

61  
252

mf

4000

Dora Švikul

**Kas  
kādā slimībā jāēd?**

RĪGĀ 1930

---

Izdevniecība „Atdzimtne“

285455

61  
-252

L  
61

Dora Švīkul

**Kas  
kādā slimībā jāēd?**

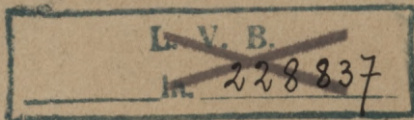
RĪGĀ 1930

---

Izdevniecība „ATDZIMTNE“

0305053694

Latvijas Nacionālā  
BIBLIOTĒKA



paib. 26.8.2005 *[signature]*

„Latvju Kultūras” spiestuve, Rīgā, Tērbatas ielā 15/17.



## PRIEKŠVĀRDS.

Sarakstīt un izdot grāmatu „Kas kādā slimībā jāēd“ mani ierosināja daudzie interesantie eksperimentālās bioloģijas un diētas pēdējā laika atklājumi. Uz šāda safura grāmatas sarakstīšanu mani pamudināja arī personīgi novērojumi un piedzīvojumi diētas laukā. Balstoties uz pašas novērojumiem, esmu nākuse pilnīgi pie tādas pat pārlicības, kā Mc. Kollums, Bircher-Benners, Rāgnar-Bergs un citi, ka barībai ir ļoti liela nozīme visā mūsu dzīvē. Ne tikai ķermeņa labklājība, izturība pret slimībām un saslimšanu stāv ciešā sakarā ar barību, bet arī visa kultūras tapšana. Pēc manas pārlicības ļoti daudzās mūsmāju negatīvās sabiedriskās parādības rāda jo pilnīgi neveselu indivīdu kopēju atspulgu.

Skābes reakcija, kā to vēlāk redzēsim, rada tieksmi pēc asām barības vielām, bet psihika tanī paš laikā alkst stiprus pārdzīvojumus, asas neveselīgas baudas. Neveselīgus, olbaltumiem, resp. skābēm pārpilnus produktus gandrīz nekur tik lielā vairumā nelieto kā Latvijā. Nekur Eiropā nav tik lēti barības produkti kā Latvijā, un tāpēc arī nekur tik daudz neēd kā pie mums.

Kā bāzes bagātiem ēdieniem tiešām ļoti liels un labdarīgs iespaids kā veselu, tā arī slimnieku diētā, pārliecināsies katrs, kas tos sāks pielietot.

Mana karstākā vēlēšanās, nododot šo grāmatu lasītāju rokās, kaut ātrāk un vairāk Latvijā rastos cilvēku, kas sekotu modernam dietas kara gājienam par cilveces atveseļošanu un kulturu.

Rīgā, III. 1930.

Autore.

Motto:

Dietā ir visu medicīnu māte.  
(no Korana)

## IEVADS.

Dietas lielo nozīmi cilvēces attīstībā, dzīvē, darbā un pastāvēšanā atzinuši visos laikos lielākie prātnieki un filosofi. Par dietas lielo iespaidu, balstoties uz saviem ilggadējiem pētījumiem, viens no lielākiem šā laika dietiķiem Mc. Kollums izteicās tā: „Ja arī barību nevar skaitīt par vienīgo noteicēju, tad tomēr tā jāatzīst kā viens no svarīgākiem faktoriem visā mūsu garīgā, fiziskā, morāliskā un kultūrēlā attīstībā, tāpat arī ķermeņa pretestībā pret slimībām un saslimšanu.“ Eksperimentālā bioloģija, kuŗa pēdējos gados mums atšķīruse daudz interesantu lappušu no noslēpumainās varenās dabas grāmatas, nes dietikā vienu atklājumu sensacionēlāku par otru. Bet ja iedziļināmies eksperimentālās bioloģijas atklājumu būtībā, dzīvības un cilvēka fiziskā un psihiskā attīstībā, tad šie, uz pirmā acu uzmetiena sensacionēlie, atklājumi izliekas dabīgi un vienkārši. Un nevilus rodas doma, kā gan mēs tik dabīgas, vienkāršas dabas un dzīves parādības nespējam tik ilgi saprast un aptvert. Mēs visu laiku, līdzīgi Krilova metafiziķim, mērojam, analizējam visus bedres sīkumus, kamēr gandrīz vai visi jau bedrē iekšā esam. Cik ilgi jau velti

cīnāmiēs ar nervozitāti un pieaugošu vājprātību! Cik gadu simtus pētnieki velti nekaroja ar tuberkulozes baciļiem! Un skeptiķi jau pareģoja, ka zinātnieki nekad nefikšot cauri stīprajiem tuberkulozes baciļu apvalkiem, nekad ar zālēm tos neaizsnieģšot un nenobeiģšot. Drīzāk nomaitāšot pašus plaušu audus, bet ne baciļus. Tāpat arī podagru, rachitu pesimistiskākie pētnieki uzskatīja gandrīz neārstējamus un gatavojās tās jau nolikt archīvā pie daudzām citām neārstējamām „iedzimtām” slimībām. Bet tagad visas minētās slimības ļoti sekmīgi ārstē ar dietas palīdzību. Un cik meklējošā cilvēce neizšķieda domu un smadzeņu potenciāla pie vēža slimības pētīšanas. Cik daudz zinātnisku sēžu, konferenču un kongresu nenoturēja visās zemēs pretvēža kustībā. Paša pēdējā laikā dietiski pētījumi nes jo sensacionēlu vēsti: vēzis nepareizas barības sekas, no kuŗa izsargāties spēj katrs, pielietojot pareizu un dziedinoties ar zināmu, attiecīgu barību. Vai tā tiešām būs — rādīs nākotne. Kā jau vienmēr un visur, jauno ceļu meklētājus sauc par zinātnes profanētājiem un šarlataniem, tā arī tagad daļa zinātnieku sīvi apkaŗo jaunos vēža ārstēšanas paņēmienu pētniekus un sludinātājus. Bet vaina laikam gan būs meklējama ne pēdējos, bet gan tajos, kuŗi savās zinātniskās sēdēs sīkāko šūnu, audu un baciļu pētīšanā bij aizmirsuši pašu galveno — cilvēku un dabas noteikumus.

No bioloģijas par individa un suģas pastāvēšanu mēs zinām, ka no visiem dzīvības noteikumiem un prasībām, barība stāv pirmā vietā. Tikai ar barības palīdzību potenciālā dabas dinamika, kas paslēpta apaugļotā olšūnā, spēj at-

tīstīties komplicētā organismā, un tikai ar barības palīdzību šis organisms spēj dzīvot, strādāt un veidoties. Barība palīdz veidoties ne tikai individam, bet arī jūtāmā mērā sugai. Somatiskām — vispārējām miesas šūnām ļoti liels iespaids uz genitālām — sugas turpinātājām. Bet caur pēdējām cilvēce nākošās ģenerācijās vai nu progresē vai deģenerē un iet bojā. Piemēram, pie pārmērīgiem alkohola lietotājiem zināms fizisks vai psihisks vājums, jeb deģenerācija parādās pat pie vairākām paaudzēm. Bet alkoholu lielā daudzumā lieto tikai tie, kuri patērē vienpusīgu barību. Ir pierādīts, ka ar olbaltumiem bagāta barība ir lielākā alkohola patēriņa sekmētāja. Bagātnieki ievada ķermenī pārmērīgu olbaltumu daudzumu ar gaļu, sieru, desām, konserviem; nabagi — ar maizi, siļķēm.

Kāpēc barībai tik liels iespaids? No Ragnar-Berga, Bircher-Bennera, Mc-Kolluma, Abderhal-dena, Vilhelma Steppa u. c. pētījumiem zinām, ka no svara nav barības kvantitāte, bet gan kvalitāte, jo nozīme nav barības daudzumā, bet gan dažādībā.

No visām barības vielām organisma eksistencei un labklājībai no vislielākā svara ir vitamīnu un minerālvielu daudzums un dažādība. Minerālvielām mūsu barībā, pēc augšā minēto un vēl citu jaunākās dietikas pētnieku atzinumiem, piekrīt ļoti daudz uzdevumu. Bet sevišķi lielu nozīmi viņi piešķir 4 minerālvielu uzdevumiem.

- 1) Minerālvielu pareizs sastāvs un daudzums visnepieciešamāks barības pārstrādāšanai un uzsūkšanai.
- 2) Minerālvielu pareizs sastāvs organismā ma-

zina nederīgu, pārpalikušu vielu uzkrāšanos audos un šūnās.

- 3) Minerālvielu pareizā attīstība sekmē vairāk kā nekas cits nederīgu vielu maiņas produktu izvadīšanu.
- 4) Minerālvielu pareizs sastāvs gādā par organismam attiecīgo, labvēlīgo bāzes jeb alkaliskās reakcijas pārsvaru.

