všeho malicherného a všedního, co by je poutalo. Chceme se propracovati k trvalému a neumdlévajícímu úsilí o vlastní zdokonalení a na této započaté dráze vydržeti stůj co stůj. Žádná nahodilá překážka nesmí býti příčinou, aby náš záměr byl zadržen. Nesmíme připustiti, abychom si sami tyto překážky stavěli. Jsme-li naplněni hněvem, závistí nebo jinými hříchy, nemůžeme v sobě vyvinouti city, které jsou duši tím, čím tělu potrava. Dáváme-li tělu kamení místo chleba, odumře jeho činnost. Podobně je to i s duší. Úcta, vážnost a nezaujaté posuzování činů svých bližních silí naši duši, činí ji zdravou a schopnou posuzovati vše kolem sebe tak, jak tomu skutečně je.

V duši se rozhostí zvláštní duševní klid a pocit vznešenosti, vnitřní život člověka stává se hlubším a bohatým. Zevní svět přestává působiti na jeho duševní náladu, která se stává trvale klidnou a vyrovnanou. Takového člověka nemůže zraniti ani nevděk, ani pohrdání, neboť jasně rozeznává všechny skutečné příčiny. Ve svém nitru popřává místo jen poznávání skutečností a dívá se na svět vlastníma očima. Každé kvítko, každý tvar a každý čin odhaluje mu netušené tajemství, která většině dnešních lidí jsou neznámá.

Člověk pomalu a nenápadně vrůstá do života a vesmíru a zapojuje se do všeho dění kolem sebe. Každý postřeh zjevuje mu nový požitek, který může

procíti jen ten, kdo není ovládán vášněmi a jehož city neotupily. Jsou to nevyčerpatelné prameny bohatství, jež nikdy nemohou býti nahrazeny počitky tělesnými. Odhalují člověku netušené krásy a záhady stvoření. Dávají mu pochopiti účel a smysl života a činí ho šťastným.

Bylo by však chybou, aby člověk, který se pracuje až k tomuto stupni poznání, užíval jen dojmů a nedal si od požitků také něco zjevit. Aby se snažil vyčerpati jen pro sebe všechny zážitky a nepoučil se z nich. Nesmíme se mýlit, že by štěstí bylo trvalé, když by se člověk uzavřel světu. Tady je úskalí, přinášející velké nebezpečí pro každého, kdo by se chtěl zatvrditi a žíti jen sobě.

Nezměnitelný zákon nás učí, že celý vývoj směřuje ku zdokonalení a že člověku jsou zážitky jen prostředkem k zušlechtění se pro svět. Nelze proto jen beztrestně užívat, ale nutno svým poznáním prospívati také světu. Je to neúprosný zákon, který žádá, aby byl přísně dodržován, chceme-li si duševní rovnováhu a životní štěstí udržeti. Každé poznání, které hromadí počitky jen pro sebe, odvádí člověka z pravé cesty, neboť každá idea, jež se nestane ideálem, ubíjí v duši určitou sílu a nedopřává člověku plně se rozvinouti.

Život žádá činů. Žije jen to, co má sílu překonávati překážky a nepříjemnosti a schopnost čerpati síly i za podmínek těch nejnepříznivějších. Ztrnulý klid a netečnost k potřebám plného života způsobuje úpadek a oslabuje duševní síly. Je mnoho překážek, které si v cestu stavíme sami. Ty nutno odstraniti. Vyvineme-li ušlechtilou snahu a usměrníme-li své myšlenky, odstraníme tím většinu překážek. Přestaneme se rozčilovati tam, kde jindy by se naše nitro plnilo hněvem a zžíralo zlostí. S vyrovnaným klidem a úsměvem na tváři budeme posuzovat činnost svého okolí. Či může působiti na naši náladu, že ten neb

onen člověk koná něco jinak, než bychom si sami přáli, že mluví z našeho hlediska nesmysly a že nás svým chováním dráždí? Jak se nám to bude zdát malicherným, až se naučíme své city a jednání ovládat.

Je to cíl lidsky možný a dosažitelný, je to první krok k získání duševní rovnováhy. A takový klid a jistota působí blahodárně nejen na duši, ale i na tělo. Tělesné zdraví se upevní, duševní obzor rozšíří a všechno naše konání nabude pevné jistoty. Člověk se stává nezranitelným, neboť si osvojil nové pojmání života. Převzal vládu sám nad sebou, stává se lepším a dokonalejším a povznáší se k čistému lidství.

*L. Řehořová:*

## **Jak si udržíme dobrou náladu.**

*Pokračování.*

Dokud jsme mladí, tělo je vyzbrojeno k spalování všech jedů, ale pak přijde padesátka, věk, o němž se dnes mnoho a mnoho píše. To jest věková hranice, kdy orgány, dříve zapomínané, vypovídají službu. Proto tak často u těchto lidí slyšíme o mrtvici. Jste-li však střídmi, můžete bez obavy očekávat tato léta, která vás nevedou na odpočinek co starce a stařeny, ale vy můžete býti ještě plni života a radosti a můžete ještě mnoho vykonati.

Zajisté nemusím zdůrazňovati, že i vzhled člověka dříve nebo později má vliv na náladu a tím i na naše zdraví. Dnešní doba jest již velmi vyspělá a každý je na omylu, myslí-li, že starší pokolení na tom bylo lépe než dnešní. Moderní hygiena a péče o zdraví se projevuje již dnes v krásných výsledcích. — Nejen, že lidé již hodně staří mají pěkný vzhled, ale jsou pružní a čilí, což dříve nebývalo. Vzpomeňte 20 let zpět na 70leté stařenky nebo starce — byly to lidské



věchýtky, chodící na slunéčko s hůlčičkou, scvrklé obličej, shrbená těla. — Dnes, celá řada 70letých řídí je ještě v plné práci, jsou svěží, čilí — a konečně nejkrásnějším vzorem nám byl náš prezident Osvoboditel Masaryk. Také statisticky je dokázáno, že průměr věkový je stále vyšší. Samozřejmě, že je poněkud zkreslen poměrně malou úmrtností dětí, ale i přes to lidský věk se prodlužuje, třebaže se žije daleko rychlejším tempem, které vysiluje. Na tom má zásluhu hygienické bydlení, čistota těla a lékařská věda, která omezila na minimum nakažlivé a zhoubné nemoci. Další je již na jednotlivcích.

Každý z nás má v moci přednosti stáří. V příštím ročníku budeme psátí podrobněji o létech, jimž lidé říkají „stárnutí“. Chceme čtenáře připravovati a těm starším i nejstarším raditi. Nikdy nejsme tolik staří, abychom nedovedli přemoci vůli pohodlí, které nás svádí k nečinnosti. Práce sama je životem — a proto máme tolik případů, že pensisté časně umírají. Práci se jim běře život, neboť oni zapomínají, že mohou pracovati jinak a mnohdy daleko zdravěji než ve svém původním zaměstnání. Slunce, vzduch, pohyb — to jsou síly, které vzbuzují v nás životnost. Starý člověk nesmí hřešit na své stáří a být pohodlný. On nesmí pracovati namáhavě, ale pohyb musí být a to ve značné míře. Nejjistějším způsobem k udržení pružnosti je cvičení, poněvadž tím se dostane pohybu každému údu, kdežto u práce to bývá jednostranné. Kdo si navykl cvičení z mládí, má poloviční starost o své tělo ve stáří — ale i staří lidé zmohou vše při dobré vůli a vytrvalosti. Musí tu však být pevná vůle a nikdy nepovolit. Taková jednoduchá cvičení budeme uveřejňovati v příštím ročníku postupně, aby si tělo zvykalo. Nesmí trvati nikdy do vysílení, ale zase nesmíme být choulostiví, jestliže druhý den bolí údy. To vše přejde, tělo si zvykne a vy také.



Dále nutno podotknouti, že velmi osvěžující je také vzduchová lázeň — jak pro mladé, tak pro staré. Kdo má možnost cvičiti při otevřeném okně nahý nebo jen v plavkách, ucítí brzy osvěžující účinky. Tělo chce dýchat svými póry — k tomu nestačí nos a ústa — a proto máme mu poskytovat vzduchovou lázeň. Zkuste každý den alespoň 5 minut nechat tělo vystavené vzduchu. Započněte již teď a nejen že to snesete i v zimě, ale vaše tělo vás o to bude naléhavě žádat.

Nezapomínejte také na větrání a pokud možno spěte i v zimě alespoň při pootevřeném okně — není-li to možné, tedy před ulehnutím místnost dobře vyvětrejte. Naučte se cítit se svými ústrojí a ulehčujte jim práci, aby se nemusily zcela vyčerpávat. Stává se, že děti spí v malé místnosti a ještě začuzené cigaretami. Tím páše se hřích na jejich nevyvinutém organismu. Čelte důrazně takovým zvykům — dýchejte jen čistý vzduch a ne prosycený otravným kouřem. Považte, že kuřák si vypláchne plíce, nos, ústa, v nichž, přechasto jsou vykotlané zuby zapáchající hnilobnými odpadky z jídel a pak ostatní mají tuto směs zase vdechovat. To je nejen nezdravé, ale také společensky bezohledné. Mějte proto ohledy nejen v rodině, ale i ve společnosti, kde bývá velmi často dáván souhlas ke kouření více méně ze zdvořilosti.

Ukončujeme I. ročník a v příštím budeme se obírat řadou nových otázek, týkajících se vašeho zdraví. K 1. číslu bude přiložen podrobný obsah článků a drobných rad, jak v léčení, tak v praktickém užívání, abyste vždy měli po ruce to neb ono — dále se podle přání četných čtenářů budeme také více zabývat životosprávou. Pomozte nám doporučováním, abychom za nezvýšené předplatné mohli obsah sešitů rozšířiti.

Na shledanou!

## Boj proti kyselosti.

V poslední době slyšíme stále, že jest třeba bojovat proti kyselosti organismu. A přece kyselina se objevuje při každém trávení, které bez této kyselosti vůbec není možno.

Již rostliny t. zv. masožravé tak tráví. U nás na jihočeských bahnitých lukách roste t. zv. rosníčka okrouhlohlístá (*Droseta rotundifolia*), jejíž listy jsou posety červenými dutými trubičkami, které na konci vylučují kapičky červené sladké šťávy. Hmyz, který jest šťávou přilákán, se na ni přilepí, a namáhaje se uniknouti svými pohyby rostlinu podráždí tak, že všechny ostatní trubičky k němu se sklánějí, až hmyz se všech stran jest sevřen. Tu počne se vylučovati silná kyselina a krom toho i pepsin, který svým složením se podobá pepsinu šťávy žaludeční. Tyto dvě látky rozpustí pak bílkovinu těla hmyzího a za krátko zůstanou jen krovky a jiné chitinové částky, které pro rostlinu jsou nestravitelné a které vítr rozvane. Pepsin totiž rozpouští bílkoviny, ale jen v prostředí kyselém a proto jest šťáva žaludeční i šťávy masožravých rostlin silně kyselé. Jest vlastně podivné, že žaludek, který vylučuje tyto dvě šťávy a sám se skládá z bílkovin, nestráví při tom sám sebe. To se vysvětluje tím, že krev obtékající stěny žaludeční a všechny ústrojí našeho těla, jest šťávou zásaditou, a otupuje kyselinu, takže tato se při rozpouštění bílkovin nemůže uplatniti.

Ale z toho jest patrné, jak nebezpečno jest pro organismus, když se krev okyselí. A přece celý náš život jest stálé okyselování. Každým dechem do sebe vdechujeme kyslík, který slouží k okysličení uhlíku našich buněk na kysličník uhličitý, který s vodou dává kyselinu uhličitou. Žijeme jen tím, že miliony

buněk našeho těla stále umírají a za celek se obětují. Stálé umírání jest stálým životem. Smrtí buněk vznikají látky kyselé, které okyselují naši krev. Jen tím, že tato se v plicích čistí a tím vznikajícího kyslíčnicku uhličitého se zbavuje, zůstává krev zásaditou. Proto jest tak důležitý čerstvý vzduch a hluboké dýchání pro celý náš život.

Ale i potrava má velkou důležitost. Kyslíčnick uhličitý poměrně snadno z organismu se vylučuje. Ale není tomu tak s jinými kyselinami, zvláště těmi, které vznikají trávením bílkovin, tedy masa a vajec. Tyto kyseliny se jmenují aminokyseliny, které se vylučují z těla obtížnou cestou přes ledviny močí. Jest tedy třeba znáti potraviny kyselotvorné, abychom věděli, čeho se máme varovati, aby naše krev se nepřekyselovala a tím se nestávala nepřitelem vlastního těla. Jak již řečeno, nejvíce kyselotvornými jídly jsou bílkoviny: tedy masa, vejce, luštěniny, sýry, ale ovšem i tuky, obilniny a rýže. Jenže jak již praveno, tyto poslední látky nejsou tak nebezpečny jako bílkoviny, protože kyslíčnick uhličitý z nich pochodící se dá hlubokým dýcháním odstraniti.

