

οί ασθενεῖς ἔρχονται, ἀπηλπισμένοι, ἀφοῦ ἐδοκίμασαν ὅλους τοὺς ἰατροὺς καὶ ὅλα τὰ φάρμακα. Ὁ Κνάϊπ τοὺς παρατηρεῖ, τοὺς ἐξετάζει, καὶ τοῖς δίδει μίαν συνταγὴν, τὴν ὁποίαν ἐκτελεῖ πολλακίς ὁ ἴδιος ἐπ' αὐτῶν. Καὶ σχεδὸν πάντες ἀπέρχονται ὑγιεῖς.

Ἀπέναντι τοιούτων ἀποτελεσμάτων πρέπει νὰ κλίνωμεν γόνυ.

* * *

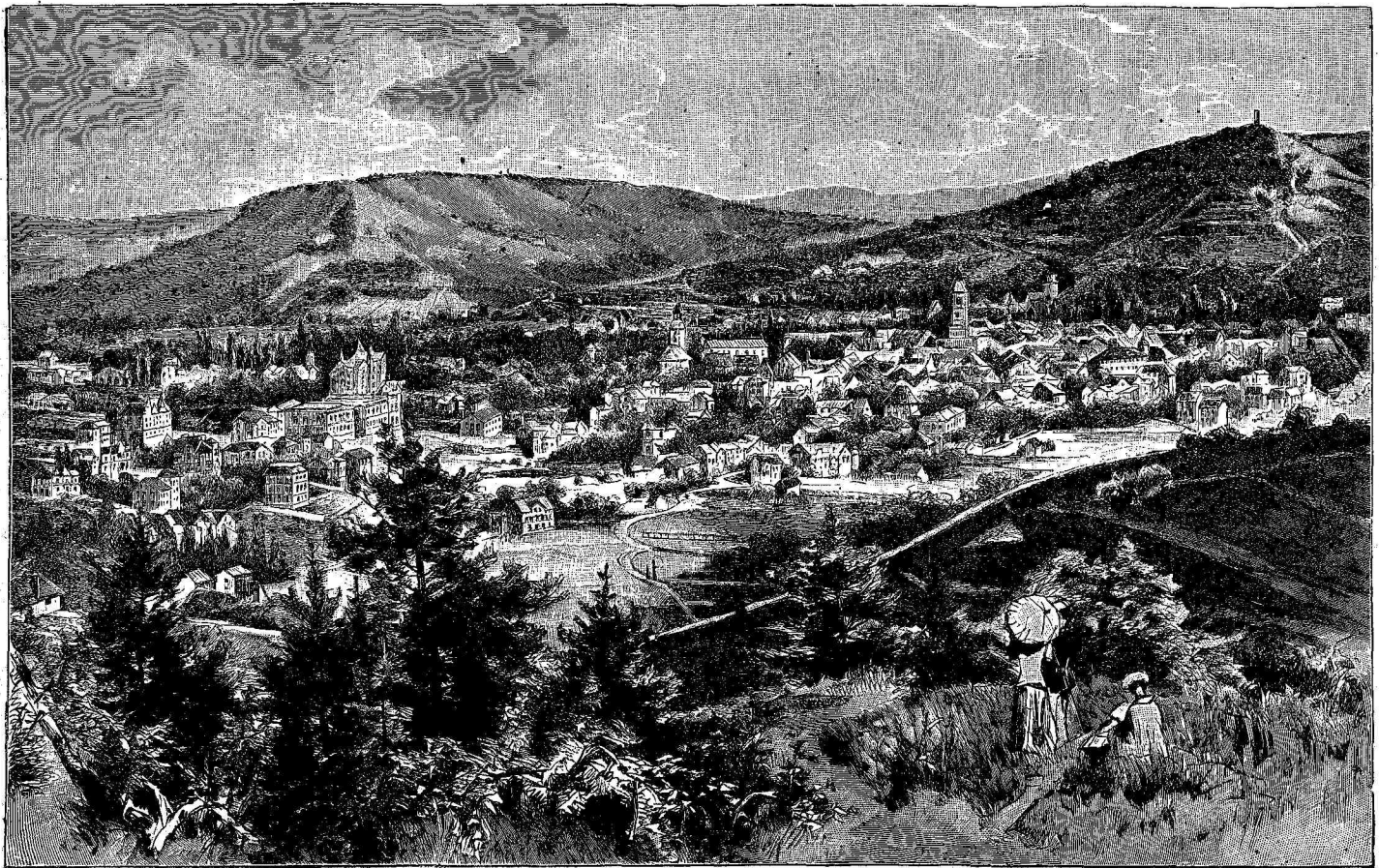
Ὁ δευτέρος τόμος τοῦ συγγράμματος τοῦ Κνείπ, «Πῶς πρέπει νὰ ζῶμεν», δὲν εἶνε ὀλιγώτερον ἐνδιαφέρον οὔτε ὀλιγώτερον διδακτικός. Περιέχει παντὸς εἶδους καλὰς συμβουλὰς, τὰς ὁποίας πάντες ὀφείλου νὰ ἐπωφελῶνται, ὑγιεῖς τε καὶ ἀσθενεῖς. Ὑπάρχουσιν ἐν αὐτῷ καὶ πολλὰ πράγματα γνωστὰ ἤδη, τὰ ὁποῖα ὅμως δὲν βλάπτουσιν ἐπαναλαμβάνόμενα. Ποσάκις ἐλέχθη ἤδη καὶ ἐγγράφη, πόσον ἀνόητον εἶνε νὰ περι-