Sevišķi no svara ir ķermenim bāziskā reakcija, jo tikai pie tādas normālā gaitā var noritēt visi ķermeņa fizioloģiskie procesi. Ragnar-Bergs, piemēram, par alkalisko un skābes reakcijām izsaka šādi:

1) „Veselīga barība ir vienīgi tā, kurā dominē produkti ar bāziskām īpašībām.“

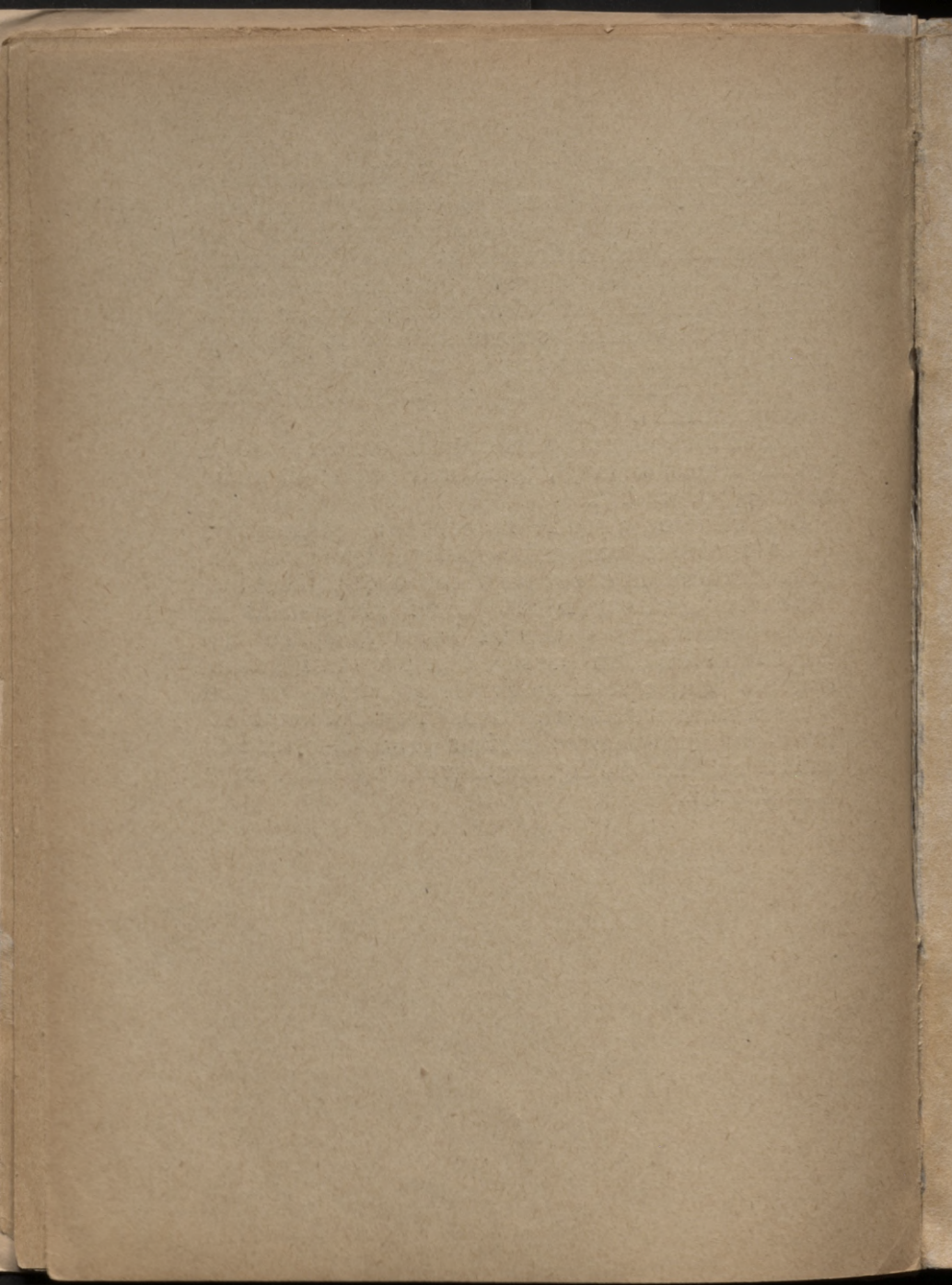
2) „Ja organismam ilgāku laiku pievadām barību, kurā pārsvarā ir produkti ar skābes reakciju, — tas saslimst.“

No skābes pārprodukcijas visā organismā rodas neveselīgs kairinājums. Pēdējais sacel ķermenī mūžīgu neapmierinātību, alku pēc asām baudām, pēc asiem kairekļiem. No barības produktiem tādām pārskābinātam ķermenim patīk: vīns, liķieris, šnabis, stipra tēja un kafija, lielā daudzumā vāramā sāls, asi, piparoti ēdieni, etiķis, veci, asi sieru, stipri sāļa gaļa, piparotas desas, asi konzervi, vai arī pārsaldināti, pārcukuroti ēdieni. Ar vārdu sakot, tāds tiecas pēc visa nedabīga. Bet visi minētie produkti sacel organismā vēl lielāku ļaunumu, jo tie sastāv no skābi radošiem elementiem. Tāpēc, ka pie šādas barības skābes radītāji faktori ķermenī vairojas, kairinājums aug. Bāzēm organismā pastāvīgi trūkstot, skābi radošie, brīvie elementi, kā nederīga

pārpalikumu viela, sāk piepildīt šūnas un audus. Un pārkairinātais ķermenis tiecas pēc asākiem, un lielākā vairumā — ēdieniem un dzērieniem. Nenormālais, neveselīgais fiziskais stāvoklis reaģē arī uz psihiku. Pārskābināts ķermenis mūžam uztraukts, nemierā ar visu, ķildīgs, nenovīdīgs. Tāds meklē vienmēr stiprus iespaidus, asus pārdzīvojumus. No nenormālā stāvokļa viens orgāns pēc otra sāk bojāties, līdz galīgi sabrūk viss organisms.

Labvēlīgas bāzes organismam piegādā augļi, ogas, saknes, lapauģi, jauni zaļi pākšaugi, piens, augu eļļas u. t. t.

Bet minētos produktus nepareizi sagatavojot, labās īpašības var arī bojāties. Piemēram, barības produktus cepot un vārot, organiskie minerālsavienojumi var izjukt. Ūdenī, pie augstas un ilgās temperatūras, daudzi bāzes īpašībām labi minerāli izkūst un pārsvarā paliek vienīgi skābi radošie. Tāpēc ieteicamāka ir zaļbarība, jo tanī minerālvielu sastāvs atrodams vislabākā kombinējumā. Neviens neprot barības produktus tik labi salikt un tik garšīgi izgatavot, kā daba savā laboratorijā.



## GURĶI.

Pret karstumiem, izsitumiem, augoņiem, asins pārkaļķošanās, reimatismu, cietu caureju, mazasinību. Tāpat pret tuberkulozi, kā arī sirds un aknu slimībām.

Gurķi veselībai daudz noderīgāki un veselīgāki nekā mēs parasti, gurķus diendienā baudot, domājam. Bet mēs viņu labumu vienkārši nejutām aiz tā iemesla, ka vai nu tos nemākulīgi pielietojam, vai atkal nepareizi un neveselīgi sagatavojam. No nemākulīgas, nepareizas sagatavošanas gurķu labums nevien zūd, bet tādus gurķus lielākā kvantumā baudot, tie daudzreiz izsauc organismā pat neveselīgus procesus.

Ļoti slikta barība ir no gurķiem, ja tie gatavoti melniem pipariem un etiķi. Slimam organismam tāds sagatavojums galīgi nederīgs, neatniecīgs, bet veselam tas arī nevar lieki derēt. Gurķi visveselīgāki būs, ja tos sagatavo zaļām garšvielām un pasniedz ar citronu un eļļu, vai arī krējumu.

Bez tam gurķus nekad nedrīkst mizot. Mizinā ne tikai, kā atradīsim visus labos gurķa sāļus, kuŗu gurķi nav mazums, bet kuŗi mūsu organismam tik visai nepieciešami, bet gan vēl mizinā jo bagātīgi atrodas gurķu garšvielas. Pēdējās nevien kā piedod gurķiem labo, pikanto garšu, bet arī daudzās vērtīgās dziednieciskās īpašības.

Gurķi ar savu labo, vērtīgo garšu vispirms lielā mērā uzlabo ēstgribu. Tikai tam nolūkam nevajaga gurķus baudīt lielā kvantumā uz reizi, bet nedaudz. Ļoti labi dažas šķēlītes gurķu pielikt pie zaļiem lapu salātiem un piegriezti kumosiem pie citām saknēm. Kā piedevas gurķi ļoti uzlabo katru produkta garšu un pilnam patūra arī savu labo, dziedniecības spējām apbalvoto pikanto smaržu.

Gurķu smaržu rada ekstraktīvās vielas, kuŗu vērtība stādāma jo augstu. Tās nesatura nekādas citas kaitīgas vielas, kādas daudzreiz mēdz būt pie smaržvielām. Daudzu šo vielu barības vērtības līdzinās nullei, un tās ar savu klātbūtni vēl vairo organismā nederīgo vielu daudzumu — kaitīgumu. Gurķi, pateicoties savam labam ekstraktīvo vielu sastāvam, nevien kā ļoti vairo apetīti, radīs organismā patīkamu, atspirdzinošu sajūtu, bet gan arī apmierinās ēstgribu. Pēc neliela kvantuma gurķu baudīšanas, organismā jau sajūtam patīkams ēstgribas apmierinājums. Bez tam gurķu bagātās ekstraktīvās garšvielas atvēsina, atsvaidzina. Aiz tā apstākļa gurķus var ļoti labi pielietot karstumos. Augstā temperatūrā visieteicamāka gurķu sula, tā ne tikai radīs slimniekā jūtamam atspirgu, bet arī ļoti mazinās temperatūru. Gurķus, ekstraktīvu vielu augstās kvalitātes dēļ, skaita pie labākiem asins tīrītājiem augiem. Un tamdēļ tos ar reti labiem panākumiem lieto pie dažādiem ļauniem izsitumiem, kuŗus izsauc biežās, sliktām vielām piesātinātas asinis.

Gurķi ļoti ieteicami pie dažādiem furunkuliem, ēdēm, karbunkuliem, tāpat tie tīra dažādas pinnes un citus ādas izsitumus. Skaistam dzimumam

nav ieteicamāka kosmetiska ūdeņa jeb eleksīra, par gurķu sulu. Ne tikai bagātīgi gurķus ēst, bet arī ar gurķu sulu mazgāt seju, kaklu, rokas. Pēc dažām nedēļām gurķu sulas lietotājas vairs neticēs savam ādas svaigumam un samtainam maigumam, kādu rādīs tām spoguļis agrākās dzeltenās, pinnainās, pumpulainās ādas vietā. Mazgāšanai nevajaga diezin cik daudz sulas, bet pilnīgi pietiek, ar dažām karotītēm. Mazgājot, var lietot vai nu vates gabaliņu, vai arī mīkstāku marliju.