Naproti tomu velmi prospěšná jsou jídla zásaditá, která chovají v sobě kovy, zvláště sodík, vápník, draslík a hořčík, které vážou kyseliny při trávení vznikající a tím udržují krev zásaditou. Jsou to zeleniny, ovoce, brambory a mléko.

Pojídáním masa, hlavně uzenin, pitím piva, které jest také kyselotvorné, jídly příliš tučnými, koblihami, buchtami a koláči se stává krev kyselou.

Vegetářství a střídmost jsou s toho stanoviska i chemicky odůvodněny. Strava prostá, málo připravovaná a hlavně brambory s mlékem, to jsou potraviny, po nichž lidé se dožívají vysokého věku, protože udržují krev zásaditou, čerstvou, kdežto krev kyselá přivodí únavu, skleslost a předčasné stárnutí.



Potrava rostlinná nejen léčí, ale předchází i nemocem a činí tělo vzdorným a silným. I zvířata žijící stravou rostlinnou, jsou sice méně dravá, ale vytrvalejší než dravci. Slon nebojí se lva a kuň a býk jsou silní a vytrvalí.

„Léčivé byliny“.

## **Bolesti hlavy.**

Největší počet náhlého rozbolení hlavy bývá zaviněn dobrovolnými nebo poměry vnucenými poklesky proti přirozenému způsobu života. Nechodí se s nimi k lékaři. Často stačí ke zmírnění bolesti osvěžující koupel nebo studený obklad na hlavu. Ve velikých městech poskytují první pomoc páni vrchní kaváren. Stále mají v zásobě buď nějakou oplatku s osvědčenou specialitou proti následkům nezvyklého požitku alkoholu nebo nikotinu v probdělé noci. Ale časté jsou také vleklé bolesti hlavy, které i lékařské péči tvrdostí vzdorují. Z nich velmi obávaná je tak zvaná migréna. Projevuje se občas na několik dnů strašným bolením hlavy, které je spojeno s úplným ochabnutím tělesných a duševních sil, se mdlobami a závratěmi, se světloplachostí a přecitlivělostí sluchu, s ošklivými pocity čichu a neutišitelným nucením ke zvracení prázdného žaludku. Překvapuje v plném zdraví některé ženy i muže na př. po jakémkoli velikém rozčilení radostném i žalostném, po prudkém hněvu a leknutí. Ženy však nejčastěji trpívají migrénou v pravidelných obdobích měsíčků. Všechno její léčení bývá bezúspěšné, nejlépe působívá zatmění pokoje a klid na lůžku. Když se tím záchvat uklidní, nemocný je zase zcela zdrav, jak tomu bývá po mořské nemoci. Stejně nesnadno léčitelná, ale pro budoucí zdravotní stav málo významná je podivná bolest silně nervosních hysterických žen, které si za celkově bezvadného stavu stěžují na trapný pocit, jako by jim byl



vražen hřebík do temene hlavy. Třetí častý druh vleklých nervosních bolestí hlavy jsou tak zvané návaly krve do hlavy, napětí a horkost v ní, provázené rozsáhlými rudými skvrnami po obličeji, krku i hrudníku, mezi tím co ruce i nohy bývají studené. Také školní mládež trpívá vleklými bolestmi hlavy z překrvování mozku duševní námahou. Vysvítá to ze zkušenosti, že bolesti trvají jen po dobu školního vyučování, kdežto o prázdninách v několika dnech samy sebou mizejí. Ovšem lze překrváním mozku vysvětlit i trvalé bolesti hlavy dospělých lidí, zaměstnávajících se napjatou duševní prací a vydaných častému rozčilení. Mohou však podobné bolesti také býti působeny nedokrevností mozku při celkové nedokrevnosti. Tu však nemocní, již bledostí obličeje dosti nápadní, zpravidla si stěžují na snadnou únavnost, hučení v uších, mžítka před očima. Proto jediné posilující a osvěžující léčení může tu přinést úspěšnou pomoc. Velmi častou, ačkoli snadno uvarovatelnou příčinou trvalých bolestí hlavy je vleklá zácpa. Je snadno pochopitelné, že při ní jedovaté plyny i tekuté jedy, vzniklé hnitím a kvašením zbytků potravin ve střevě, jsou vstřebávány do krve a v první řadě pak otravují nervové ústrojí. Tu je chyba, když se dál omamujeme chemickými přípravky, když v první řadě a nejvydatněji pomáhá vytrvalá péče o každodenní pročištění střev. O jiných a vážnějších příčinách vleklých bolestí hlavy pojednáme příště.

„Č. Sl.“

*Dl. Heroltová:*

## **Vzdor u dětí.**

Vaše dítě je vzdorovité a vy si s ním nevíte rady. Vycházíte mu vstříc, ale ono nedbá. Jste bezradní; nevíte teď, měli-li byste vzdor dítěte zlomit násilím či snad přece ještě počkat, jestli se „to poddá“?

Neexistuje ovšem universální metoda pro výchovu vzdorovitých dětí. Ale nejhorší metodou patrně bude, chtít tuto vzdorovitost potíratí násilím. Vzdorovité děti jsou zpravidla děti hodně temperamentní. Temperament nemůžeme změnit, ale je v naší moci ukázati dítěti vyšší cíle pro jeho temperament a zbavití je toho, co je při něm pudového. Musíme prostě dítěti pomoci, aby mohlo svoji vzdorovitost samo překonávat.

Není třeba hned pochybovati o mravní budoucnosti takového dítěte. Jde o dětskou nedokonalost, o nic více, která musí býti postupně odstraňována, zrovna tak, jako jiné nedokonalosti.

Je dobře, předcházeti vzdorovitosti. Proto nebudou rozumní rodiče cholerické dítě zbytečně dráždit a podpichovati. Velkým dobrodiním je pro takové dítě, dovedeme-li je přiměřeně zaměstnati. Jsou děti, které přímo trpí nedostatkem pohybu a činnosti. Touha dítěte po takové činnosti je dospělým mnohdy nepřijemná, protože ohrožuje jejich pohodlí. Proto zakazují dítěti pohyblivost a hlučnost. Dítě však pocítuje toto omezení jako nespravedlnost, neboť příroda mu ukládá, aby bylo pohyblivé. Odpovídá pak vzdorem. Zaměstnáme-li dítě přiměřeně, toto vše odpadne. Přirozená pohyblivost dítěte bude držena v určitých mezích.

Jak hra, tak i práce jsou pro dítě vhodným zaměstnáním. Hra je prací dítěte. Hraje si, podřizuje se dítě určitým normám, učí se opanovávat se, soustředit se k určitému cíli. I když hra ukládá dítěti někdy velká omezení, dítě je tak nepocítuje, poněvadž to patří ke hře, a podrobuje se jistému řádu dobrovolně, ač jindy by proti němu protestovalo. Všimněme si jen, jak působí na př. skauting na děti. Malí hoši a dívky vykonávají poslušně a neobyčejně důležité přisouzené jim povinnosti, stojí večer na stráži, škrahou brambory, spravují zásoby, vaří, účastní se v táboře všech prací, které by jim jinak byly protivné.

Dobrym prostředkem také je, přehlížeti vzdorovitost dítěte. Při výchově dětí vůbec platí zásada, že někdy je nutno tvářiti se, jako bychom nic neviděli. Dítě špatně jí, je připraveno na to, že všichni je budou litovat, že snad je nemocné, že budou skoro až nešťastní proto, že nechalo jídlo stát. Tváří-li se však dospělí, že ničeho nepozorují, tu dítě často, vidouc, že neudělalo dojem, od svého vzdoru v jídle upustí.

Jiným dobrým prostředkem je, dítě překvapiti. Když má na př. vykonati nějakou práci, o níž víme, že ji dělá nerado, vezmeme je za ruku, dovedeme je na místo a pomůžeme mu takto překonati vzdor, k němuž se asi chystalo. Někdy postačí „obrátit list“, zavést hovor na jinou věc, aby se na nechuť dítěte zapomnělo.

Musí-li se trestati, je nejlépe, řídíme-li se podle anglického pedagoga Spencera: Trest má býti přirozený, má to býti nutný důsledek určitého jednání. Hořící uhlí spálí dítě, které se ho po prvé dotklo, neznajíce jeho účinků. Spálí je opět, je-li neopatrné a dotkne-li se uhlí po druhé. Spálí se také po třetí, a po desáté. Dítě se brzy naučí, že se musí hořícího uhlí vystříhati. Zpozoruje-li dítě, že také naše výchova je prodchnuta touto nezlomnou důsledností, máme na půl vyhráno.

Přílišná přísnost však není na místě. Nejde o potlačení vzdorovitosti, nýbrž o potlačení dětské pohotovosti ke vzdoru. Použití násilí sice působí na každou slabší bytost, ale skloní ji jenom na tak dlouho, dokud násilí působí. V nitru však pučí nenávist a pomstychtivost a čekají na propuknutí. Pak nastává mezi dítětem a rodiči odcizení, které je někdy těžko překonávati.

Nejlepším prostředkem k potlačení vzdorovitosti dítěte je rodičovská autorita. Dítě musí vždy znovu a znovu si uvědomovati, že rodiče stojí nad ním a proto je zapotřebí, aby byli důslední, laskaví, leč pevní.

„Č. Sl.“



## Jíte správně ?

Dobře jíst znamená také správně jíst. Nejlepší jídlo nejde k duhu, když se při požívání dobře nekousá, protože při kousání promíchá se pokrm se slinami a tím se již připraví jeho lepší trávení. Ani koření a jiné umělé přípravky k podporování trávení neulehčí žaludku práci, jako řádné kousání a sliny při tom vyloučené a s sebou spolknuté. Umělé podporování chuti se zavrhuje, kdežto přirozené se doporučuje.

Mnohé potraviny jsou nejlepší syrové, na příklad ovoce, kdežto jiné potraviny vyžadují různých příprav, aby se staly stravitelnými nebo chutnějšími, pekou se, vaří, smaží a pod. Teprve v tomto stavu mohou se požívat i lidský žaludek je snese a zužitkuje. Vaření tvoří zde již jakési předtrávení, čímž se žaludku a střevům odejme práce. Případá kuchyni tedy práce pokrmy nikoli jen učiniti chutnými, ale také stravitelnými. Při tom nutno míti na zřeteli, že jsou pokrmy lehko i těžko stravitelné. Pokrmy nestravitelné vyvolávají plyny ve střevech, které často již v žaludku se tvoří, a to hlavně u osob se špatným trávením. Nebo vyvínují se po bohatých obědech v slabším žaludku a které střeva nemohou dost rychle z těla odstraniti. Plyny tvoří se hlavně po pokrmech, které nadýmají, po luštěninách, mladém pivě, teplém pečivu a také po některé zelenině. Způsobují napnutí a nadmutí žaludku a střev, takže tyto tlačí na bránici, čímž nedostává se dechu, nastává tlukot srdce, závrať i mdloby a těžké případy nevylučují ani smrt. Aby se podobnému stavu předešlo, musíme se každému pokrmu, jenž nám nesvědčí, vyhnouti a stane-li se chyba, musí se pečovati o rychlou výměnu látek a pohybovati se rychle na čerstvém vzduchu.

Nestravitelnost pokrmu zavinuje velmi často jeho nedostatečná příprava. Špatné, nedostatečně uvařené



pokrmu musí se velmi dobrým kousáním připravit pro žaludek. Je-li pokrm ještě sám sebou tvrdý, houževnatý, jako houby, pak jest to ještě horší. Takový pokrm vyvolává tlakem na stěny žaludku bolest a opakuje-li se to častěji, může nastati i vážné ochuravění žaludku katarem. Stravitelnost pokrmů závisí od více příčin, tedy nejen od jejich správného uvaření, ale též od množství požitého pokrmu, od chuti každého jednotlivce, od dobrého kousání a zdravé chuti. Předně nemá se jísti bez opravdového hladu a má se jísti pomalu a v dokonalém klidu. Každý musí si býti vědom důležitosti tohoto úkonu a věnovati mu veškerou pozornost. Kdo nemá právě čas k takovému řádnému jídlu, má to raději odložit na dobu, kdy má čas. Totéž platí i o nedostatku chuti. Také chuť jest velmi důležitým činitelem při stravování, ale i ten musí býti získán svalovou prací a kde chybí, tam se nepřivolá ani nejvzácnějšími lahůdkami. Chuť k jídlu jest velice úzce spojena s duševním stavem člověka a proto mají nálady veliký podíl na chuti k jídlu a také k jeho správnému zpracování, totiž k strávení.