ΓΟΥΛΙΕΛΜΟΣ REIN.

Ὑπάρχουσιν ὡσαύτως ἐν τῷ βιβλίῳ ἐξαιρετοὶ συμβουλαι περὶ τῆς ἐργασίας τῆς σωματικῆς καὶ τῆς διανοητικῆς ὑπὸ ὑγιεινῆν ἐποψίν. Καὶ τὸ παράθυρον ἀνοικτὸν κατὰ τὴν νύκτα! Τί ὑγιεινότερον τούτου; καὶ ὅμως πόσοι ἄνθρωποι προτιμῶσι νὰ ἀναπνέωσι τὸν ἐφθαρμένον καὶ μεμολυσμένον ἀέρα, ἐνῶ ἠδύναντο εὐκόλως νὰ συνειθίσωσι νὰ κοιμῶνται ἐν καθαρῷ ἀέρι ἀφίνοντες ὀλίγον τι ἀνοικτὸν τὸ παράθυρον τοῦ κοιτῶνος! Ἄλλ' εἶνε καὶ αὕτη μία πρόληψις ὅτι ὁ νυκτερινὸς ἀήρ εἶνε βλαβερός.

Τὸ περὶ τῶν τροφῶν κεφάλαιον εἶνε τέλειον ἀπ' ἀρχῆς μέχρι τέλους. Ὁ Κνάϊπ διαρεῖ τὰς τροφὰς κατὰ τὰς ἀξίας των, δηλαδὴ κατὰ τὸ ποσὸν τοῦ ἐν αὐταῖς περιεχομένου ἀζώτου. Εἰς τὴν πρώτην τάξιν θέτει τὸ γάλα, καὶ ἔχει δι-
καιον· ἔπειτα τὸν τυρόν, ὡς ἐπίσης



ΙΕΝΑ.

τυλίσσῃ τις τὸ σῶμα μὲ τόσα φορέματα κατὰ τὸν χειμῶνα, μὲ μανδήλια τοῦ λαιμοῦ, μὲ φανέλες, κτλ. κτλ., νὰ προσελκύῃ ἐκεῖ ὅλον τὸ αἷμα, καὶ ἔπειτα νὰ θαυμάζῃ ὅτι οἱ πόδες του εἶναι παγωμένοι, ὅτινες τὸν χειμῶνα καὶ τὸ θέρος δὲν θερμαίνονται εἰμὴ διὰ τῶν περικνημίδων καὶ τῶν ὑποδημάτων. Εἰσθε εὐαίσθητοι εἰς τὸ ψῦχος; Ἀποσκληρύνετε τὸ σῶμα, καὶ τότε δὲν θὰ κρυόλογησθε μὲ τὸ παραμικρόν.

θρεπτικόν, πολὺ θρεπτικώτερον τοῦ ἀνδογάλακτος ἢ τοῦ βουτύρου, ἅτινα εἶναι πάρα πολὺ λιπαρά ἢ ὥστε νὰ ὦσι καλαὶ τροφαί. Ὡς ποτὸν συνιστᾷ τὸ ὕδωρ, καταδικάζων τὸν οἶνον καὶ τὸν ζῦδον, ἅτινα εἶναι μόνον διεγερτικὰ ποτὰ ἀνωφελῆ καὶ περιττά. Τὸ αὐτὸ καὶ περὶ τοῦ καφέ. Πρὸ πάντων ὁ καφὲς μὲ τὸ γάλα, εἶνε ἥκιστα θρεπτικός, ἐπιφέρει δὲ μάλιστα καὶ ἀδυναμίαν. Εἶναι ἀποδεδειγμένον διὰ πειραμάτων in anima vili ὅτι