Ļoti daudzās skaistuma favorītes jau senatnē visā slepenībā pielietoja gurķu sulu sejas un ādas kopšanai. Bagātās romiešu pat mazgājās gurķu sulā, pielietoja gurķu sulas vannas un guva neticamus panākumus. Viņu skaistuma priekšā lūza ne viens vien šķēps, kurš bija uzvarējis kādreiz vismežonīgākās tautas, cīnījies pret apbruņotāku karaspēku. Bet te, gurķu sulas izsaukta svaiguma un maiguma priekšā, tas pilnīgi kapitulēja.

Kāpēc gurķi rada tik lielas pārgrozības ādā un asinīs?

Viņi pieskaitāmi labākiem asins tīrītājiem, atsvaidzinātājiem dēļ savām ekstraktīvām vielām, kā arī satura lielā mērā barībai vērtīgas neorganiskas mineralvielas. Mēs gurķos atrodam ļoti lielā vairumā kalija, tad fosfora, dzelzi u. t. t. Saprofams, tikai miziņā. Pašā gurķī — mīkstumā tie gandrīz nemaz nav atrodamī. Mīkstumā dominē ogļhidrāti, kuriem pārsvarā stērķele, bet toties tur atrodas ūdens un ekstraktīvās vielas.

Bet ja gurķu sulu lietojam peldēm, tad taču to ņemam ne tikai no mīkstumiem, bet gan arī no miziņas. Gurķus peldēm nomizoļ jau tech-

niski nav iespējams, vai arī ar grūtībām izvedams, jo grūti tādām kvantumam gurķus piemizot. Un tā peldētāji vai peldētājas gūst līdzīgi gurķu svaidzinošām, kūstošām ekstraktīvām vielām arī minerālvielu saturu. Un tāda pelde tad tīra un dziedē, spēcina un baro vienā un tanī pašā reizē.

Bet parasti, gurķus ēdot, aiz kāda nezināma, mulķīga paraduma, izsviežam gurķu visvērtīgākās vielas katru dienu lielā daudzumā.

Aiz gurķu diezgan bagāta minerālvielu satura, tie ļoti vēlams ēdiens mazasinīgiem, vājiem, skrofuloziem, tuberkulosiem un citiem tā tipa slimniekiem.

Ievērojot gurķu bagātās, bioloģiskās un ķīmiskās vērtības, tie jo noderīgs barības produkts nervoziem. Arī stiprās nervu sāpēs gurķu sula noderīga. Piemēram, nervozas dabas vieglos audu pamirumos, nervoziem cilvēkiem tik pazīstamos biežos roku un kāju tirpumos, gurķu sula jūtami atvieglos. Tādos gadījumos tirpušās vietās vājaža vairākas reizes dienā ierīvēt ar gurķa gabaliņu. Bet vakaros minētās vietas stipri jāierīvē ar koncentrētu, neatšķaidītu gurķu sulu. Tam nolūkam gurķi jāsamal ar visu mizu un jāizspiež.

Gurķi ļoti noderīgi dažādiem kuņģa un zarnu slimiem. Tikai gan nelielos kvantumos, bet vienīgi pa dažiem, maziem gabaliņiem dienā. Un tad arī vislabāk gurķus nesagriezt, bet gan ar visu mizu samalt un dot pa kaņotītēm, vairākas reizes dienā ik pa 2—3 stundām. Tāda diētika spēcina kuņģi, kā arī zarnu novājinātos, saslimušos dziedzerišus un uzsūkšanas procesā nodarbinātos audus un šūnas.

Cilvēkiem ar grūtu, sliktu caureju, gurķi ļoti attiecīga barība. Gurķi pieskaitāmi labākai caureju veicinātājai barībai. Tādam nolūkam gan nepietiek tikai ar mūsu parasto gurķu baudīšanu, kad mēs gurķus kā salātus izlietojam gaļai, desām un citiem nederīgiem, vienīgi pierastiem produktiem. Gurķi caurejas veicināšanai jālieto katru dienu pa palielai bļodiņai. Vislabāk tam gadījumam gurķus sagatavot ar skābu krējumu, dillēm, boreču, vai atkal rūgušu pienu. Tāpat ar cietu caureju slimam, ļoti ieteicams baudīt veselu gurķi bez kaut kāda sagatavojuma. Ja cilvēks, sevišķi mūsmāju izlutinātais, var teikt, pat pārēdušais, neiespaidos sevi psihiski ar, „Vai, kā nu zaļš, nemizots gurķis garšos? — Vai, kā nu es, kā nabadziņš, trusītis, grauzīšu zaļu, pliku, gurķi” — gurķis garšos lieliski.

Mūsu, citās zemēs nedzirdēts, nekad neredzēts produktu un ēdamu vielu lētums galīgi mūs samaitājis, pārbaojis. Ko citās zemēs apēd pa gramiem, to Latvijas iedzīvotāji pa mārciņām. Vājiem kuņģiem, kam bieži iet cauri un izkārnījumi šķidri, gurķi nav ieteicami lielos kvantumos. Tie tos drīkst baudīt tikai ļoti mazā, homeopātiskā daudzumā; pa tējkarotiņai kopā ar dažiem sinepju graudiņiem, trim, četriem ne vairāk. Un tad arī gurķis baudāms ne sagrieztā, bet gan vienīgi maltā, rīvētā veidā. Ne tikai svaigi, bet arī iefaisīti gurķi ļoti garšīgi un veselīgi. Sevišķi ieteicami tie uz sviestmaizēm. Gurķu sviestmaizes daudzreiz garšīgākas par desu un šķiņķa sviestmaizēm. Par gurķu sviestmaizi bioloģiskām, fizioloģiskām vērtībām nav pat vērts ir runāt. Tās ļoti lielā mērā pārsniegs šķiņķa un desu sviestmaizes.

Vasarā pēdējās, nevien kā neveselīgas ava olbaltuma pārprodukcijas pēc, kuŗš pieaugušam cilvēkam patiesībā vajadzīgs visai mazos kvantumos, bet gan arī sava slikta satura dēļ. Gaļa taču tik ātri vasarā bojājas. Ja arī tai būs piegriezta visa uzmanība, lai arī tanī nebūs attīstījušās kaitīgās, pat nāvīgās ptomainu vielas, tomēr pūstošas vielas tur būs vienmēr.

Katrs nedzīvs organisms sāk pūt, sakrīt jau pēc 24 stundām. Bet cik stundu trūdiem padotu, trūdiem apņemtū gaļu mēs dabojam? Otrā dienā kautu lopu reti kad varam izlietot ēdieniem. Kad dzīvnieks nonāk ķēķī, resp., uz galda, rēķinot no viņa kaušanas, resp., miršanas momenta — taču nekad agrāki kā trešā, ceturtdā dienā. Cik reiz 24 stundas — pūšanas procesa iesākums, būs jau pagājis? Un cik tālu šis process būs jau paspējis attīstīties? Kādā stāvoklī atradīsies pati gaļa un ko no tādas gaļas gūs mūsu gleznie dziedzeru un nervu audi, kuŗi tik visai jūtīgi pret katrām kaitīgām, nāvīgām vielām?!

Gurķu sviestmaizes ieteicams pārkaisīt zaļumiem: boreču, dillēm, lokiem, majorānu, bet nekad un nekādā gadījumā melniem pipariem un sāli.

Ziemai gurķus ieteicams ne tikai skābā veidā sagatavot, bet gan arī saldā. Ietaisīti ar sāli, cukuru un zaļumiem, tie būs arī ļoti garšīgi.

Daudziem slimiem, sevišķi kuņģu un zarnu slimiem, skābēti gurķi nav piemērofi savas asās, kairinošās garšas dēļ, bet bez skābuma marinēti, tie būs sevišķi noderīgi.

Etiķī gurķi ļoti neveselīgi, sevišķi mazie sīpoliņa gurķīši. Bet ja mēs tos gatavosim citrona sulā, tie būs jo piemērota barība, ne tikai vese-

liem veselības uzturēšanai, bet arī slimiem slimības labākai dziedināšanai.

Pēc operācijām, sevišķi septiskām, kur organisms jāatbrīvo no kaitīgām pūšanas vielām, gurķi vislabākā, ieteicamākā barība. Ja pūšanas produkti jau iznēsāti pa visu ķermeni, operātoram nazīm grūti tos sasniegt. Bet labdarīgai, dezinficējošai gurķu sulai nebūt nenāksies grūti piekļūt asinīm, piekļūt citiem apdraudētiem audiem, likvidēt kaitīgos pūšanas vielu radītājus apstākļus.

## TOMĀTI.

Mazasinības, nervozitātes, cukurslimību, zarnu un kuņģu traucējumu, sirdsslimību, reimatisma gadījumos. Bērniem.

Tomāti, — šie veselīgākie un ieteicamākie sakņu augļi, ja tā drīkst izteikties, un tos vajadzētu daudz, daudz vairāk dēstīt, kā līdz šim. Ne tomātu dobas, bet gan tomātu pūrvietas mūs glābj no slimībām, mūs glābj no pārliecīgas nervozitātes, mūs glābs arī no daudzām sabiedrības ļaunām parādībām un noziedzībām. Pēdējās nees tik daudz politisku, nedz arī saimniecisku raksturu, bet gan pa lielākai daļai bioloģisku. Visas mūsu slimīgās sabiedrības parādības nāk vairāk no slimu indivīdu atspulgas. Slims cilvēks rada slimu domu, dara nenormālus darbus. Tur nelīdz labi padomi, nelīdz arī sodīšana un lamas vārdi, bet līdzēs tikai viens apstāklis — pamatīga organisma dziedēšana. Bez tam vēl šis apstāklis jeb faktors līdzēs pašā būtībā, radikāli. Ja mūsu ķermeni pārbaroti olbaltumu vielām,

ja viņos uzkrājies liels, organismam nederīgs sāļu vairums, tāds ķermenis nekad nebūs miera, prieka un laimes pilns, bet gan pastāvīgi ķildīgs, neiecietīgs, drūms, pilns protesta un naida. Viņu arī nesaviļņos labas, radošas emocijas, bet tikai stipras, jaunas, graužošas. Tas baudu atradīs ārdīšanā, bet nekad celšanā. Visu noliegšanā, bet ne atzīšanā.