„Naše zdraví“.

*MUDr. A. Wachstätter:*

## **Jak se zachováme při srdeční chorobě?**

Lidé, trpící srdečními chorobami, mají více než kdo jiný dbát hygienického života. Je hlavně nutné, abychoh srdce šetřili, což znamená vyhýbat se všemu, co je nad jeho síly.

Jak to máme prakticky prováděti?

Všechny velké námahy, třeba i chvilkové, zvětšují krevní tlak, v důsledku čehož je krevní oběh zne-

snadněn. Srdce se unavuje. Když člověk leží, pracuje srdce pomaleji a tedy méně. Proto všechny těžké choroby srdeční vyžadují ležení v posteli. Ale i při jiných srdečních chorobách, které nevyžadují, aby pacient ležel stále v posteli, měl by přece ležeti hodně a především choditi brzy spát.

Člověk trpící srdeční chorobou nemá resignovati na práci.

Naopak! Práce je tu nutnou podmínkou, která má udržovati srdce „ve formě“, ovšem jedná-li se o práci jen umírněnou. Vhodnou prací nastává dokonce zesílení srdečního svalu, jelikož si srdce pomalu zvyká na větší požadavky. Těžká práce je však oproti tomu pro srdce zhoubná.

Neobyčejně velký význam má správné dýchání.

Málokdo dovede dýchat ekonomicky, t. j. v určitém tempu a správně hluboko, tak aby dýchání doplňovalo nejenom zásoby kyslíku v plicích, ale aby současně použitá energie k pohybu hrudníku byla využita pro krevní oběh. Za dýchání vzniká v hrudní dutině negativní tlak, který pomáhá srdci vytlačit krev na periferii.

Důležitou úlohu hraje také při srdečních chorobách stravování.

Je nutno omezovati tekutiny, jelikož voda a jiné tekutiny zatěžují srdce, které musí celý přebytek tekutin přepumpovati a vyměšiti ledvinami na venek. Velmi nezdravé je přejedení a to s ohledem tlaku na hrudní dutinu a na srdce. Dráždivé nápoje jsou škodlivé pro lidi trpící srdečními chorobami, naproti tomu je ale velmi zdravé jísti sladkosti a ovoce. Zdravé jsou také soli vápenaté, které nacházíme v zeleninách.

„N. več.“

## Chceš se míti lépe?

Prozkoumej dobře všechny své statky hmotné a mravní a přesvědčíš se, že jsi bohatší, než sis dosud mohl uvědomiti.

Nauč se využití úplně dneška, neboť přítomnost je vlastně jedinou časovou jistotou, jež ti zcela náleží.

Věnuj se s chutí a vši silou denní práci! Získáš tím veselou mysl, vykonáš své dílo dobře a jdeš vstříc úspěchu.

Střez se nečinnosti! Jen tak unikneš myšlenkám zbytečným a škodlivým.

Nepodléhej prvním dojmům a nepoddávej se jim!

Setřes se sebe zbytečné věci a soustřed svou pozornost hlavně na to, co konáš právě nyní!

Zkoumej důkladně své zaměstnání a snaž se uplatnit v něm své nejlepší schopnosti!

Vytkni si životní cíl a usiluj, abys uskutečnil své záměry!

Nenamlouvej si nikdy, že je vše ztraceno! Slunce vždycky prorazilo mraky.

Uvědom si, že i neúspěch je v jistém směru cestou k úspěchu, protože omylem se učíme hledati pravdy.

Na hněv odpovídej vždy jen klidem, s člověkem rozčileným jednej jemně a mírně, člověku zamračenému vyjdi vstříc s úsměvem!

Radostem otvírej své srdce dokořán!

Na všech svých cestách rozdávej radost!

Dokud budeš smutný, zachmuřený a nevlídný, těžko se dostaneš do společnosti lidí veselých a příjemných.

Přátelé, s nimiž si zvláště dobře rozumíš, zjasňují tvou mysl a budí v tobě dobré myšlenky.

Braň se skličujícím myšlenkám a pocitům, vytrvale přivoláváje užitečné předsevzetí!

Pěstuj jen záliby ušlechtilé!

Proti každému náporu neštěstí si postav vědomí ohromného bohatství štěstí, jehož se ti již dostalo a jež jistě převyšuje všechno zlo, které by tě snad kdy stihlo. Nemysli na to, co je ztraceno, nýbrž na to, co lze znovu získati, neboť vždy je tu možnost získati více, než jsi mohl ztratit.

Čím více duševních statků jsi získal, tím více ti jich lze získati znova.

Uč se oceniti chvílky malého štěstí, aby ses uměl těšiti z velkého štěstí, až k tobě přijde.

Je nejvyšší důležité, aby ses dal ovládnouti dobrou náladou v okamžiku, kdy ses ráno probudil a začínáš nový den.

Učiň si každý večer přehled o svých dobrých činech, o radostech, jež jsi někomu učinil! Vzpomeň i toho, co jsi učinil sobě pro radost a uspokojení, a jestli a kolikrát ses dovedl ovládnouti! Tím den ukonči a pak již na něj nemysli.

Zbav se lhostejnosti a buď vytrvalý! Pak porostou tvoje síly a schopnosti a uvidíš, že se budeš míti lépe.

„Spolupráce“.

## Co je med?

Slunce, vzduch, půda, voda a teplo vytvářejí v rostlinách sladinu — nektar. Nektar sbírají včely při opylování květů. Bez včel není ovoce ani jiných plodů (semen). Med je dar květů — včelám. Včela sbírá sladinu po malých kapičkách a ukládá ji v medovém váčku. Tu mění nektar — v med. Z medového váčku přenáší med do buněk v úlu.

Naše medy jsou oblíbené, hledané a chutné, protože jsou sneseny z různých druhů květů a chuť a vůně jejich je výslednicí vůně květů, z nichž byl snesen. Med vymetaný je tekutý. Později houstne, krysta-



lisuje až tuhne. Med tuhý, či krystalisovaný je právě tak dobrý, jako med tekutý. Dobrý, pravý med je v zimě tuhý a krystalisovaný; jiný ani v zimě nemá být.

Podle toho, z jaké je rostliny, vypadá buď jako převažené máslo, nebo jako sádlo a má všechny možné odstíny až do tmavohněda. Také doba krystalování není stejná. Některý med vydrží tekutý nebo aspoň kašovitý až do jara, jiný je zkrystalisován ve 4 až 6 týdnech. Nevěřte, že jen tekutý med je pravý.

Ztuhlý — vložen ve sklenici do teplé vody — tak teplé, že se v ní sotva loket vydrží, brzy zase zkapalní a má původní vzhled. Příliš teplou lázni — nad 40° C — se nejcennější látky v medu zničí. Proto pozor!

Barva medu je závislá na rostlinách, ze kterých med byl snesen. Med barvy světlohnědé, světlé, hnědé, zlatožluté, žluté, tmavé nebo červenohnědé je stejně dobrý. Barva medu není rozhodující.

Med je lehce stravitelný a proto jej dáváme dětem školou povinným, které při požívání medu snadno tráví, jsou čilé a ve škole se dobře učí. Houska nebo chléb, mazaný medem, je nejlepším posílněním dítěte ve škole. Výborný je chléb nebo pečivo pomazané medem a máslem.

Med podle dosud vykonaných pokusů jest ideální uhlohydrátovou potravinou, zvláště pro děti. Nejen pokud se týče snadnosti stravitelnosti, ale hlavně též vydatnosti. Přímou podporuje tvorbu červených krvinek, jest neocenitelnou potravinou v rekonvalescenci, kdy jest potřebí rychlého navrácení sil, nemocí ztracených. Medová dieta u dětí se daleko lépe osvědčila než známá a vyhlášená dieta mléčná. Med obsahuje nejen uhlohydráty, ale také i bílkoviny a minerální sole s přiměřeným obsahem vápníku, fosforu a to ve formě pro tělo zužitkovatelné.

Med denně dětem podávaný v nejrůznějších pokrmech, má velikou přednost právě ve snadné stravitelnosti.

Nemluvňata do půl roku nemohou cukr řepný vůbec strávit a tento nezužitkován odchází z těla, kdežto med v téže době dětem podávaný vytváří v těle výživné hodnoty.

Dávejte dětem med jako pomazánku denně k snídani a k svačině. Namazaný chléb s medem a máslem jest ta nejlepší pochoutka a při tom jedna z nejvydatnějších potravin vůbec. Nezapomínejte také na medové výrobky, jako medový perník a marcipán; to není pamlssek, kterým odměňujete děti, to jest plnohodnotná a vydatná potravina.

A v neposlední řadě nutno poukázati také na léčivé vlastnosti medu. Je nepostradatelným přirozeným léčivem při kašli, chrapotu, rýmě, požíván buď jako takový, nebo v odvaru různých drog. Shrnuto: nepřehlížejte význam včelího medu pro dítě, uvědomte si vždy, že dáváte-li dítěti med, podáváte mu vysoce cennou přirozenou potravinu, která pro útlý organismus dětský již něco znamená. Totéž platí o výrobcích medových, ať již jakékoliv podoby: nejsou to pamlsky, a za ty peníze, které na zakoupení medu nebo medových výrobků věnujete, dáváte dětem zdraví a sílu.

Med je však nejvhodnější potravinou i pro staré lidi, jichž životní síly jsou životem vyčerpány. Také sportovcům a turistům je med dobře znám, neboť vědí, že na těžkém pochodu stačí malá dávka, aby se tělo znovu posílnilo a únava zahnala.

Med je proto velmi cennou a přirozenou potravinou pro zdravé i lékem pro nemocné a nedá se ničím nahradit.

## Neumíme žít?

Onehdy jsme se sešli s pensistou, jemuž lze věru těžko uvěřiti, že již má za sebou sedm desítek života. Života, zasvěceného práci a to nikoli bezvýznamné a malé.

Jeho svěží vzezření, jas v očích a zájem o vše, co se kolem něho děje, každého překvapí, tím spíše, když se dovíte, že tento starý člověk neměl nikdy na růžích ustláno.

A mimoděk se zajímáte o jeho způsob života, neboť nechápete, že čas a svízele, jichž dosti zažil, nezanechaly stop v jeho organismu a nezanesly jeho ducha rmutem malomyslnosti a zoufalství, jak podléhají naši mladí a nejmladší.

Zkušený muž tvrdí, že my, dnešní lidé, neumíme vůbec žít. On přišel dosti brzo k tomu poznání a podle toho si další život zařídil — a výsledek všeho je jeho dnešní výborný zdravotní stav a spokojenost — i s údělem chudého pensisty —. Neumíme žít!

Žijeme a neznáme účelu života — jaký tedy může býti náš život? Jíme a nevíme, proč to a ono — jak nám může prospěti strava, kterou bez rozmyslu a rychle pojídáme? Spíme špatně (a příčiny toho hledáme kdovíkde všude. Chceme si svou nespavost zahnati omamnými jedy, ale jimi opět jen tělo ničíme. Sháníme požitky a rozptýlení, a neuvědomujeme si jejich hodnoty a všelijaký vliv na nás. Pracujeme, ponejvíce mechanicky, a nedovedeme výhledati v sobě zaměstnání, pro něž bychom žili s radostí.

Žijeme ode dne ke dni, od hodiny k hodině a utrácíme, ztrácíme a maříme drahocenný čas, který nám je vyměřen! Jen vyměřen — což značí, že ho možná bude velmi málo — to poznáme, až se bude jeho míra nenávratně doplňovati.

A život, krásný dar Prozřetelnosti, prchá každou vteřinou. Proč tedy neumíme žít a proč tolika jiným věcem se dokonale naučíme?

N. P.

## Význam ovoce v lidské výživě

Často slyšíme, jak je zdravé snísti na noc jablko. Proti takovému počínání nelze nic namítat, ba naopak: je v tom mnoho pravdivého a moudrého. Nyní, kdy jsme v době uzrávání ovoce, bude jistě správné připomenouti si, čím ovoce člověku prospívá, anebo jak může také škoditi lidskému zdraví. Tato otázka má samozřejmě veliký význam pro venkov, kde se ovoce pěstuje a také hojně konsumuje. Pěstování a konsum ovoce má především značnou cenu hospodářskou. To dnes pochopili hlavně v Německu, kde dovedou velmi dobře propagovat „německé ovoce“, „německý mošt“, tisknout brožury, chválí a dobře zužitkují vše ze svého ovoce.