Ja mēs baudītu vairāk minerālvielām bagātu barību — augļus un saknes, mūsos nebūtu tik daudz ļaunuma, nenovīdības. No saknēm pirmās rindās stādāmi tomāti. Olbaltuma, kuŗa pieaugušam organismam vajadzīgi ļoti mazā kvantumā, tomātos ļoti maz, tikai 0,93 mgr. 100 gramos. Turpretīm tie ļoti bagāti minerālvielām. Dzelzs vien tomātos atrodama jau 23 mgr. 100 gramos.

Tāpat tur ļoti daudz vitamīnu un citu noderīgu vielu. Bez tam vēl tomātos ļoti jūtāmā daudzumā atrodas arī citi sāļi. Tomātos diezgan daudz uzietama arī pektīn skābe. Lai gan ne tik daudz, kā augļos un ogās, bet tomēr diezgan lielā daudzumā.

Ka tomāti visbagātāki vitamīniem, tas jau katram labi zinams. Tāpat arī tas, ka vitamīni visnepieciešamākā un attiecīgākā barības viela. Vitamīni der mums ne tikai miesas uzbūvei, bet arī spēkam, enerģijai un, galvenais, nerviem, smadzenēm un visam psihiskam procesam.

Kamēr citas saknes daudziem nevārītā, zaļā veidā liekas neiespējami barībā, pret tomātu zaļā veidā pielietošanu gan neviens, kam tomāti garšo, neprotēstēs. Bet vēl, par nožēlošanu, atrodami cilvēki, kuŗi ne tikai par tomātu pielietošanu barībā negrib ne dzirdēt, bet jau pa gabalu bēg no tiem. Tas viss mūsu lielā kon-

servātisma dēļ. Mēs latvieši grūti pieradināmi, grūti iekustināmi jaunam, nebijušam. Tas tomēr nav tautu jeb rāsu pazīme, bet gan slimīgu organismu sekas, jeb izpausme. Ļoti daudzi no mums uz sliktiem, ārdošiem darbiem un paņēmieniem ļoti nadzīgi, kā izsmērēti.

Citās zemēs tomātu lietošana jau pieņēmusē visplašākos patēriņa apmērus. Daudzās zemēs tomāti netiek pat vairs pūrvietām dēstīti, bet veselām sētām, jeb laukiem, kādos apmēros pie mums dēsta tikai kartupeļus. Un tas pilnīgi saprotami, ievērojot visu par tomātiem sacīto.

Tomātus var lietot pie it visām slimībām. Daudz atkarājas, saprotams, no tomātu sagatavošanas veida. Daudzās zarnu un kuņģa slimības, nepanes tomātu cietumu. Tādiem visnoderīgāka ir tomātu sula, tomātu biezenis.

Vārītu tomātu biezeni, atsvabinātu no miziņas un sēkliņām, sagatavotu ar sviestu un miltiem, mēs varam dot pat grūti slimiem kuņģa un zarnu slimniekiem.

Kuņģa un zarnu slimniekiem gan vairāk ieteicama tomātu sula.

Tam nolūkam tomāti vispirms jāsamal un tad jāizspiež. Sulu var sagatavot ar cukuru, krējumu, eļļu.

Tomātu sulu ar skābu krējumu var lietot bez bailēm pat kuņģa brūču slimnieki. Pēdējie pa lielākai daļai cieš nevien no savas brūces, bet arī no vājuma. Izņemot ogļhidrātiem bagātu barību, t. i., putras, kuņģa brūces slimie citu barību maz dabū. Un sekas tādai dietai bieži tās, ka tie paliek nervozi, mazasinīgi, vāji, bez mazākām pretestības spējām. Tomātu sula viņiem pie-

gādās ir dzelzi, ir citas minerālvielas, kas tik nepieciešamas asinīm un nerviem.

Tāpat tādiem slimiem ļoti ieteicams tomātu biezenis ar lielu kvantumu salda sviesta.

Tomātu sula ar citroniem laba augstu temperatūru slimiem, tie no tāda dzēriena nevien gūs stipru atspirgu, bet arī spēku.

Tomātu lielais dzelzs saturs iedarbosies vājā ķermenī daudz ātrāk un jūtāmāk, kā dažādi dzelzs preparāti.

Daudzi ārsti noliedz reimatisma slimiem, sevišķi ģikts slimniekiem, tomātus viņu oxalskābes satura dēļ.

Jaunākie pētījumi tādus motivējumus pilnīgi apgāž un pierāda, ka oxalskābju saturs nav no tik liela svara, kā citu vielu saturs augļos un augos. Tāpēc tagad uz oxalskābēm skafas gluži kā uz nevainīgām un ar ļoti labiem panākumiem pielieto ir augļus, ir tomātus.

Pat tik objektīvi dietikas pētītāji kā Nordens un Salomons par tomātiem pie ģikts slimniekiem izsakās šādi: „Vecais apgalvojums, ka tomāti neder ģikts slimnieku dietikā, par laimi tiek no ārstiem vairāk un vairāk aizmirsts“. (Dr. Carl Norden un Dr. Hugo Salomon Allgemeine Diätetik 533. lappusē).

Tomāti ļoti labi der arī nieru slimiem, mazasinīgiem, nervoziem. Pat cukurslimie tos var lietot. Ogļhidrātu saturs tomātos ir tik mazs, ka ja mēs bagātīgi tomātus vēl cukurslimiem sataisīsim ar skābu krējumu vai eļļu, tie neatnesīs mazākā ļaunuma. Bet augstais dzelzs proc. saturs un atspirdzinoša garša dos cukurslimam ar tomātiem patīkamu, veselīgu un atspirdzinošu barību.

Tad vēl tomāti ar ļoti labiem panākumiem tiek pielietoti cietai caurejai. Tādiem slimniekiem tomāti ne tikai, kā jāēd tanī laikā, kad caureja traucēta, bet gan pastāvīgi.

Vienmēr un pastāvīgi tomātus, šos atspirdzinošus produktus pielietojot, zarnu un kuņģa darbība stipri noregulēties, un saslimušie, novājinātie gremotāji orgāni ātri vien spēcīnāsies un atveseļosies.

Bērniem tomāti ļoti ieteicami. Pat mazuļiem jau var sākt pielietot tomātu sulu.

## SELERIJAS.

Nervoziem. Dziedzeru slimiem. Agrī novecotiem. Vājiem. Mazasinīgiem. Apetīta trūkumā. Neirastīgiem. Sausai, novītušai ādai. Triekas ķeriem. Tuberkuloziem. Zarnu un kuņģu slimiem. Astmas slimiem.

Lai gan selerijas sen jau pārnestas dārzos un siltumnīcās, lai gan tās jau kultivē vairākus desmit gadus, tomēr selerijas vēl tālu nav ieguvušas savu attiecīgo stāvokli un vietu. Skatoties uz seleriju bagāto barības saturu un vieglo sagremošanu un uzsūkšanu asinīs, selerijas pieskaitāmas vislabākām, veselīgākām saknēm. Tomēr neskatoties uz seleriju labām īpašībām, uz viņu barības bagātībām, tās vēl pie mums lieto tik mazos apmēros, kā nevienu citu sakni. Pie mums vēl selerijai ierādīta pielietošana vienīgi garšvielu vietā — zupai, buljonam. Tikai pašā pēdējā laikā, kad diētika ieņem atkal medicīnā savu pilnam pelnīto stāvokli, kad nevārītai barībai, kā vienīgi pareizai, cilvēku un viņu orgāniem attie-

cīgākai, sāk piegriezt vērību, arī selerijas ieņem savu pienācīgo stāvokli. Lai gan vienīgi pie tiem cilvēkiem, kuŗi seko visam jaunam, kuŗi paši vienā vai otrā nozarē ir jauna cēlāji, veca ārdītāji. Un tādu ir ļoti maz, sevišķi pie mums. Tie tad arī saprot seleriju lielo nozīmi un pielieto tos dažādā veidā zālbarībā. Selerijas varam izlietot patstāvīgā ēdienā, gan nevārītā, gan vārītā, gan sutinātā veidā. Ļoti laba un piemērota sakne selerija ir zupām, sevišķi slimnieku zupām. Selerijas ļoti bagātas garšvielām, kuŗas nevien kā piedod zupai labu garšu, bet gan arī to padara ļoti vērtīgu un veselīgu. Bez tam selerijas vairāk kā ne viena cita garšviela uzlabo un pavairo ēstgribu, kuŗa tik ļoti vāja slimiem, vājiem un nervoziem cilvēkiem.

No nervozas dabas ļaudīm mēs vienmēr un patstāvīgi dzirdam, ka tas un tas nemaz negaršo. Vai vēl biežāk, ka šodien nav nemaz apetītes. Un tā kā tas pats atkārtojas arī rītu, parīt un dienu dienā, viņš paliek ātri vien mazasinīgs un galīgi slims. Tē selerijas maigā, patīkamā garša būs jo jūtams palīgs, jo jūtams līdzeklis pret ēstgribas trūkumu.

Bez tam selerijas mēs varam, ne tikai kā visādos ceptos, vārītos un zālbarības veidos sagatavot, bet gan arī ar ļoti labiem panākumiem pielietot visiem citiem produktiem. Piemēram kartupeļiem, kuŗi paši par sevi nav diez cik garšīgi, ja tos nemākulīgi, lielā ūdens daudzumā sagatavo. Bet tie būs sevišķi pikanti, ja tos gatavos kopā ar selerijām. Kopā tos var sutināt, cept, zaļā veidā baudīt, un tie vienmēr būs garšīga, patīkama barība pat vislielākam gardēdim.

Selerijai labo garšu piedod lielais, bagātais ba-

rības sāļu daudzums, kā arī ļoti liels ēterisku vielu saturs.

Bez tam vēl selerijā atrodama kāda garšviela, kuŗu sauc apiola un kuŗa bez savas labās, pikantās garšas, ļoti veselīga.

Apiola atrodas visvairāk vecās, nobriedušās saknēs, jaunās tā nav tik lielā daudzumā uzietama. Sevišķi apiola daudz tām saknēm, kuŗas labi kultivētas, aizsargātas no daudzām liekām matu saknītēm. Pēdējās, ja tām ļauj vasarā augt, nevien kā atstāj galvenai seleriju saknei maz barības vielu, nevien kā padara to mazu, kropļainu, bet arī negaršīgu. Jo lielāka, viengabalaināka selerija, jo tā garšīgāka un bagātāka minerālvielām un garšīgo apiolu.

Šā apstākļa dēļ selerijas ieteicams vasarā vairākas reizes atsvabināt no liekām, nevajadzīgām matu saknītēm. Tam nolūkam tās vienkārši jāatrok no zemēm un virsējās, liekās saknes jānolauž, jāatrauj. Vēlāk tā izaugs apaļa, viengabalaina, sulīga un garšīga.

Kamēr selerija vēl jauna, tā ļoti mīksta, sulīga, bet vecākai, piebriedušai un nekoptai, neaudzētai selerijai daudz cietu šķiedru. Tādu seleriju labāk vārīt un cept, nekā ēst zaļā veidā, jo tādi ēdot, cietās šķiedras vienmēr būs jūtamas un traucēs saēšanas procesu. Cietās šķiedras traucēs vēl arī pēc tam barības pārstrādāšanu un uzsūkšanu kuņģī un zarnās. No žuburaiņām, daudzsakņainām selerijām labāk gatavot kādu vārītu maltīti, biezeni, vai zupu.

Labās, attiecīgi audzinātās selerijas, nav šķiedrainas, cietas, tā kā tās zālbarībai ļoti ieteicamas. Bet tā kā selerija ļoti bagāta sāļiem un

garšvielām, tad lielu ļaunumu organismam neno-  
darīsim, ja selerijas vārīsim vai arī cepsim.

Selerijas, gan patstāvīga maltīte, gan kā pie-  
devas citām saknēm, slimiem ļoti ieteicamas. Arī  
kuņģa un zarnu slimiem drīkst selerijas dot,  
jo viņu ēteriskās vielas neuzbudina, neuztrauc,  
bet gan viegli ierosina, stimulē. Un tā kā sele-  
rijas ļoti viegli sagremojamas, labi uzsūcas, tad  
tās slimnieku ēdienam sevišķi vēlamas.

Tiem slimiem, kam kuņģis vai zarnas traucētas,  
ieteicamas labas, gludas seleriju galviņas. Bet  
pasniegt tās tādā gadījumā var tikai rīvētā vai  
maltā veidā.

Grūti iekšēju orgānu slimiem, ja slimības rak-  
sturs aizliedz cieta veida barību, var gatavot  
seleriju zupas un biezeņus.

Grūti slimiem vairāk ieteicama angļu selerija  
jeb balinātā. Tai tāds pats bagāts barības sāļu  
un ēterisku vielu saturs, kā mūsu parastai sele-  
rijai, bet tā vēl daudz maigāka, liegāka par mū-  
sējām. Angļu balinātās selerijas var lietot pat  
tie visslimākie kuņģa un zarnu slimie.

Tikai nieru slimiem jābūt uzmanīgākiem ar se-  
lerijām, jo tās var, ja lielā daudzumā pielieto, vai-  
rāk kā vajadzīgs, ierosināt nieru darbību. Tāpat  
lielais apeola saturs var būt nierēm drusku kai-  
tīgs. Katrs augs, kas satur bagātīgi minerālvie-  
las un ēteriskās eļļas, jālieto dažās slimībās ar  
uzmanību, kā medikaments. Tikai tādā gadījumā,  
bet ne citādi, tas atnesīs labumu. Jāievēro, ka  
selerijas lielais sāļu un garšvielu daudzums da-  
žās slimībās var būt arī kaitīgs.

Selerijas sevišķi ieteicamas dziedzeru traucēju-  
mos, sliktu vielu maiņu apbalvotiem. Bet no jo  
liela svara selerijas ir nervoziem un vājiem.

Nervoziem selerijas drīz vien atstās ļoti labu, nomierinošu iespaidu. Jo jūtams šis iespaids būs pie nervozām sievietēm, neirastenikēm, kam cēlonis bieži vien seksuālās dabas. Tāpat selerijas atnesīs jo jūtamu labumu tām sievietēm, kuņģam ļoti slikta sejas krāsa un sausa, grumbaina āda. Slikta sejas krāsa un grumbas nav meklējamas tur, kur mēs tās paradušas meklēt, t. i., sejas kopšanā vai nekopšanā. Grumbas un pelēka sejas krāsa ceļas pa lielākai daļai no nepareizas dziedzeru darbības, slimiem nerviem, traucētas vielu maiņas un citiem pataloģiskiem iekšējiem faktoriem. Seja neizpauž to, kas sejā kā tādā atrodams, bet gan seja ir mūsu garīgais attēls, kur atmirdz nevien mūsu ķermeņa fiziskais, bet gan arī psihiskais stāvoklis un būtība. Un tā kā selerijām ļoti liels iespaids uz vielu maiņu, dziedzeru darbību un slimiem nerviem, tad viņās sievietes atradīs visideālāko kosmetikas līdzekli.

Ēdot katru dienu zaļas, nevārītas selerijas kopā ar citronsuļu un oliveļļu, katra visdzeltenākā seja drīzi vien paliks sārta un maīga. Tāpat jo jūtami izzudīs grumbas un mazās rievīņas. Bet novītuse, sausa āda paliks atkal valga, spīdīga un elastīga.

Selerijas vēl ļoti ieteicamas vecākām sievietēm, īsi pirms klimakteriska iestāšanās menstruācijas aprimšanas. Ja tādas sievietes lietos vairāk selerijas un pielietos vēl dziedzeru masāžu un kustības, tās savu klimakteriksu apturēs, vai, labāki sakot, menstruācijas izbeigšanos paildzinās vēl uz vairākiem gadiem.

Tāpat selerijas ieteicamas vīriešiem, kam dziedzeri beidz funkcionēt, vīrietība nomirst. Tādi,

pa lielākai daļai, paliek pilnīgi nepanesami, ķildīgi, despoti, intriganti, bet sevišķi jaunu meiteņu vajātāji.

Daudzi, ļoti daudzi vīrieši šinīs gados izdara vislielākās muļķības. Daudzi šinī pārejā apprec meitenes — bērnus. Te instinkts neapzinoties ķeras, glābjoties pie salmiņa, viņš grib redzēt otrā visspēcīgākā plaukumā to, kas pašā dziest. Bet tas ļoti maldīgi, jo nepiemērotas dziedzeru sistēmas ātri vien saduras. Spēcīgākā sistēma drīzi vien nobeidz vājāko, bet pati no vājākā neapmierināta, ātrāk vīst un nīkst. Jauns organisms vecu nekad neuzlabos, bet gan ātrāk iedzīs slimībās un kapā.

Dietai, pareizam produktam pie traucētas, rimstošas dziedzeru darbības sevišķi liels iespaids. Tā spēj organismu izsargāt ne tikai no bioloģiskās dabas nenormālībām, bet gan arī daudzās sabiedriskās dabas pataloģiskās parādības izbeigtos, ja veci, slimīgi indivīdi piegrieztu lielāku vērību sev un barībai. Ārī tādiem, kas priekšlaicīgi noveco, selerijas ļoti vēlams līdzeklis. Nav daudz tik labu līdzekļu nervu un dziedzeru ierosināšanā, stimulēšanā un spēcīnāšanā kā selerijas. Triekas ķertiem selerijas vispateicīgākā barība, tāpat astmas slimiem. Bez saknēm barībā der arī seleriju lapas un kātiņi.

## RUTKI.

Reimatiķiem. Ģikts slimiem. Žultsakmeņiem. Sklerozīķiem. Nieru, aknu slimiem. Vairoģveidīģo dziedzeģu bojajumos. Nervoziem. Pret pastāvīģām galvas sāpēm. Ēstģribas trūkumā. Sirds slimiem. Veciem. Augstu asins spiedienu slimiem. Ar ciētu caureģu sīrgstoģiem. Pret dzeltenu, neveselīģu sejas krāsu.

Rutķu ģrupa ļoti baģāta. Pie tās pieder visādi ziemas un vasaras rutķi, lobbās rutķi, mārutķi, redisi u. t. t.

Rutķi nevien reti ģarģģģ, bet arī jo veselīģs augs. Lai ģan rutķos mēs neatrodam augstas barību vērtības, tomēr tiem piemīt kāda ļoti teicama īpaģģba, kuģas dēļ rutķi stādāmi barības produktu priekģģalā. Rutķi, vairāk kā nevien cits produkts, kausē un šķģdina neveselīģos nogulumus, kādi mums organismā uzkrājas ļoti jūtāmā daudzumā.

Neveselīģu un neattieģģģu barību ēdot, pārlicģģģ barības produktus ievedot organismā, tur paliek neuzģemtas vielas, kas sablģvēģas un traucē ķermeņa pareizo darbības ģaitu.