Čím je prospěšné ovoce člověku? Musíme říci, že není živinou příliš vydatnou, neboť obsahuje mnoho vody a nestavitelné buničiny. Právě proto předepisují lékaři ovoce jako dietní stravu při rozmanitých chorobách, kdy má organismus obdržeti potravu lehkou, osvěžující, která však nezatěžuje zbytečně vnitřní orgány, jako jsou játra, ledviny a trávicí ústrojí. Taková dieta je dokonale bez tuků, bílkovin a jiných dráždivých látek, které působí nepříznivě při kaménkách žlučových a močových, při nadměrné tloušťce nebo při dnových bolestech v kloubech. Ovoce jak natrhané, také rozmanitým způsobem upravené, působí vždycky jako neobyčejně příjemný a osvěžující doplněk každého jídla. Avšak nesmíme se domnívati, že nemá vůbec žádnou hodnotu výživnou. Všecko zralé ovoce obsahuje mnoho lehce ztravitelných ovocných kyselin a ovocného cukru, což jsou látky pro tělo velice užitečné, které v jiné potravě vůbec obsaženy nejsou. V některých případech působí ovoce, zvláště některé druhy přímo jako léčivo. Prochází rychle za-



ludkem a střevy, dráždí sliznice zažívací a působí tím jako mírné přirozené projímadlo. Vzpomeňme si jenom, jak dobře projímavě u dětí působí povidla, kompoty ovocné, zavařeniny. Stejný účinek mají tyto věci a samozřejmě i čerstvé ovoce i na dospělé a požívání jich chrání člověka před nepříjemnou a nezdavou zácpou. Některé druhy ovoce obsahují kyselinu salicylovou, která je velmi dobrým lékem proti revmatismu. Všechno čerstvé ovoce obsahuje pak veliké množství vitaminů, které jsou potřebné zvláště pro děti. Ovoce jest dále největší naší zásobárnou vápníku, kterého tělo potřebuje k zesílení nervů, kostí, ale hlavně pro vzrůst. Z toho jest zřejmo, že ovoce má být nezbytným doplňkem potravy dětí a je třeba využití nastávající sezony dobrého, zralého českého ovoce a poskytnouti je dětem podle jejich chuti. Je zajisté správné zásobiti se ovocem i na zimu, kdy člověk strádá, trpí nedostatkem slunečního záření a je odkázán jen na jednostrannou konzervovanou stravu. Ovoce má v zimě nahraditi člověku a zvláště dítěti sílu, kterou slunce v létě vlilo do plodů.

Nakonec se musíme zmíniti také o tom, že může býti ovoce za určitých okolností člověku škodlivé. Především není zdravé nedobré, tvrdé a špatně vyzrálé ovoce. Před nezralým ovocem chráníme zvláště děti, které po něm dostávají průjmy, zvracejí, a je to známkou, že takové ovoce není ještě zdravé a že škodí. Rovněž veliké množství některého ovoce, na př. hrušek, může zaviniti střevní katar. Není dále vhodné na ovoce pít příliš vody, protože příliš nabotná, způsobí těžké poruchy zažívání a dokonce snad i smrt. Nesmíme zapomenouti, že ovocem, zvláště kupovaným, a pak ovšem hlavně zeleninou, která se zalévá kaly, se může přenést těžké střevní onemocnění, tyfus. Proto je radno ovoce koupené nebo plody z druhé ruky, omývat. Tím se uchráníme mnoha škod, které nám mohou ohroziti i život.

„Lid. Deník.“

# PRAKTICKÉ RADY A POKYNY.

---

## ABYSTE BYLA OHEBNÁ JAKO PROUTEK.

Dbejte, abyste ztratila tuk tam, kde se usazuje s největší oblibou a rychlostí, abyste se odtučnila na onom místě, nebezpečném pro muže i ženy, jemuž se říká ušlechtilé a vznešeně embonpoint a lidově břicho. Jakmile se ženě začíná kulatit linie vpředu od pasu dolů, znamená to, že stárne, stárne zjevně. A bývá to obyčejně jen její nedbalost, která přivodí tuto zbytečnou tloušťku, protože břicho mívají často i ženy, jež jinak nejsou silné. Nemluvím ovšem o vystouplém životě, který je způsoben špatným ošetřením nebo vlastní nedbalostí po porodu. V tomto případě musí dbát o to nejen rodička, ale i lékař a porodní asistentka.

Dnes je módní plochý žaludek, postava bez břicha. A řekněme hned, že tato móda není stará. Ještě fin de siècle si liboval v břišku, které pěkně vyčnívalo a dokonce ještě bylo zdůrazňováno. To proto, že ženy od dávna až do tehdejší doby žily v nečinnosti, bez tělesných cvičení. Pas a žaludek byly stěsnány do krutých korsetů a tak břicho vždycky vyčnívalo a bylo pokryto při obvyklé kyprosti tehdejších žen, silnou vrstvou tuku. A dokonce se tenkrát líbilo.

Sportovní výchova žen ukázala, že je třeba cvičit břišní svaly právě tak jako svaly rukou, nohou a podle dnešního estetického hodnocení by sebe krásnější žena, která má jen trochu — embonpoint, ztratila aspoň padesát procent na své kráse. Ovšem, že se dá takové přetučnělé břicho stlačit do všelijakých lastexů a šněrovaček, že dnes už i plavky z gumového pletiva zformují dobře postavu tuze málo oblečenou, ale je to přece jiný požitek mít vědomí, že nemáme břicha a že se můžeme klidně obrátit z profilu —

i když není lastex. To by však znamenalo denně cvičit břišní svaly. Pařížský specialista pro ženskou krásu Michel Arbauc radí tato cvičení:

1. Položit se na záda, nohy rovně, ruce rovně dozadu. Z této polohy si rychle sednout, zkřížit nohy, aby se hlava sklonila mezi kolena, trup se ohnul a paže se napjaly dopředu.

2. Sedět s nohama nataženýma a těsně u sebe, ruce rozpaženy. Zdvíhat střídavě pravou a levou nohu a naklánět se co možná nejméně dozadu.

3. Ležet na zádech, ruce rozpaženy, nohy nataženy, těsně u sebe, asi tři centimetry od země. Nohy roztažovat a zase spojovat, tak, aby se nikdy nedotkly země.

Tato cvičení jsou prý znamenitá, velmi účinná, ačkoliv se nemají dělat víc než desetkrát. Ale jistě jsou to cvičení, která nemohou uškodit a která se dají dobře provozovat v plavkách na trávníku, na písku nebo na prknech. Tam prý je to nejlepší, protože tvrdá podložka je pro všechny cviky nejučinnější.

„L. N.“

## DESET PŘIKÁZÁNÍ DOMÁCIHO MÍRU.

1. Nechoťš-li, aby se ti manžel pletl do domácích záležitostí, neobtěžuj ho žalobami na ně.

2. Nežádej na něm, aby zatloukal skoby do zdi, věšel obrazy a záclony, mazal vrzající dveře, odnášel věci na půdu a pořizoval celou řadu jiných drobných domácích prací.

3. Když káráš služku nebo děti, učiň to sama a něvolej k tomu manžela, aby to vykonal za tebe.

4. Nežádej také, aby seděl stále doma, anebo vycházel jen ve tvé společnosti.

5. Nežádej od něho jen samou vlídnost, něžnost a ohledy, přichází-li domu unaven nebo dokonce rozmrzen a starostmi zatížen.



6. Snaž se v takových případech jej rozveseliti, nevyptávej se na jeho starosti, aby raději na ně zapoměl.

7. Nečekej vždy díků vyjádřených slovem nebo darem, nýbrž hledej je v jeho obveselení a osvěžení.

8. Čím méně dáš svému muži pocítovat, že je k tobě vázán, tím raději bude se k tobě dobrovolně vraceti, čím více jej budeš poutati, tím větší bude jeho snaha po svobodě.

9. Pokus se také býti svému muži duševní nepostradatelnou přítelkyní a dobrým kamarádem.

10. Nečiň nikdy z něho obět svých špatných nálad a vrtochů. Nic není u ženy mužem více nenáviděno, než takové počínání.

NENÍ ŽADNÉHO ÚSPĚCHU PRO MUŽE, který je nestálý — který nemá odvahy — který se bojí zodpovědnosti — který se strachuje podnikání — který se domýšlí, že se osud proti němu spiknul — který se nezdarem ihned odstraší — který si nedůvěřuje — který seba i své činy a zásluhy neustále zmenšuje — který před sebou vidí pouze starosti a neštěstí — který čeká, až ho štěstěna sama vyhledá — který nařiká, že ho nikdy nepotkalo nic dobrého — který na svou práci neustále žehrá — který do svého konání nikdy nevloží svou duši — který svádí veškeré své neúspěchy na poměry a na své okolí — který hledí ze své práce všechno nepříjemné a obtížné vyloučiti — který úzkostlivě lpí na zastaralých zásadách — který se domýšlí, že vše s ním špatně dopadá a že se nenarodil v pravý okamžik, aneb že se nenalézá na svém pravém místě.

„Šťastný domov.“

DUCHOVNÍMU BADÁNÍ A ZDRAVOVĚDĚ DUŠE věnovala věda dosud málo zkoumání. Francouzský učenec o tom napsal: Všechny tyto problémy jsou dnes ještě zahaleny v temnotu jenom proto, poněvadž se věda jimi dostatečně nezabývá a svědomitě je nestuduje. Jsou lidstvu tajemstvím stejně jako poměry



na Martu, Jupiteru a Saturnu. A přece mohly by býti trpělivým a nepředpojatým studiem rozlušťeny stejně, jako se podařilo rozlušťiti zákony cirkulace krve a tíhy. A kdyby byla na tyto problémy věnována jen desetina námahy, která byla za posledních sto let v celém světě vynaložena na rozlušťení zákonů chemie, nebylo by ještě tolik tajemných sil, poněvadž jejich tajemnost by byla dávno rozlušťena.

**STŘEŽ SE PODLEHNOUTI ŠPATNĚ NALADĚ.**  
To je prastará dobrá rada, již před 6000 lety dal egyptský místokráľ svému synovi: „Střez se před podlehnutím špatné náladě. Je to smutná nemoc, která vede k různicím a sporům mezi otcem a matkou, mezi bratrem a sestrou; působí, že muž a žena vzájemně sebou opovrhují, nenávidí se a rozcházejí.“ — V dobré náladě se radostně pracuje, dílo jde dobře od ruky a přináší úspěch. Proto vždy co musím konati, udělám rád a jak nejlépe dovedu.

**SPRÁVNÁ KUCHYNĚ — NEJLEPŠÍ LÉKARNA.**  
Jednou z mnohých povinností hospodyně je starost o pokrm pro celou rodinu; jest to úkol důležitý a závisí na něm zdraví, spokojenost a zdar celé rodiny. Jest proto potřeba, aby dívky již záhy naučily se každé maličkosti využítkovati, každé změny a odchylky si všímali. Pak zajisté bude se jim práce dařiti, čímž povzbuzeny, zamilují si tento obor a nebudou považovati kuchyň za mučírnu, z níž nejraději by prchly. „Správná kuchyně nejlepší lékárna světa.“ Člověk nežije, aby jedl a pil, ale jí a pije, aby žil, t. j. aby své síly tělesné stále svěží zachovával.

Tělo lidské složeno je z různých látek. Tak obsahuje dle váhy: as 65% vody, bílkovin a kľihovatiny 10%, proměnlivé množství tuku, cukru a sloučenin jim podobných a sloučeniny nerostné. V těle našem dějí se ustavičné změny, neboť každým výkonem tělesných ústrojů, jakož i každou prací buď tělesnou nebo duševní, rozrušují se látky v těle obsažené. Čím více

se tělo namáhá, tím více látek se spotřebuje, proto při práci jest výměna látek větší než v klidu, v mládí větší než v stáří, ve zdravém těle více než v nemocném. Aby potrava našemu tělu vyhovovala, má v sobě chovati všechny látky, z nichž se naše tělo skládá, a to v dostatečném množství, ve vhodném poměru a v takovém stavu, aby je naše tělo mohlo strávit.

Tak na příklad: děti a mladí rostoucí lidé potřebují pokrmů, v nichž je dostatek tělotvorných látek jako chléb, maso, luštěniny, sýr. Rovněž pamatujme, že nehodí se pro ně kořeněné pokrmy. Za to ve stáří stává se trávení zdlouhavé, neboť trávící šťávy nevyvinují se v takovém množství jako v mládí, proto starším prospívá strava lehce stravitelná a přiměřeně kořeněná.

Dovede-li hospodyně posouditi jednotlivé potraviny dle množství živin a šetří při úpravě uvedených pravidel, dovede rodině své připravit vhodnou potravu, nepřivádí některé látky výživné na zmar a vyživí menším množstvím potravin rodinu lépe, než jiná velkým množstvím pokrmů nevhodných.

Naučiti dívku těmto pro život velmi důležitým vědomostem jest účelem hospodyňské školy a jest proto žádoucno, aby rodiče, jichž poměry tomu jen trochu dovolují, dopřáli svým dcerám tohoto odborného vzdělání, které dovede jim v životě vždy dobře poraditi a ponese vyšší úroky trvalejší ceny, nežli velké věno.