Noguluma produktu daģreiz var būt tik daudz, ka tie jau no ārģuses pie daudziem locekļiem redzami. Piemēram reimatiķiem, ģikts slimniekiem uztūkumi pie kāģām un rokām. Ārģ daudziem veseliem redzami uztūkumi pie kāģu potģtēm. Tāpat mēs jģtam šos nogulumus pie ļoti daudziem vecāķiem indivīdjiem, kuģi liekas pilnģģģ veseli, bet daģreiz tie vēl pārpildģtāķi noguluma slāņiem, kā uztģkuģģie reimatiķģ, tikai šos nogulumus nevar saskatģt, bet tie slēģģas dziļākos audu slāņos. Vajaģa tikai daģiem cilvēķiem noliekties uz ceļiem, kad tur viss krakģģķ un sprakģģķ, kā domā, nupat vai visi kaulģni lģzģģ kopā. Tāpat

mēs nogulumus dzirdam pie daudziem galvu noliecot, vai atkal to uz vienu vai otru pusi pagriežot. Visi šie krakšķieni nav nekas cits, kā minerāldabas nogulumi, minerālvielu kristāliņi locītavās, saišķaudos. Nogulumi var sakrāties arī ap nerviem, kas izsauc stipru nervozitāti, nervu sāpes. Sevišķi tie mīl uzkrāties ap nervu punktiem. Ļoti daudz nogulumus rada arī daudzās minerāldabas medikamenti, kuŗus tik visai labprāt daudzi cilvēki ieņem pie mazākām galvas sāpēm un citāmniecīgām kaitēm bez ārsta paraksta, sekojot fabrikas reklāmai.

Rutkos atrodama kāda garšviela, kuŗa uzlabo apetīti, izsauc ēstgribu un palīdz organismam lielākā daudzumā atdalīt barības apstrādāšanas sekretus. Minētā garšviela pieder sinepeļļu grupai un to sastāda dažādi sulfo-cyanalliles. Šo vielu dēļ rutki ieteicami tiem slimiem, kam traucēta barības dziedzeru darbība, pankreass, aknas u. t. t.

Savas šķīdinātāju dabas dēļ, rutki ļoti ieteicami reimatiķiem, ģikts slimniekiem, aknu slimiem.

Ilgāku laiku dzerot rutku sulu un pielietojot rīvētus un maltus rutkus dažādām, citām maltītēm, reimatiķi un ģikts slimnieki, sajūtīs patīkamu atvieglojumu.

Rutku sulu vislabāki dzert rītos pirms ēšanas. Bet no sākuma to nav ieteicams dzert koncentrētā veidā, bet gan tā jāšķīdina uz pusi ar ūdeni. Vēlāk, kad organisms stiprai rutku sulai jau pieradis, var sākt baudīt rutku sulu bez ūdens, vairākas reizes dienā pa kaŗotei.

Rīvēti un malti rutki reimatiķiem jāsaģatavo ar oliveļļu un citronsulu. Krējumu tādiem pie

rutkiem likt nav ieteicami, jo tas mazina rutku labās dziedinošās īpašības.

Tāpat rutki ļoti ieteicami visiem tiem, kam locītavās pie locīšanās, vai vingrošanas dzirdama krakšķēšana. Tā zīme, ka organismā nogulumu vielu jo daudz.

Artēriju pārkaļķošanai nav ideālāku līdzekļu kā rutku sula un rīvēti vai malti rutki, sagatavoti citronsulā un oliveļļā. Rutki, vispāri, nav jālieto bez stipras sasmalcināšanas. Rutku audi jeb šķiedras — stipri cietas, tā kā sagremošana kuņģī diezgan apgrūtināta. Un ja tādus cietus rutkus kāds, kam pavājš kuņģis, baudīs lielākā daudzumā, tam kuņģī no tiem sāks ātri vien spiest un viņš tos nelietos vairs nemaz. Un tā atņems sev un veselībai vienu jo labu dziedinošu faktoru.

Tautā, tik bieži dzirdamā rutku pārēšanās, nav nekas cits, kā vienīgi rutku cietums. Ja rutkus pielietotu rīvētā vai maltā veidā, tos varētu vēl divreiz tik daudz patērēt, bez kā tie saceltu mazāko, nepatīkamāko traucējumu.

Ļoti bieži nākas vērot, ka rutki nevien atsvabina no akūtām sāpēm, redzamiem trūkumiem un uzpampumiem, bet pat atjauno. Daudzreiz no ilgākas rutku baudīšanas sāk pat mati augt. Un tas arī pilnīgi saprotams. Ja jau mūs nāvē un slimībās ievada vielu maiņas traucēšana, noguluma produktu uzkrāšanās šūnās un audos, tad taču mūs atjaunos un atveseļos katrs faktors, kurš likvidēs nederīgos noguluma produktus. Un kā citi procesi aprimst un nostājas no maiņu produktu uzkrāšanās, tā arī matu augšana. Un ja nu ar rutkiem likvidē šos produktus, atsvabina ādas šūnas un dziedzerus no noguluma liekā ba-

lasta, tie sāks atkal strādāt un radīt — mati augt.

Zulfsakmeņiem nav labāka, derīgāka līdzekļa par rutkiem un rutku sulas. Ja tādi slimnieki dārgo, daudzreiz pilnīgi nederīgo ārzemju ūdeņu vietā dzertu mūsu pašu rutku sulu, tie atsvabinātos jo ātrā laikā ir no akmeņiem, ir asām sāpēm.

Tāpat nieru un pūšļa akmeņiem slimie gūs rutkos jo lielu palīdzību. Saprotams, tas nenotiks 2—3 dienās, vai 2—3 nedēļās, bet gan rutki būs jālieto daži mēneši, kamēr tie maz pamazām izkausēs organismā uzkrājušās minerālvielas, izkausēs nierēs un pūslī attīstītos minerālvielu akmeņus.

Arī pie nieru un pūšļa akmeņiem nav jāpārspīlē ar rutkiem. Sevišķi rutku sulu. Nekad to nevaļaga uz reizi neatšķaidītā veidā lietot, bet sākt rutku kūru pamazām, pakāpeniski. Koncentrēta sula var daudz reiz sabojāt ir kuņģi, ir nieres tā, ka no sulas slimnieks gūs vairāk ļaunuma, kā labuma. Bez tam arī nogulumu vielas nav uz reizi labi lielā vairumā atkausēt, ievadīt asinīs un citos audos, bet gan pakāpeniski, šūnu pēc šūniņas atsvabinojot, atraisīt. Tad rezultāti būs vienmēr labāki, pateicīgāki. Bez tam, straujā gaitā uz reizi rutkus pielietojot, viņi tā var apriebties, ka vēlāk negribēsies pat vairs just rutku smaržu.

Rutki noderīgi arī nervoziem un visiem tiem, kas slimo kaut kādiem asins traucējumiem.

Pēc grūtām infekciju slimībām rutku sula ļoti attiecīga, tāpat pa pašu slimošanas laiku. Patogēnas bakterijas rada ļoti daudz neveselīgu, kaitīgu izgarojumu. Pēdējos jo labi likvidēs rutku sula un arī paši rutki.

Tāpat rutki sevišķi ieteicami saindēšanās jeb sepsīsa gadījumos. Cik daudz cilvēku dzīvības aizsargātu no bojā ejas, ja pie sepsīsiem un uremijām pielietotu bagātā mērā rutku sulu. Ar operācijām ne katru reizi izdodas saindēšanos apturēt, jo inde jau ar asinīm iznēsāta pa visu ķermeni. Rutku sula gan pietiks asinīm jo viegli klāt un ātrā laikā atsvabinās tās no nelūgtiem viesiem un viņu kaitīgiem atkritumiem.

Visur tur, kur mums nav darīšana ar kroniskām, bet gan akūtām slimībām, rutku sula jālieto koncentrētā, neatšķaidītā veidā, ik pa pāris stundām pa karotei.

Ka rutku sulai piemīt temperatūras pazemināšanas īpašības, tas medicīnā bij jau sen zināms fakts. Pat tad, kad dietiskai ārstēšanai — ārstniecībai ar barību, nepiegrieza vēl lielu vērību. Bet patreiz, kur dietika ieņem ārstniecībā vienu no izcilākām vietām, rutki tiek jau stādīti pirms barības, resp., dziedinātāju produktu rindās.

Arī tuberkulozie atradīs rutkos jo labu un ievēribu pelnošu produktu. Tāpat augoņu piemeklētiem organismiem ļoti ieteicami kā rutki, tā rutku sula.

Dziedzeru slimiem, mazasinīgiem un sirdsšlimiem ļoti ieteicami redīsi. Redīsi lielos kvantumos jābauda arī tiem, kas ātri pagurst, nokūst. Tie, kam ļoti drūms, nomākts prāts, redīsos atradīs pa daļai savu sirds un prāta mierinātāju.

Skrofuloziem un vairogveidīgo dziedzeru saslimušiem jāēd lielā daudzumā redīsi, jaukti, ar špinātiem, skābiem lokiem un dillēm, majorānu, curry, cassafrasu.

Mārutki, tāpat labs, attiecīgs produkts. Viņu garša gan ir tik stīpra, ka tā kā atsevišķa ma-

tīte pat nebaudāma. Bet mēs mārutkus varam jo labi pielietot pie mērcēm un citu ēdienu aizdariem. Mārutki ne tikai kā piedos ēdamvielām labo garšu, ne tikai, kā veicinās apetīti, tāpat kā rutki, bet vēl lielā mērā uzlabos vienu, otru produktu salkano, pliekano garšu.

Bez tam mārutkos diezgan jūtāmā daudzumā atrodam dzelzi ap 32 mgrm. 100 grm. Mārutkiem arī sevišķi liels iespaids uz kuņģa un aknu darbībām. Katru dienu mazā vairumā, kā piedevas pie citiem ēdieniem, mārutki ļoti uzlabos kuņģa vājās gremošanas spējas. Tikai mārutkus nevajaga nekad gatavot ar etiķi, jo tā no viņiem negūsim labumu, bet tie jūtāmā mērā kaitēs orgānismam. Mārutkus vislabāki gatavot ar citronu, vai dzērvenēm, vai citām dabīgām skābām vielām. Ārī labi skābināts krējums būs jo piemērots mārutku aizdars. Ļoti garšīgus mārutkus dabū, ja tos uz lēnas uguns sutina saldā pienā. Vēlāk sagatavo ar sviestu, miltu tumi un citronu.

## BURKĀNI, RĀCENĪ, KĀĻI.

Mazasinīgiem. Nervoziem. Sirds slimiem. Pret parazītiem. Tuberkuloziem. Pārtaukotiem. Zarnu un kuņģu slimiem. Nieņu un pušļa slimiem. Maziem bērniem.

Burkāni pieskaitāmi vispazīstamākām un izplatītākām saknēm. Lai gan par viņu vērtīgumu nevaram vairāk sacīt, kā par citām tā tipa saknēm, bet viņi ļoti maīgi, labi sagremojami un viegli asinīm uzņemami. Burkānu pārpalikums, nesagremojamu augu daļas nav pat vēlāk zarnās

kaitīgas, jo arī tās vēl tomēr pārstrādājas no baktērijām. Tā no burkāniem nekad nekāds ļaunums nevar celties.

Kuņģa sulai burkāni ļoti viegli veicami, jo viņu daļas ātri sagremojas, ātri ļaujas kuņģa sulai. Pat visnabadzīgākām kuņģa sulām iespējams burkānus pārstrādāt organismam, kur citas saknes tādām ir rādīt nedrīkstētu.

Tāpat kuņģa brūcēm burkāni pieejama barība, jo tās labi panes burkānu maigās barības vielas. Ja brūce tik liela un sāpīga, ka cietas barības vielas pilnīgi izslēgtas, tad burkānu biezenis ar sviestu būs pateicīgākā barība. Burkāni nevien kā sagādās ķermenim labas, derīgas vielas, bet apmierinās arī aso pikanto barības alku, ar kādu pastāvīgi sirgst kuņģa brūču slimie. Viņiem vienmēr un pastāvīgi liekas, ka tie izsalķuši, neēduši, un līdz šim tiešām tādi slimnieki ļoti maz arī dabūja barības vērtības.

Sāļi — minerālvielas, kuņas paēdina, apmierina nervus, tā radot organismā pilnīgu ēstgribas apmierinājumu, kuņģa brūču slimiem netika piegādāti. Viņi baudīja vienīgi ogļhidrātus, olbaltumu un taukus. Oļas, vistas vai citu putnu gaļu, buljonu, putras, sausiņus, sviestu, pienu.

Kam cietā barība atļauta, tam burkānus ieteicams ēst nevārītā, zaļā veidā. Tādā veidā organisms gūs vairāk barības vērtības, gūs arī lielāku ēstgribas apmierinājumu, jo organismā nonāks ir barības sāļi, ir vitamīni, ir ēteriskās vielas tik lielā daudzumā, kāds atrodams burkānos.

Ēterisko vielu burkānos sevišķi liels daudzums, un viņām barības jautājumā piekrīt jo liela loma. Ēteriskās vielas jeb aromātiskās eļļas nevien kā

piedod ēdieniem labu garšu, vairo apetīti un paceļ slimnieka ēstgribu, bet viņas arī apmierina ēstgribu. Daudzās smaržvielas ir labākās nervu barotājas. Un tāpēc tagad modernā diētika sevišķi piegriež lielu vērību smaržvielām jeb garšvielām. Jo smaržīgāks kāds produkts, jo augstāk skaitās šā produkta barības vērtība, jo labāks barības līdzeklis tas mūsu nerviem, psihikai. Bet slimu cilvēku nervu kopšana prasa jo lielu uzmanību. Slimība ir tik nopietna, cik slimnieks pats mierīgs vai nemierīgs. Katrs piedzīvojis ārsts ziņās pateikt, ka viņam bailes par slimības gaitu vairāk iedveš slimnieka nemiers, kā slimības raksturs. Ja slimnieks mierīgs, slimība noritēs labā, normālā gaitā, kādā stāvoklī arī tā nebūtu, turpretīm nemierīgs, nervozs slimnieks nav nekad izslēgts komplikācijām, pat pie visniecīgākās, vieglākās dabas slimībām. Tamdēļ slimnieka barībai pirmā kārtā jābūt nervu barībai, jāsaturs barības sāļi, organiskie minerālsavienojumi un aromātiskās eļļas.

Lai gan burkāni nav sevišķi bagāti minerālvielām, tomēr tanīs ļoti daudz aromātisko vielu, bez tam tie reti bagāti vitamīniem. Un pēdējie mūsu barībā arī ieņem vienu no galvenākām lomām. Tā kā burkāni vēl labi un viegli sagremojami, tad tie visieteicamākā slimnieka barība. —

To pašu labo īpašību — vieglas sagremošanas un uzsūkšanas dēļ, burkāni arī vislabākā bērnu barība. Sevišķi zaļi, nevārīti burkāni ieteicami mazajai barībai. Kad nākošais pilsonis vēl atrodas tādā stadijā, ka tam cieta barība nederīga, to var barot jau ar nevārītu burkānu sulām.

Mazajai barībai burkāni ieteicami savu bagāto

vitaminu satura dēļ, liegās garšas un labās sagremošanas dēļ. Bet vēl burkāniem piemīt viena ļoti laba īpašība, ko daudzi vēl nepazīst, dēļ kuras burkāni sevišķi ieteicami bērniem.

Burkāniem bez visām jau minētām labām īpašībām piemīt lielas parazitū nīdētāju īpašības, un bērnu barībā šis apstāklis spēlē jo lielu lomu.

Bērnu organismi vienmēr ļoti piemeklēti dažu dažādiem parazitātiem. Bet burkānu smaržvielām piemīt spēks šos nelūgtos, visai kaitīgos, viesus likvidēt.

Burkāni kā parazitū nīdēji, nomaitātāji sevišķi labi der tanī gadījumā, ja tos lieto nevērtīgā veidā. Tādos gadījumos tos var dot, skatoties pēc bērna vecuma, vai nu smalki sarīvētus, vai arī sulu. Kā parazitū izdzinējus burkānus var pielietot arī pieaudzis cilvēks, jo arī daudziem lieliem cilvēkiem parazitāti, tā sakot, kļūptin uzklūp.

Parazitū izdzīšanai lielam cilvēkam burkāni jālieto zaļā veidā. Tie jāsarīvē un jāsaģatavo vēl citām smaržvielām. Lieliem pie burkāniem var likt anīsus, ķīmenes, fencheļus, mārutkus, ķiplokus, sīpolus un ķirbju sēkļu kodolus. Pielikt, skatoties pēc ēdēju garšas un izvēles, vai nu eļļu ar citronsulū, vai krējumu.

Eļļa ar citronsulū jāņem uz pusēm. Uz vienu karoti eļļas vienu karoti citronsulū.

Burkāni tādā saģatavojumā jāēd kādas 4—5 reizes dienā, pamatīga porcija. Pēc pāris dienām jāšak katru vakaru ieņemt caurejamās zāles, vai iedzert kādu caureju veicinošu tēju.

Tā jāriķojas kādas 5—6 dienas. Viss šo parazitū kūrš ilgs apmēram nedēļu vai divas, bet tad arī ķermenis būs iztīrīts no ļoti daudziem, ļau-

niem parazitīem. Pēdējo ļaunā iedarbība organismā nav vēl nemaz pilnīgi izpētīta, bet jau tie nedaudzie pētījumi, kādi mums patreiz pieejami, nevēsta nekā laba. Arī tik izplatītam apendicitam ļoti daudzi pētnieki pieraksta parazitū iedarbību. Mazie, neredzami tārpiņi, tā saucami oksiurisi, ar saviem smailiem, cietiem adatveidīgiem snukīšiem ievaino aklās zarnas glezno gļotādiņu ar saviem nāvīgiem izgarojumiem sanāvē šās neredzamās brūces un izsauc nopietnas dabas iekaisumus.

Bet cik ļaunuma gan neatnes gaļas ēdēju lielā pūšanas baktēriju armija zarnās, kuŗu skaits sniedzas miljardos? Un kādus parazitūtos mēs neievadam organismā, ēdot gaļu. Dzīvnieki taču pilni parazitīem, sevišķi mūsu mājkuoņi, putni. Vai redzam visas šo parazitūto oļiņas un vai spējam tās cepot un vārot nomaitāt? — Tāļu nē.

Bez tam parazitūtos gūstam arī no nepareizi mēslotiem sakņu dārziem. Daudziem vēl piemīt nelaba paraša, svaigus mēslus likt pavasaros uz saknēm un augiem un apliet tos ar vircu un citām pūstošām vielām. Lopu atkritumos gan fikdaudz parazitūto nav, cik pašos lopos, gaļā, zarnās, aknās, plaušās un citur. Sevišķi pilnas ir zarnu gļotādas visādiem parazitīem. Bet zarnas daudzreiz tiek ļoti neuzmanīgi un pavirši mazgātas. Ja jau daudzreiz zarnās vēl saģaršojam mēslu nelabo ģaršu, tad varam gan iedomāties cik daudz tur paliek iekšā mazie, vienīgi mikroskopiskā ceļā saskatāmie dzīvnieciņi un sēnītes līdz ar dīgļiņiem. Tāpat gaļā, gan taukos, gan muskuļos atrodami parazitīti. Bet cilvēks to visu bez kāda iebilduma patērē.

Bērniem parazitūto izdzīšanai pie burkāniem jā-

pieliek ķimenes, anisi, fencheļi un ķirbju sēklu kodoli.

Arī cukurslimi var burkānus ēst, tikai vārītus, t. i., sutinātus. Ļoti labi sutināt kopā burkānus ar jaunām pupu pākstēm. Nevārītā veidā cukurslimiem nav ieteicami burkāni, jo tiem diezgan daudz ogļhidrātu. Bet vārot tie stipri mazinās, tā kā cukuru vairoot burkāni vairs nevar.

Cukurslimiem burkāni jāsaģatavo labi stipri sviestā, krējumā un jāpieliek labi daudz pinijas riekstu. Vēl labāks par sviestu cukurslimiem ir oliveļļa ar citronsulū.