Marková - „Rolnické listy.“

**KAŠEL DUSIVÝ (ZADUCHA).** 9tiletého chlapce trápí již několik týdnů tak zv. dušný kašel s takovou prudkostí, že celý zmodrá a jest blízek zadušení. Nechutná mu jíst a nemůže spát. Léčení: 4krát týdně ovín až k ramenům, namočený v teplém odvaru sených strusek. 2krát týdně ponoření na půl až jednu minutu do studené vody 15° R. Ráno, v poledne a večer 4—6 lžíc čaje třezalka, žebříček, kopřiva. Za 14 dní byl hoch vyléčen.

„Lipa.“

**JAK POZNÁME PADĚLKY POTRAVIN?** Zkušenost denně potvrzuje, že nejen láce, ale ani vysoká cena potravin nezaručuje dobrou jejich hodnotu, kvalitu, jakost. Jak poznáme čistotu cukru? Ve sklenici z tenkého skla rozpustí se ve vodě tolik cukru, až je roztok nasycen, t. j., až voda již další množství cukru nerozpouští. Když máme takto připravený nasycený roztok zkoušeného cukru, dáme za sklenici otevřenou knihu a snažíme se čísti. Dá-li se písmo skrz sklenici s nasyceným vodním roztokem cukru čísti, je cukr čistý; ne-li, je znečištěn, falšován. — Čerstvé, dobré brambory poznáme tak, že při proříznutí bramboru tvoří se malé množství bílé pěny a přiložíme-li pak obě poloviny k sobě, stisknutím opět k sobě přilnou. U starých, zvadlých bramborů se jmenované zkoušky nezdaří. — Dobrou rýži poznáme tak, že je neprůhledná, a má matný, tupý povrch; méně kvalitní a výživná, ač vzhledem zdánlivě ušlechtlejší, je rýže skelného vzhledu, jež je bez slupky, která obsahuje cenné vitaminy. — Jak se přesvědčíme o čerstvých vejcích? Vejce zkoušejí se tak, že v půl litru vody se rozpustí 60—70 g soli a do tohoto roztoku se vejce vloží. A tu: vejce čerstvá klesnou ke dnu, vejce stará plovou na povrchu roztoku a ta ostatní („středního stáří“) drží se v roztoku uprostřed. — O čistotě soli se přesvědčíme následovně: Čistá, neznečištěná sůl se rozpouští ve dvojnásobném množství vody, aniž by se voda zakalila. Zákal nebo šedá usazenina na dně nádoby svědčí o znečištění soli, o příměsi škodlivých minerálních přísad. — Jakost koupené mleté kávy pozná se tím, že do sklenice vody dáme špetku mleté kávy; dobrá, nefalšovaná káva plove na povrchu, příměs padne ke dnu. Podobně lze se rychle i v domácnosti přesvědčiti o jakosti ostatních potravin.

**MÁSLO A CHOROBY Z NEDOSTATKU VITAMINŮ.** Zajímavá pozorování uvádí po té stránce ve své studii J. Christiansen, jenž v 31. čísle let. roč.



čas. „Deutsche medik. Wochenschr.“ píše, že ačkoliv Dánsko je jedním z největších producentů másla, je přes to zemí, kde jsou velmi rozšířeny poruchy a nemoci z nedostatku vitaminů A a D, v čerstvém másle přítomných, protože velká část másla v zemi vyrobeného se doma nezkonsumuje, nýbrž vyváží se za hranice, takže konsum másla je v Dánsku omezen jen na vrstvy zámožnější, kdežto ostatní většina obyvatelstva požívá margarín a přípravky z mléka znehodnoceného odtučněním. Proto jsou v Dánsku rozšířeny nemoci z nedostatku vitaminů A a D (křivice a xerofthalmie, provázená jako časným příznakem hypoavitaminosy A u osob špatně živěných a sešlých téměř v 60 proc. t. zv. hemeralopií, t. j. stavem, že nemocný za soumraku nevidí). Dále z nedostatku vitaminů másla odvozuje Christiansen též poměrně vysokou úmrtnost dětskou (8—10 proc.) a ukazuje názorně a průkazně na bohatém materiálu statistickém, sebraném z několika států, že dětská úmrtnost stoupá s klesající poměrnou spotřebou másla. Názor ten potvrzuje pozorováním změny zdravotního stavu obyvatelstva v Dánsku v t. zv. „máselném roce“: Na konci světové války byl námořní blokádou znemožněn do Dánska dovoz surovin, sloužících k výrobě umělého másla. V důsledku toho zmenšila se spotřeba margarínu asi na jednu padesátinu, ale spotřeba másla se více než zdvojnásobila oproti předchozím létům. A v tomto období se nápadně změnil zdravotní stav obyvatelstva, vykazuje všeobecné zlepšení! Zmenšila se celková úmrtnost, nápadně klesla též úmrtnost na tuberkulosu, rovněž dětská úmrtnost klesla o 2.4%, ubylo křivice a velmi podstatně případů xerofthalmie, projevů to hypoavitaminosních. Když však později výroba a spotřeba margarínu a přípravků z mléka znehodnoceného odtučněním opět stoupla a máslo se počalo opět z velké části z Dánska vyvážeti, všeobecné zdravotní poměry se zvolna zhoršovaly a vrátily se zase k dřívějšímu



horšímu stavu. Teprve v posledních létech zvýšenou zdravotní péčí a užíváním „čistých vitaminů“, neboť konsum másla zůstává stále obmezen, dětská úmrtnost dosahuje procenta jako v „máselném roce“.

„Naše zdraví.“

**OŘECHY JSOU VELMI CHUTNÉ A VÝŽIVNÉ.**  
Nyní se již na našich trzích objevily první letošní ořechy a proto je na místě, říci si něco o jejich výživnosti. Vysoká výživnost ořechů nemůže být nikdy dostatečně vyzdvihnuta. Bohužel jsou stále ještě rodiny, u nichž ořechy se dostanou na stůl jen v době vánoční. To však nutno změnit. Ořechy mohou být přidávány do nejrozmanitějších pokrmů a vždy jejich chuť a jejich výživnost zvýší. Ořechy možno jíst také rozstrouhané, smíšené s cukrem a s nastrouhaným jablkem. Nebo možno je polít ovesnou kaší. Rozstrouhané ořechy, smíšené s marmeládou, nebo máslem, jsou pochoutkou na housce. V koláčích, dortech a ovocných salátech zvyšují výživnost pokrmů. Nejchutnější jsou ořechy ovšem nyní na podzim, dokud jsou čerstvé a dá se z jader sloupnouti hnědá slupka, která mnohdy dodává jádru natrpklou příchut. Někteří lékaři říkají, že by nemělo býtí dne, aby ořechy v některé úpravě se nedostaly na stůl.

**JAK SE SPRÁVNĚ VAŘÍ RÝŽE?** Má se rýže práti, či ne? Jsou různé způsoby, jak zacházeti s rýží a každá hospodyně má svůj již vyzkoušený. Rýže jest v občanských kuchyních málokdy tak jemná a chutná jako v mezinárodních restauracích, zvláště v Itálii, kde se rýže mnoho spotřebuje. Obvyčejně se rýže příliš rozvaří a je klišovitá, její zrnka ztrácejí svůj tvar a nemá se lepiti do chuchvalců. Každé zrno má míti svůj tvar a nemá se lepiti na druhé. Zrnka však nesmí býtí tvrdá, musí se na jazyku rozplynouti a dobře chutnati. Také na barvě záleží, má býtí krásně bílá. Kdo jednou ochutnal v Číně nebo na některém čínském parníku, ten teprve dovede oceniti její chuť.

Čínané střeží své tajemství a sdělují jen neradi, jak vaří rýži. Podle slavného čínského kuchaře Matsuka, se rýže omyje, zrna se nasypou do hodně vařící vody, pánvi se zatřeše a na silném ohni se nechá rýže 20 minut vařit. Pak se rýže procedí na větší ploché síto, s kterým se položí nad širokou pánev s vařící vodou a vystaví se asi 10 minut páře bez poklice. Zda-li přidává cibuli a hřebíček, Matsuki neudává. Tyto maličkosti si musí doplniti hospodyně podle své chuti. Hlavní věcí jest, aby rýže byla jemná, zrnitá a měkká. Přijde tu v úvahu ovšem také jakost rýže, oheň a jiné. U nás není rýže tak příliš oblíbená, ale v Itálii vyskytuje se na stole denně v podobě všemožných proslulých risot, jako příkrm i jako samostatný pokrm. Rýže je velmi zdravá a je škoda, že v naší kuchyni zaujímá dosti podřadné místo v řadě příkrmů.

**FAZOLE MAJÍ V SOBĚ LÉČIVOU MOC.** Již dávno byla mezi lidem hojně rozšířena víra, že fazole mají léčivou sílu. Odvaru z fazolí užívalo se proti nemocím kožním a z květů fazolových připravovali odvar, jehož užívali při neštovicích. Avšak ani v novější době se nezapomíná, že mají v sobě fazole léčivou moc, zvláště když se chemickými pokusy dokázalo, že alkaloid, obsažený ve fazolích, se podobá svým účinkem insulinu, a proto se jej s dobrým výsledkem může používat i při cukrovce. V novější době doporučuje se odvar z fazolí proti vyrážkám v obličeji a čaj, připravený z fazolových lusků a slupek, proti vodnatelnosti, reumatismu, proti chorobám ledvin a měchýře močového, jelikož obsahují hodně kyseliny křemičité. Dobré služby též konají při vodnatelnosti, pocházející ze slabé činnosti srdce. Čaj se připraví tím způsobem, že se dají dvě až tři hrsti slupek povařit 3—4 hodiny a tak dostaneme asi  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  litru čaje, který se pije po celý den a to chladný. Fazolí jako léku používá též homeopatie, která připravuje léčivý výtažek. „Argus.“

## NEZAPOMÍNATE

— oprat citron, než jeho kůru ostrouháte do pečiva? Pomyslete jen, jak se na něj venku prášilo, jak se třeba kutálel v krámě po zemi. Právě při vaření musíte dbát o největší čistotu.

— vyprat maso, než je rozemelete na strojku? Číníte-li tak u řezníka, trváte na tom, aby tak učinil sám? Viděla jsem nesčetněkrát, jak řezník vzal s pultu maso a neoprané, často mouchami posedané, semlel. Uvědomte si, jakou nečistotu s takovým masem sníte!

— umýt si ruce před stláním peřin? Dotýkáte se jich bezvadně čistýma rukama? Vídám hospodyně, jak sotva pustily z rukou špinavou prachovku, dotýkají se bílých ložních povlaků. V posteli ztrávíte třetinu svého života. Jen v bezvadně čistém lůžku můžete si zdravě a příjemně odpočinout.

— vyměnit si zástěru před vařením? Zástěru, kterou jste měly při uklízení, svlečte a vezměte si bílou a bezvadně čistou, abyste u plotny byly opravdu jako z cukru. Bude radost se na vás podívat a všem bude od vás chutnat, již proto, že každý bude vědět, že jste jídlo připravovala čistě. Čistou bílou zástěru si vezměte i tehdy, když ráno stelete postele, nebo když večer odestýláte. Bílé povlaky jsou choulostivé a přitisknete-li je na špinavou zástěru, nijak jim to neprospívá.

— odložit před obědem nebo před večeří zástěru, v níž jste vařily? Zasednete ke stolu čistá a upravená a žádejte totéž bezpodmínečně i od ostatních členů rodiny. Nezaměňujte pojem udělat si doma pohodlí s pojmem nedbalosti.

— vyvařit občas zubní kartáček? Denní propláchnutí ve skleničce po skončeném mytí zubů nestačí.

— prohlédnout občas lékárníčku a doplnit všechny potřeby, nezbytné pro první pomoc, jestliže vám už došly?



— vyprat a na sluníčku vybělit všechno prádlo, jehož jste v zimě neužívali a jež přes zimu v prádelníku zažloutlo?

— prohlédnout při čištění šatstva všechny knoflíky, poutka, atd.? Ale nejenom prohlédnout, nýbrž dát je hned do pořádku?!

„Zlin.“

#### MED - JEDNA Z NEJZDRAVĚJŠÍCH POTRAVIN.

Med je nejen jednou z nejzdravějších potravin, ale do jisté míry i lékem. V dietetice představuje med uhlovodanový pokrm asi s 80% uhlovodanů a lze jej upotřebiti při uhlovodanových dietách výkrmných k živě dětí a sportovců a při dietách při onemocnění jater. U lidí se sekretorickými poruchami žaludečními nebývá med vždy hladce snášen a způsobuje leckdy pálení žáhy. Často bývá používán k zmírnění katarů horních cest dýchacích (avšak často s nevalným účinkem). Pro bohatý obsah uhlovodanů a pro účinek volných kyselin jest med mírně dietické laxans, jehož se používá zejména u dětí ve formě rozestřené s máslem na chlebu nebo v množství 30 g na 200 g vody s citronovou šťávou ráno na lačno.

KOŠTALY, PAPRIKA A CITRON BOHATÉ NA C - VITAMIN. Důležitost vitaminů v lidské výživě je známa. Zajímavé je množství vitaminů v běžné zelenině a ovoci. V koštálech, které zahazujeme jako odpadky, je na příklad nejvíce C - vitaminu. Proto si rády děti na nich pochutnávají. Průměrně potřebuje dospělý člověk denně takové množství C - vitaminu, jaké je obsaženo ve šťávě poloviny citronu (přesně 22 gramů citronové šťávy). Totéž množství C - vitaminu je obsaženo v 15 gramech zelené papriky, nebo 16 g kedlubnu, 40 g rajských jablíček, 220 g švestek nebo 330 g banánů.

„Med.“

RECEPT NA KOLÁČKY, jež prý — podle novin Červeného kříže — rád jedl v Lánech president T. G. Masaryk. 40 dkg mouky, 2 žloutky, 5 dkg cukru,



3 dkg droždí, sůl, citronová kůra. Vše se zadělá mlékem na husté těsto, které se nechá v chladnu zkynouti. Pak se prodělá 30 dkg másla a dá se do těsta. Těsto se převaluje jako máslové těsto čtyřikrát. Po převalování se těsto nechá ve studenu odpočinout. Pak se vždycky kousek těsta rozválí na půl cm silnou placku. Placka se rozkrájí na čtverečky, které se plní uprostřed marmeládou, nebo rozdělaným tvarohem. Růžky čtverečků se pak spojí k sobě do koláčků, koláčky se pomazí žloutkem a dají se péci.

SRDCE A SPORT. V poslední době bylo již mnoho uvažováno a psáno o škodlivém vlivu přepínání ve sportu. Proto každý sportovec a sportovkyně před rozhodnutím se pro ten či onen druh sportu měli by se dříve poraditi s lékařem, jenž jediný jim může dáti nejlepší dobrozdání podle objektivního vyšetřovacího nálezu. Je prokázáno, že veliká námaha ruší především činnost srdeční, na níž cvičení a zvláště sport klade zvýšené požadavky. Porucha činnosti srdce u vytrénovaných sportovců trvá asi 40 minut, kdežto u nevytrénovaných až 5 hodin! Jmenovitě pozoruje se to u běhu, jak na krátké vzdálenosti (100 metrů), tak zvláště u dlouhých a obtížných tratí v nerovném terénu. Běh na př. na 3.000 m působí poruchu v akci srdce u nevytrénovaných až po dobu 17 hodin, po níž teprve lze opět zaznamenati normální činnost srdeční. Data tato pocházejí z vyšetřování známého odborníka dra Boigeye, který zjistil dále, že jako běh i veslování vyžaduje velké požadavky se strany srdce. Tak u veslování při 20 rázech vesly za 1 minutu lze zjistiti poruchu v činnosti srdce, jež u vytrénovaných veslařů trvá asi půl hodiny, kdežto u nevytrénovaných až dvě hodiny. U footballu však jsou poměry poněkud jiné. Zde nastávají normální poměry v činnosti srdce dříve než u jmenovaných druhů sportu, poněvadž v kratších či delších přestávkách za hry při kopané má hráč možnost odpočinutí.

## PĚT PRAVIDEL PRO BOJ PROTI CHŘIPCE.

1. Nestýkej se zbytečně s nemocnými lidmi. Ve velkých shromážděních bývají vždy kašlaví a kýchající lidé, kteří kolem sebe šíří nákazu. V prázdných chvílích jdi na procházku za město, na čistý vzduch, ve zdravé společnosti. 2. Zachovávej střídmost v jídle a pití. Zkažený žaludek vždy oslabí celý organismus a připraví půdu infekci. 3. Při nejmenších známkách onemocnění se poraď s lékařem. Chřipka může mít ošemetný průběh. Čím dříve začne účelné léčení, tím jistěji se vyléčíme. 4. Lehni si hned s počátku nemoci a vydrž na lůžku, pokud máš teploty. „Přecházení“ chřipky se nevyplácí. Pro jeden ušetřený den na začátku nemoci už mnoho lidí leželo pak čtrnáct dní. 5. Pokud jsi nemocen, ušetři jiné lidi a zejména děti, své společnosti. Budeš nejen pokládán za gentlemana, ale zbavíš se nebezpečí, že se chřipka bude v rodině točit dokola a že sám znovu onemocníš. Dr. A. W.

## SYROVÁ VEJCE LÉKEM PROTI NESPAVOSTI.

V Anglii se doporučuje sníst před spaním dvě čerstvá syrová vejce. K snídani pak se také jí syrová vejce, nejméně dvě. Za několik dní je nespavost zažehnána. Stačí pak udržovat se při dobrém spánku dvěma vajíčky dvakrát až třikrát týdně. Není pochyby, že tímto lékem se člověk zároveň mohutně živí a posiluje nervovou soustavu lecithinem, fosforem a arsenem, kterých je ve vajíčku dost. Zdá se, že se tato zkušenost uplatnila již dávno ve vaječném koňaku, kterého se v některých zemích užívá pravidelně před spaním, a že tedy zkušenost léčit nespavost syrovými vejci byla možná kmotrou při zrození tohoto zvláštního likéru.

„Zdraví.“

CHCETE MÍT V ZIMĚ ČERSTVÝ OKURKOVÝ SALÁT? Okurku pokrájenou na plátky promísíte ve sklenici s dobrým stolním olejem, navrch dáte čerstvou vrstvu kopru a povrch zalijete lojem. Vystydlý a ztuhlý tuk chrání salát, aby se nezkažil.

REUMATICKÉ NEMOCI. Nemocní tito nesmí požívatí masitou stravu; také sýry, vejce na tvrdo vařená, působí velmi rušivě. Za to předkládáme těmto nemocným hojně stravu rostlinnou, která v sobě obsahuje velmi málo dusíkatých látek. Požívání lihových nápojů je nutno se vystříhati.

JAHODY, PROSTŘEDEK PROTI REUMATISMU. Že jahody, jak lesní, tak zahradní, jsou dobrý prostředek proti reumatismu a podagře, vědí už dávno zkušený lesníci, hajníci, rolníci. Nyní to potvrzuje také oficiální věda a vykládá, že francouzští chemikové Portés a Demouillier zjistili, že v jahodách všech druhů, v jejich šťávě, jež dělá hospodyním tak nepříjemné skvrny na prádle a šatstvu, nachází se jisté množství salicylové kyseliny, uznané spolehlivého prostředku proti reumatismu. Podařilo se jim ze značného množství jahodové šťávy, i v zavařenině, či v t. zv. „jamu“ vyloučiti pěkné krystalky salicylové kyseliny, takže hojně používání jahod v jakékoliv úpravě je zároveň doporučeníhodný lék, zajisté příjemný.

NOVÝ ÚČINNÝ PROSTŘEDEK PROTI CUKROVCE. Světoznámý profesor segedínské university Szenfgörgyi, který jak známo objevil vitaminy C a P, našel nejnovější účinný lék proti cukrovce. Je známo, že dosud se cukrovka léčila insulinovými injekcemi. Szenfgyörgyi po dlouhých pokusech přišel na to, že kyselina jantarová může úplně nahraditi insulin. Jantarová kyselina má i tu přednost, že jest mnohem levnější než insulin a není jí třeba podávati ve formě injekcí, nýbrž i ve formě užívání. Profesor léčil nedávno 42letou ženu insulinem, ale bez úspěchu. Později zkoušel kyselinu jantarovou a docílil úplného výsledku. Na segedínské klinice byla nová metoda již zavedena a nemocní cukrovkou se místo insulinem léčí kyselinou jantarovou.

JAK LZE ODSTRANITI CHRÁPÁNÍ SPÍCÍHO ČLOVĚKA. — Kdo při spaní chrápe, nemá si lehat



s hlavou vysoko. — Chrápání je nepříjemnou záležitostí. Kdo ve spánku hlasitě chrápe, ruší ostatní spouště v nočním klidu a sám nespí hluboce a klidně. Není to vtip, nýbrž skutečnost, že mnohý se probudí sám následkem chrápání. Bylo zjištěno, že chrápe jen ten, kdo leží s hlavou zbytečně vysoko položenou. Jakmile je probuzen, chrápání přestane, začne však ihned znovu, když usne, aniž by změnil svou polohu. Chrápání však ihned ustane, jakmile spáček se otočí na bok a při tom hlavu natáhne. Kdo spí s hlavou hodně vysoko položenou, nesmí se divit, jestliže slyší stížnosti na to, že hlasitě chrápe. Vysoko položenou hlavou je krk a hrtan stlačován, takže se dostavuje nedostatek vzduchu. Vdechování a vydechování děje se trhaně a stlačený vzduch uvádí hlasivky v činnost; spáček chrápe více nebo méně hlasitě. Ztížením dýchání nedostačuje již dýchání nosem, spáček je nucen otevřít ústa a chrápe s otevřenými ústy. Proto odstraňte zbytečné polštáře a podhlavníky pod hlavou. Pokud možno ležte vodorovně s celým tělem a nenoste při spaní šat, který stlačuje krk. Potom se jistě nedostaví chrápání a namísto neklidného a nezdavého spánku nastane klidný a osvěžující spánek. „Nový večerník.“

**ODSTRAŇOVACÍ VRÁSEK.** Na výstavě vynálezů v Los Angeles byly všelijaké podivnosti a mezi nimi i takový přístroj, který prý odstraní vrásky. Je to však v podstatě trubička, která se naplní horkou vodou anebo rozdrobeným ledem a tou se vrásky potírají. „Express.“

**NAVALY KRVE DO HLAVY.** Kdo trpí těmito návaly, jež se projevují zrudnutím obličeje, pocity velkého horka, těžkostí hlavy, mdlobami atd., musí být na sebe opatrným. Pamatujte si: jen žádné rozčilování! Také příliš rychlé pohyby škodí. Dále se nesmí jíst žádné horké polévky, nepít horké nápoje, ani nejísti horkých jídel! Také čaj, který uzdravuje, nesmí se pít horký. Tento čaj skládá se



z: 5 dílů rozrazilu lékařského, 2 díly květu levandulového, 2 díly routy, 1 díl jmelí neb třezalky, či obě byliny. Tohoto čaje pijí se denně 2 hrnky, vždy na lačný žaludek. Dále se doporučuje každého druhého dne brát teplou lázeň na nohy, která stahuje krev s hlavy dolů do nohou. Do teplé vody dá se vždy hrst obyčejné soli. Hlava se nikdy nesmí mýt příliš teplou vodou! Na záda neb na prsa jest dobře dávat ručník, namočený v octové vodě.

**ZARUČENÉ PROSTŘEDKY PROTI POPÁLENÍ A OPAŘENÍ SE, OMRZLÉ ÚDY.** V každé domácnosti má být po ruce rozmarýnová silice a dřevěný olej. V případě spálení nakape se do dřevěného oleje silice a ihned se tím spálenina pomaže. Tento zákrok ihned utiší bolest a zabrání utvoření puchýře. Dalším málo známým prostředkem jest olej z máty peprné. Je to přímo výtečný prostředek. Potřeme-li jím spálené nebo opařené místo, zmírní se bolest a rána zhojí se bez následků. Než se použije tohoto laciného prostředku, který by neměl nikdy chyběti v domácí lékárnice, možno ihned dáti popálený úd do vody, která mírní bolest a zabrání přístupu vzduchu, aby se tak neutvořil puchýř. Olej z máty peprné, smíchaný se stejným dílem glycerinu jest též dobrým prostředkem na omrzliny. Na spáleniny se také užívá oleje z třezalky, který možno vyrobit naložením třezalkových květů do olivového oleje. V anglických nemocnicích užívalo se na spáleniny s velmi dobrým výsledkem směsí dvou dílů kollodia a jednoho dílu olivového oleje.

„Illustr. týdeník Zpravodaj.“

**PROŽÍVATI TRVALE RADOST ZE ŽIVOTA** jest možno pouze tehdy, mám-li zdravé tělo, jehož dění podmiňuje můj duševní život. Zdravá mysl v zdravém těle. Zkušenost o podmínkách zdraví — zdravotvěda — představuje návod k udržení radosti ze života a cestu k smyslu života. Nauka o zdraví je proto základním kamenem životní moudrosti.

MUDr. Bruckner.

**ÚPLAVICE CUKROVÁ A NIKOTIN.** Každý nemocný úplavici cukrovou musí se snažiti upravit si svou celou životosprávu pod lékařským dozorem a vedením tak, aby se jeho celkový zdravotní stav a výměna uhlohydrátová stále zlepšily – je-li choroba z porušené výměny látkové, musí se především diabetik varovati všech vlivů, které mají určitě nepříznivý vliv na úplavici cukrovou. Tyto nepříznivé vlivy mohou někdy býti rázu nervového (přepřacování, předrážděnost), jindy je to nesprávná životospráva (nadbytek uhlohydrátů tuků nebo bílkovin v potravinách), nebo konečně mohou na průběh úplavice cukrové působiti velmi nepříznivě různé lidské náruživosti. Jednou z nich je nikotin! Nikotin z tabákových výrobků má přímý vliv na zvýšení krevního tlaku při náruživém kouření — okolnost, která pro léčení cukrovky je velikého významu. Účin nikotinu se podobá v této své složce účinu adrenalinu, který je výměšek žlázy nadledvinkové a který zvyšuje hladinu cukru krevního. Neměli by tedy diabetikové holdovati příliš vášni kuřácké! Ve většině států vyrábí se již dávno cigarety a tabákové výrobky bez nikotinu, anebo s nepatrným množstvím nikotinu. Pokusně bylo totiž zjištěno, že tabáky s obsahem nikotinu menším než půl procenta, nepůsobí patrného zvýšení tlaku krevního při kouření. Jest z toho zřejmé, že škodlivé účinky kouření takovýchto výrobků jsou podstatně zmenšeny a že tudíž diabetik, který sice přísně dodržuje svoji dietu, ale přece jen si nedovede bék nepříznivého vlivu na svůj duševní stav a náladu zcela odříci kouření, má tady možnost celkem neškodného východiska. Podle pokusů a pozorování rakouského lékaře, primáře dra Latzela, zvyšuje se sice množství cukru krevního i při kouření těchto nikotinů, prostých nebo v malé míře nikotin obsahujících výrobků tabákových, ale tato okolnost nemusí vyvolávati žádných obav u diabetika.

„Naše zdraví.“

UMĚNÍ ZAPOMENOUT. Jistě každý člověk prožil ve svém životě událost, která ho velmi vzrušila, která se bolestně vryla v srdce i paměť. Ale jak různě na to lidé reagují! Silné povahy se brzy zhostí smutných vzpomínek na prožitou bolest; zapomenou, protože zapomenout chtějí; nedovolí, aby minulost, na které se již nic spravit nedá, zasahovala rušivě do jejich přítomnosti, připravujíc je o každou radost ze života. Hůře je u povah slabých, které si nedovedou poručit. Vzpomínky trápí je nepřetržitě někdy celou řadu let, a bylo-li prožité příliš hrozné nebo bolestné, uštvě je přemýšlení o tom někdy až i k smrti. A jsou to zejména ženy, které, jsouce citověji založeny než muži, nedovedou zprůtrhat pásky, vížící je s minulostí, obzvláště tehdy ne, mají-li vrozený sklon k zádumčivosti. Mnohé ženy nedovedou na př. zapomenout na nešťastnou lásku, prožitou v rozpuku mládí. Nezachrání je ani nová známost, ani vdavky. Naopak! Jsou-li v manželství sebe méně zklamány, vrací se v myšlenkách stále častěji k svému ideálu (který mnohdy ani za vzpomínku nestojí!) stále častěji, namlouvajíce si, že s „ním“ by bývaly šťastnější; říkají si to tak dlouho, až tomu samy věří. Časem na tu svou „bolest“ zvyknou tak, že bez ní nemohou být; mazlí se s ní, uměle ji rozdmýchávají, když snad časem chce pohasnout. Takové ženy k vlastní škodě žijí vlastně minulosti; přítomnost jim uniká; přehlížejí ji; nevidí, nebo nechťejí vidět, že i za těch poměrů, ve kterých žijí, při dobré vůli a rozvaze našly by cestu ke své spokojenosti, snad i ke štěstí.

N. P.

ÚČELEM VÝCHOVY JEST ZDOKONALENÍ ČLOVĚKA. Lásky bez rozumu vychovává lidi změkčilé a slabé, rozum bez lásky tvrdé a bezcitné. Lásky musí býti řízena rozumem, rozum zase musí býti prohrát láskou. Jen v úzké součinnosti budou lidem k užítku. Neboť v životě jest třeba nejen lidí odvážných a statečných, ale také lidí dobrého srdce a zdra-



vého rozumu. Už v rodině musí se začít s výchovou podle předem stanovených zásad. Přílišná láska k dětem a uspokojování všech jejich přání bude jim v životě spíše ke škodě než k prospěchu. Proto lépe bude posilovat jejich vůli a charakter odříkáním a nad hmotné potřeby stavět předností ducha.

NERVOSU SI NEJLÉPE VYLÉČÍTE SAMI. Řádná žitvospráva a nerozčilovat se. — Nehádat se v manželství. — Špatné zvyky, utkvělé představy, zbabělost, lenost, hypochondrie, to všecko se dnes svádí na nervosu. Je to tak v modě. Přes to opravdu nervosních lidí je dnes spousta a taková průměrná nervosa se nepokládá ani za nemoc. Může to však být začátek vážné a těžké nervové choroby. Maďarský lékař Völgyési napsal hrozně důkladnou knihu: „Poselství nervosnímu světu“. Nervosní jsou prý dnes celé národy a kdyby se nervosa vyléčila, zachránila by se Evropa od nových hrozných válek. Pan Völgyés rád, jak se má takový mírně nervosní člověk chránit. Ochrana před předrážděnostmi, nedostatkem silné vůle, pocitem méněcennosti a jinými projevy nervosity má začít už v dětství. Hodně lidí trpí celý život nesprávnou výchovou, zejména pak nešťastným manželstvím rodičů. Důležitá je žitvospráva. Přepracovanost, náhlé rozčilení jsou stejně zhoubné jako nečinnost. Také četba a špatná společnost škodí. U velkoměšťáka je důležité i stravování. Doporučuje se: denně patnáct minut cvičit: tělesně i duševně. Udržovat rovnováhu tělesnou i duševní, snažit se dosáhnout souladu svého vnitřního života s vnějším světem. Vyřídít si nejdříve všechny nepříjemné věci, protože ty ohrožují nejvíce celodenní klid. Nepřehánět pohnutí, radost, bojest, zármutek, zlobu a netrpělivost. Příčinu všeho takového vzrušení srovnajte s relativností a pomíjeječností všech věcí. Budete hned klidnější a spokojenější. Především se však vyhybejte společnosti nemocných a zlých lidí, nenávistných, závistivých, nespokojených a zlomysl-



ných. Nejzdravější jsou pro nervosního člověka — jeho čtyři stěny doma.

Nervosa manželská. To je nemoc docela zvláštní. Musí-li dva lidé být pořád spolu, jsou prostě jeden z druhého nervosní. Ve Spojených státech severoamerických je každých třicet vteřin nějaká svatba a každé tři minuty — rozvod. Je tam na čtvrt milionu rozvodů ročně, z toho tři čtvrtiny z viny mužů. Dvě miliardy dolarů stojí ročně tyto rozvody. Nejlepším — ale nejtíž dosažitelným lékem proti téhle nervositě je — ideální manželství. Když se muž se ženou tělesně i duševně doplňují. Není-li tomu tak, nezbyvá, než vzájemné ohledy, přizpůsobení se a vyrovnání. Nekláste druhému přehnané požadavky. Ani po stránce duševní ne. Muž tady není jen proto, aby vydělával peníze a žena jen proto, aby hověla jeho sobectví a starala se o jeho pohodlí. Nejnešťastnější manželství jsou ta, kde oba nemají co dělat. Nejšťastnější proti tomu ona, kde oba mají stejné zaměstnání, stejné zájmy a potřebují jeden druhého (na př. v živnostech).  
„Pražský list.“

*Doc. dr. Vl. Vondráček:*

### HYGIENA DUŠEVNÍ.

Budme vděční těm, kteří nás rozveselí. Smích je dar bohů, je osvěžující lázeň duše; smích upřímný, ne ironický pošklebek. Smích a veselost v nás všechno napětí uvolňuje. Smíchem okříváme, smíchem se léčíme. Veselý večer je prospěšnější než tuba nervového léku. Románská rasa umí se smát. Též Anglosasové to výborně dovedou. Humor slovanský nebývá často čistým humorem. Smysl pro humor je veliká přednost. Hleďme ji v sobě vypěstovat. Snažme se na věci dívat s hlediska humorného. Lehčeji se nám bude žít a snáze vyřešíme napjaté situace. Doprávejme si drobných radostí, odpočinku a zábavy, zbavme se nenávisti a naučme se smát se upřímným smíchem prostého člověka.  
„Přítomnost.“

# DOMÁCÍ LÉKAŘSTVÍ.

**ČERNÝ KAŠEL** (dětská nemoc) jest vlastně katar horních dýchadel a také tak se vyvíjí. Dítě, napadené dusivým kašlem, vyprázdní z plic všechen vzduch a velmi těžko dostává nový, čímž dostane křečovitý záchvat, zmodrá a chvílemi zůstane úplně vysílené. Hlenu vykašle poměrně málo, je hustý, lepkavý a nebezpečný pro další nákazu. Rozhodně je nutné nemocné dítě izolovati od ostatních, nechati jej ležeti v dobře větrané místnosti, a aby se mu lépe dýchalo, rozvěsiti po místnosti vlhká prostěradla a pod., čímž zvlhne vzduch. Dále se doporučují koupele 30—37° C asi 10—15 minut, je-li vysoká horečka, dávají se na hlavu studené obklady. Nejlepším prostředkem při černém kašli je změna vzduchu. Nejen že se doba nemoci velmi zkrátí, ale dítě hned s počátku daleko méně trpí než v dosavadním prostředí. — Pítí se dává odvar z jitrocele, sladkého dřeva, aibisového koření a plicníku, oslazený medem. Pokud dítě může, nechť rozpouští v ústech kandisový cukr.

**ČERVENÉ RUCE.** Na noc se umyjí v horké vodě a natřou glycerinem a citronovou šťávou. Abychom neumazali peřin, mohou se navléci na ruce staré rukavice. Za několik dnů jsou ruce krásně bílé a jemné. Dále se doporučuje asi 2× až 3× denně namáčet ruce ve 2 litrech horké vody, v níž jsme rozpustili hrst kamence a ponechati je v ní až do úplného vychlazení.

**ČMÝRA (PERIODA, MENSTRUACE, MĚSÍČKY)** je výtok krve z pochvy a ukazuje se v pravidelných mezerách u dívek, když dospívají a provází ženu obvykle 30 let. U zdravé ženy přichází za 28 dní (včetně prvního dne) — ač jsou velmi často různé výkyvy, které není třeba bráti vážně, pokud žena necítí jiné závady na svém zdraví. Má trvati 3—4 dny, ač někdy

trvá také až 8 dní. U mladých dívek tyto výkyvy bývají zaviněny také bledničkou. Stává se, že se u některých žen čmýra dostavuje pravidelně za 3 neděle, zřídka pak za 5 neděl. Pokud se žena cítí zdravá a může vykonávat bez obtíží své obvyklé práce, nemusí se na nepravidelnosti ohlížeti. Jakmile se však cítí značně unavená, má bolesti hlavy i těla, zácpu, cítí-li, že slábne, je to vážné a nutno se hned obrátiti na lékaře, neboť může býti v pozadí vážná vnitřní choroba. — Při čmýře mají ženy velmi dbáti na čistotu. Doporučuje se na pásky dávat buničitou vatou, která se dá dobře stříhati, překládati, lehce vyměňovati a je levnější a praktičtější než jemné obvazové vaty. — Bolesti při čmýře dají se zmírniti horkými koupelemi, předem asi 2—3 dny, kdy se má dostavit a je-li pak při ní nutné ulehnutí, má se volit vodorovná poloha a dbáti na řádné vyprazdňování střev. Dále dobře působí horké obklady nebo přikládání elektrického polštářku nebo gumové lahve, naplněné teplou vodou, na břicho.

Vnitřně při bolestech:

listy máty peprné	20 g = 2 lžice
melisové listy	20 g = 2 „
pomerančové listy	10 g = 1 „
badián	5 g = 1/2 „
fenykl	5 g = 1/2 „

jednu lžici koření, tři šálky vody a svařit na dva šálky;

nebo: heřmanek	15 g = 1 1/2 lžice
vlaštovičník	15 g = 1 1/2 „
řebříček	10 g = 1 „
jitrocel	10 g = 1 „
vypít denně několik šálků.	

Je-li čmýra slabá a nebo se nedostaví pro nachlazení:

krušinka	15 g = 1 1/2 lžice
zemědým (dýmnivka)	15 g = 1 1/2 „
heřmáněk	15 g = 1 1/2 „

medunka (melisa)	20 g = 2 lžice
marjánka	15 g = 1½ „
zahradní routa	10 g = 1 „
šťovík	10 g = 1 „
nebo: kořen mačky	20 g = 2 lžice
medunka	20 g = 2 „
hořec hořcec	15 g = 1½ „
akátové listí	10 g = 1 „

Jeli čmýra příliš silná:

puškvorec	20 g = 2 lžice
kopřiva (žahavka)	20 g = 2 „
kolenec ptačí	15 g = 1½ „
třezalka (děravec)	15 g = 1½ „
úročník pohanský	15 g = 1½ „
cestní šlápěj	10 g = 1 „
nebo: netřesk	20 g = 2 lžice
přeslička (tráva)	20 g = 2 „
přeslička (suchá)	15 g = 1½ „
cestník	15 g = 1½ „

DALEKOZRAKOST. Většinou se vyskytuje u lidí starších, kdy se splošťuje oční čočka a tím ztrácí své lomivosti. Vyskytuje se však také jako vada vrozená u dětí. Na to mají rodiče i učitelé dbáti, neboť ve škole musí dítě velmi namáhati zrak a vznikají tím prudké bolesti hlavy. Tato vada se napravuje brýlemi, které mají vypouklé oční sklo a ním nahrazuje se sploštění a ztracená lomivost oční čočky. — Také posilujícími jsou koupele očí čistou vodou, kterou jsme nechali prohřát slunečními paprsky. I jinak nesmíme zapomínat na oční koupel. Jako omýváme tělo, tak i každodenně máme omývat oči. Nemůžete-li ponořit celou hlavu do čisté vody s otevřenýma očima, které ve vodě zavřeme a zase otevřeme, tedy alespoň vydatným přilivem vody z dlaní umožněte oku, aby voda vnikla pod víčka a řádně oko očistila od hlenů a nečistoty, která se za noc v koutcích a kol víček



usadila. — Správná výživa má také velký význam pro oko. Proto se velmi často na venkově shledáváme se starými lidmi, kteří mohou ještě dobře čísti bez brýlí a jsou to většinou lidé, kteří žijí skromně. Je samozřejmé, že zde rozhoduje také jak je kdo nucen oči již v mládí namáhati, ale přesto je nutné upozornění, aby v mládí každý pamatoval na stáří a oči si nekazil zbytečně hleděním do ostrého světla (slunce), nebo je nenamáhal při nedostatečném světle a pod. Tyto hříchy se pak krutě mstí na očích za naši nedbalost.

DÁSNĚ musí býti zdravé, poněvadž jsou lůžkem zubů. Jak se již zajisté každý přesvědčil, jsou velmi citlivé a onemocní-li, je to velmi bolestivé. Nejjednodušším prostředkem a prvním krokem k ošetřování dásní je čištění zubním kartáčkem, aby se docílilo stejnoměrného prokrvení a dásně zesílí. Tedy nečistiti jen zuby a dásním se úzkostlivě vyhýbati — i když s počátku hodně krvácí a bolí — nesmíme ustoupiti. Toto úplně přestane za několik dnů, dásně zesílí, ztvrdnou a dostanou zdravou barvu. — Stane-li se, že jsou dásně uvolněné, ba někdy do té míry, že máme dojem, jakoby se nám viklaly i zuby, je nutné mimo vyplachování úst šalvějí a řepníčkem užívatí také vnitřně. Nejlépe se osvědčují lithiové minerální vody (jednou z nich je LOZA, viz insert na obálce) a hojné požívání ovoce a zeleniny. Při užívání této stravy, hojné pití lithiové kyselky a výplašíc zakrátko se dásně upevní. — Při zánětu dásní se doporučuje hojný výplach alespoň 3× denně z této směsi:

200 g převařené čisté vody (nebo destilované),

10 g boraxu,

0.25 g mentholu,

0.25 g eukalyptu a 10 g myrrhové tinktury

a nebo odvarem z řepníčku. — Doporučujeme však při této nemoci obrátiti se na lékaře, poněvadž mohou nastati různé a nebezpečné komplikace.

# L É Č I V Ě B Y L I N Y .

LÉKAŘ LÉČÍ — PŘÍRODA UZDRAVUJE I

V 2. sešitě „Aeskulapovy zahrady“, vědecké to publikace o léčivých rostlinách, o které přineseme bližší pojednání, se píše: „Mohou se vyskytnouti nesprávné, ba škodlivé názory o léčivých bylinách? Tato otázka zasluhuje bedlivého projednání, ke kterému se časem vrátíme. Prozatím konstatujeme, že skutečně se vyskytují nesprávné i škodlivé názory o účinku léčivých bylin a šířiteli jich bývají lidé, kteří na onemocnělé lidské ústrojí se dívají příliš povrchně.“ S tímto názorem plně souhlasíme a radíme proto také čtenářům, aby se vždy ve vážnějších případech onemocnění obraceli o radu k lékaři. Již v prvním sešitě naší knihovny jsme napsali: „Je samozřejmé, že v každém vážnějším případě onemocnění je nutno poraditi se s lékařem k tomu povoláním, který nejlépe může předepsati potřebný lék.“ Dnes už valná část lékařů věnuje zvýšenou pozornost léčivým bylinám, jejichž účinek se může projevit jen tehdy, byly-li tyto ve správný čas natrhány a usušeny.

CELER (miřík) poskytuje svým hlízovitě zduřelým kořenem a aromatickou natí oblíbenou a chutnou zeleninu. Planě roste na březích Středozevního moře. U nás se pěstuje v zahrádkách ve dvou druzích, a to celer hlíznatý a méně známý natový. Léčivé účinky celeru byly známy již starým Řekům. Obsahuje mnoho vápníku, zásad a vitaminů B a C. Natový celer jest hojně oblíben v zemích anglosaských, kde se požívá syrový a osolený s chlebem, s máslem a sýrem. Léčivé vlastnosti celeru jsou dosud přezírány, ačkoliv jeho požívání působí blahodárně, zejména při hydropických stavech, kdy se požívá syrový nebo vařený, rozkrájený na tenké lístky a to buď s cukrem, nebo solí a octem. Lidé nervosní a se srdeční vadou měli by celer užívat co nejčastěji.

**CIBULE MOŘSKÁ** pěstuje se u nás ve sklenicích nebo za okny, nebo se přivází z krajín středomořských. Již v dávnověku byla známa její léčivost a měla veliký význam jako prostředek proti tyfu. Při domácím léčení nutno však postupovati opatrně, neboť použita ve větším množství, může způsobiti otravu. — Sušená nebo v prášku používá se při vodnatelnosti, jako prostředek ženoucí na moč, a také při zahlenění průdušek a plic. — Naloží-li se drobně rozkrájená na tři dny do octa, může se používat denně asi jedna lžička s přísadou dvou lžiček medu.

**CICVÁRKOVÉ SEMÍNKO**, jehož se používá proti škrkavkám, jest usušené poupě pelyňku, odporně hořké chuti. Obsahuje kromě pryskyřice a silice santonin, který je prudkým jedem, takže často malá dávka způsobuje bolení hlavy, mihání před očima, dávení a křeče. Otravě cicvářkovým semínkem se čelí projimadly (ricinový olej) a prostředky, které přivodí dávení.

**CITRON** je plod citrovníku, který má svou vlast v Asii. Pěstuje se však také v celém Středomoří (v Itálii, Španělsku a j.) a divoce roste na úpatí Himalají. Když se kůra zavaří s cukrem, máme citronát, kterého se používá pro výbornou chuť do pečiva. Také kůra z čerstvého citronu nastrouhaná do těsta, je hojně používána našimi hospodynkami. Citronová šťáva je nejen velmi oblíbena pro chuť do čaje, na saláty a pod., ale je také velmi léčivá. Povzbuzuje zažívadla, posiluje nervovou soustavu a při chřipce je citron opravdu nepostradatelný. Při bolestech hlavy osvědčuje se buď v horké černé kávě nebo čaji, nebo můžeme plátkem rozříznutého citronu potřít čelo, spánky a hlavu ovázati. Cítíme-li potíže v krku, osvědčuje se pít a kloktati citronovou šťávu v minerální vodě. Chrapotu se záhy zbavíme, pijeme-li hojně citronové šťávy v horké vodě, oslazené medem nebo kandysovým cukrem. Při tvrdošijné rýmě radi-



kálně účinkuje frknutí event. maličko rozředěné citr. šťávy do nosu, což je však velmi nepříjemné. Reumatikové rovněž mají užívatí citr. šťávu, která se zvlášť dobře pije v minerální vodě a to alespoň z  $\frac{1}{2}$  až jednoho citronu denně. To jest ovšem užívání na dlouhou dobu (až 1 roku), ale velmi se osvědčuje a při tom posiluje celkovou soustavu. V době, kdy jsou citrony levné, učiňte si zásobu, abyste byli připraveni nejen pro případ nemoci, ale abyste ji včasným použitím předešli, zvláště při chřipkové epidemii, zachlazení a pod. Abychom citrony uchránili před hnitím, naložíme je do kuchyňské soli, nebo je omočíme v šelaku, rozpuštěnému v lihu, který při mačkání v ruce odpadá, takže se kůra může stejně upotřebiti. Při kopřivce se na vyrážku rovněž nanáší citronová šťáva, po níž se velmi rychle zmírňuje svědění. Má-li dítě potíže při průřezu prvních zoubků, natírají se dásně citronem. — Ohřeje-li se citron před rozříznutím silně na plotně, vylišuje se daleko lépe a snadněji.

ČEKANKA OBEČNÁ, rostoucí planě na lukách, mezích a cestách, je starou kulturní rostlinou a léčivou drogou. V některých krajích se pěstuje na polích k výrobě cikorie, jako kávové náhražky. Čekanka má dlouhý rozvětvený oddenek, který obsahuje hořkou mléčnou šťávu. Kvete jasně modře. Nať, listy i květy trhají se v červnu a červenci, kořen až v září, který se pak očištěný rozkrájí, máčí, praží na hnědo a mele. Léčivé účinky čekanky jsou ode dávna známé a osvědčují se při zahlenování žaludku, žloutence a chorobách ledvinových, dále při hypochondrii, zahlenění prsou a při stavění se krve v játrech a slezině. Upotřebuje se buď šťávy, vylišované z čerstvého kořene, kterou přidáváme buď do mléka nebo polévky, nebo odvaru ze sušeného kořene (na litr vody 30—50 g) a pijeme šálek ráno a večer po několik dnů. — Šťáva ze žvýkaného kořene vypuzuje škrkavky. — Z listů se při-



pravuje chutný salát a to tím způsobem, že z čekanky všechny listy až na srdíčko ořežeme a kořeny založíme v tmavém sklepe do vlhkého písku. Vyrostlé listy poskytují pak od jara až do zimy čerstvou chutnou zeleninu, chuti trochu nahořklé, která povzbuzuje chuť k jídlu. — Horkou vodou spařené listy a květy slouží k obkladům při chorobách žaludečních a na bolestivé záněty. — Lihový výtažek z natě slouží k natírání zeslabených částí těla. — Syrup, připravený z čekankového kořene, je mírným projímadlem pro děti. — Odrůda čekanky — štěrbák — poskytuje znamenitou a zdravou zeleninu salátovou, neboť obsahuje hojně vitaminů A a C.

**ČEMEŘICE ČERNÁ** roste ve stinných horských lesích a pěstuje se v zahrádkách i v hrncích za okny. Listy má dlouze řapíkové, kožnaté, stvol bývá 20—30 cm vysoký a obvykle jediný načervenalý květ se rozvíjí v zimě. Léčivý účinek má oddenek, který je však prudce jedovatý a odporně zapáchá. — Prášek z něho způsobuje úporné kýchání. — Výtažku se používá k natírání žlutých skvrn na kůži a bývá také doporučován proti reumatismu.

**ČEMEŘICE ZELENÁ** liší se od čemeřice černé tím, že její zelené velké květy se rozvíjejí až na jaře. Pěstuje se hojně v zahradách, jinak roste v horských lesích. Její upotřebení je podobné jako u čemeřice černé.

**ČERNÝ KOŘEN** (hadímord) je původem ze Středomozí a místy roste planě i u nás. Pěstuje se v zahrádkách pro chutný kořen, poskytující jenom jarní zeleninu, lehce stravitelnou a výživnou. Obsahuje hojně uhlohydrátů, vápníku, fosforu, železa, vitaminů a částečně inulin. Z přeseknutých kořenů vytéká mléčná šťáva, čímž ztrácí kořen na chuť. Po očištění vkládáme černý kořen do okyselené vody. Použití nalezne čtenář v kuchařských knihách.