Burkani ļoti ieteicami arī mazasinīgiem, vājiem, kā arī taukotiem. Pēdējiem burkani jālieto tikai zaļā, nevārītā veidā.

Tādiem burkani sevišķi labi derēs ar kādu ievarijumu, vai svaigām, saspiesām ogām. Vislabāk — brūklenēm. Brūklenes ar burkaniem dos sevišķi labu attaukošanās līdzekli. Turpretim sutināti burkani ar sviestu un eļļu nodevīgi vājiem uzbarošanai. Tāpat burkani zaļā veidā ar krējumu ļoti vairo taukus.

Tuberkuloziem, sirds slimiem burkani ieteicami lielā mērā. Tuberkuloziem labāk zaļus lietot, saģatavotus ar eļļu un citrona sulū, krējumu. Tāpat tiem daudz jālieto burkanu sula. 2—3 glāzes dienā. Tuberkulozam vairāk jādzēns pēc asins uzlabošanas un nervu stiprināšanas, kā pārtaukošanās. Tākus audzēja veca medicina, tagadējā to vairs neatzīst. Bet nervi un viņu stāvoklis tuberkuloziem sevišķi no liela svāra. Jo tuberkulozie visi stipri nervozi un daudzi vairāk cieš no saviem nerviem, kā tuberkulozes bacilēm.

Tad vēl, par burkaniem runājot, jāpiemin vā-

rīta, vai cepta burkanu sula. Pēdējā pie slimnieku maltīfēm sevišķi ieteicama. Burkanu sulu var lietot pie citām saknēm, jo tā, mazā mērā pielietota, labāki, kā neviens cits produkts pacels daudzu ēdienu labo garšu. Tikai jāskatas, lai sulas nebūtu ēdienam par daudz klāt. Tādu sulu var lietot arī pie zupām. Miltu zupas un tumes garšu burkanu sula sevišķi uzlabos.

Bez sulas vēl kā attiecīgs un parocīgs ēdienu un mērču uzlabotājs minams burkānu biezenis. Burkanu biezeni gatavo sekoši. Sagriež labi nomazgātus, nemizotus burkanus plānās šķēlītēs un sacep sviestā, vai eļļā brūnus. Saliek tos katlā; pieliek drusku Curry pulvera, selerijas sāli, sviestu un pārlej drusku ar ūdeni. Novāko un sūtina uz lēnas uguns mīkstus. Kad mīksti, samaj tos maltuvē, vai izspiež spiestuvē. Kad masa atdzisuse, to sapilda nelielās stikla burciņās, pārlej eļļu vai taukiem; traukiem apsien pergamenta papīri un noliek sausā vietā. Vēlāk to lieto pie zupām, buljona, saknēm un citiem ēdieniem. Ļoti labi tas piederas mērcēm.

Gandrīz tāds pats ķīmisks saturs, kā burkāniem, ir arī kāļiem un rāceņiem.

Pēdējos dažos apvidos sauc arī par loprāceņiem, un senāk tie bij diezgan izplatīts sakņu augs. Tikai vēlāk kālis to izkonkurēja, sava lielākā apmēra un labākās garšas dēļ, no sakņu dārziem, bet pats ieguva masās lietošanas tiesības.

Rāceņi satura ziņā ļoti līdzīgi burkāniem, tikai tiem daudz patīkamāka, pikantāka garša un bez tam tie reti mīkstus un irdens augs.

Rāceņi bez tā vēl satur ļoti daudz vitamīnu. Nav otra tik bagāta produkta vitamīniem, kā

rācenis. Sevišķi daudz vitamīnu atrodas dzeltenā rācenī. Rāceņi noderīgi pat grūtāk slimiem, jo tie mīkstī un bagāti sāļiem, vitamīniem un cukuru.

Rāceņi viegli sagremojami, labi uzsūcas un bez tam reti bagāti derīgām mineralvielām. Bez tam vēl rāceņi tik garšīgi, kā reti kāda cita sakne. Rācenī mēs atrodam ne tikai pikanto, ēterisko eļļu parūgto garšu, bet viņos ir kāda sevišķi maīga, patīkama garšas viela, kuŗa piedod rācenim saldeno medus piegaršu.

Samalti un sarīvēti rāceņi derīgi pat visgrūtāki slimiem. Šāda veida gatavojumā tos var dot pat grūti kuņģa un zarnu slimiem. No rāceņiem visiefticamākais dzeltenais, jo tanī visvairāk vitamīnu un tas arī maigāks, saldāks. Dzeltenā rācenī sakopotas visas vitamīnu grupas un vēl ļoti bagātā sastāvā.

Rāceņi, savu vitamīnu dažādības dēļ, ieteicami it visiem slimiem. Tāpat rāceņi vairāk kā nekas ieteicami maziem bērniem. Mazie rāceņus notiesās ar daudz lielāku skubu kā apelsinus. Rāceņu saldā garša un bagātais sulas daudzums bērnu garšai daudz patīkamāki un pieņemamāki, kā apelsīni un burkāni. Rāceņus bērni graužīs bez apnikas, un rāceņu mīkstais, sulotais saturs samajams pat tam mazākam bebītim, kuŗa mutīte rotata tikai vēl 3—4 baltiem, maziem ķeksišiem. Bet bebīša organismā nekas neievadīs tik daudz bērna attīstībai nepieciešamos vitamīnus, kā rācenis.

Rācenis lietojams it visiem slimiem, izņemot cukurslimos. Pēdējiem rāceņi neiefticami sava bagātā cukura satura dēļ. Sevišķi daudz cukurs

atrodams dzeltenos rāceņos, bet tā mazums nav arī baltos.

Rāceņi savu vitamīnu dažādību dēļ, sava bagāta mineralvielu satūra dēļ, gan būtu dēstāmi ne tikai dārzos, bet pat tai mazākā dobītē, kāda būtu vismazākam zemes īpašniekam.

Ne tik bagāts un arī ne tik garšīgs kā rācenis, ir kālis. Bet daža kāļu šķirne ir ļoti mīksta, sulīga. Un tā kā kālim nav nekādu speciēlu, specifisku vielu, tad arī tie ieteicami visiem slimiem.

Kālis garšīgāks ceptā, nekā vārītā veidā. Sevišķi garšīgi nemizoti, krāsni cepti kāļi. Ja tie ļoti brūni sacepušies, tos var pasniegt ar visu mizu. Saceptā miza būs nevien garšīga, bet ļoti veselīga. Cēptus kāļus pasniegt ar brūnu sviestu vai kādu pikantu sakņu mērci. Pie kāļiem ļoti ļoti garšo putots krējums, siers un citi tā tipa produkti.

Kāļus var dot zaļbarībā un arī ceptā, sutiņātā veidā.

## ĶIRBJI.

Nieņu, pūšļa, kuņģa un zarnu slimiem. Nervoziem. Traucētā vielu maiņā. Dziedzeņu slimiem. Karstumos. Tuberkuloziem. Sliktai sejas krāsai. Reimatiķiem. Sirds un asinsvadu slimiem.

Lai gan ķirbji pie mums jau sen pazīstams augs, tomēr lielu popularitāti tie ikdienas ēdienu sarakstos nav vēl ieguvuši. Slimo dietikā tie vēl tālu nav iekarojuši savas tiešās, bioloģiskās tiesības, savu patieso bioloģisko stāvokli, kā labākais, pirmklasīgais slimnieku barības augs.

Ķirbji, patiesībā, stādāmi vēl augstākā ēdienu produktu kategorijā kā gurķi.

Ķirbjiem gan pavisam citāda garša un uzbūve kā gurķiem, tomēr tie ķīmiski un arī fizioloģiski ļoti līdzīgi tiem. Ķirbji tāpat kā gurķi bagāti ekstraktīvām garšvielām. Ķirbjiem, tāpat kā gurķiem, piemīt ļoti liels kausētāju jeb šķīdinātāju vielu daudzums. Pat vēl vairāk, jo ķirbjiem vēl bez citām vielām ļoti daudz hlorīdu, kuŗi atviegļina nieru darbību, sekmē vieglāku un lielāku urina atdalīšanos. Nieru slimiem tie sevišķi ieteicami.

Bez tam ķirbjiem vēl lielāks cukura, dzelzs un kalorija saturs kā gurķiem. Dzelzi ķirbjos mēs uzietam ap 11 mlgr 100 gramos, dažās šķirnēs pat vēl vairāk. Kaloriju tiem ap 32 un vairāk, skatoties pēc šķirnēm. Bez tam katrs ķirbja saturs irdens, mīksts, bez kaut kādām cietām šķiedrām, bez kaut kādiem cietiem audiem.

Sevišķi ķirbji ieteicami, kur tik maz saldo, garšīgo dienvīdus augļu, kā pie mums.

Ķirbjiem, ja tos drusku paskābina citu augļu vai ogu sulām, pilnīgi meloņu garša. Bet melones dietikā skaitās par vislabākiem, slimniekiem attiecīgākiem augļiem.

Ķirbji, sataisīti ar dzērveņu, citronu, āboļu, rabarberu sulām ir visgaršīgākie, veselīgākie augļi. Tādi skābinātus augļus varēs baudīt pat kuņģa skābēm slimie, kam skābe kuņģī atdalās tik lielā pārpilnībā, ka viņiem katrs cits auglis kaitīgs un aizliegts. Bet katra zaļbarība, vai tā gatāvota augļiem, vai saknēm, visveselīgākā slimam organismam. Tā pievadīs nepieciešamos sāļus un nepieciešamos vitamīnus, kas labāk, kā nekas cits spēcīnās slimu, novājinātu

organismu, uzlabos sliktu asins sastāvu. Bez tam ķirbju zaļbarība ļoti piemērota slimiem vēl aiz tā iemesla, ka tā reti viegli sagremojama un ļoti labi uzsūcama.

Vārītus un ceptus ķirbja ēdienus, viņu vieglas sagremošanas un uzsūkšanas dēļ, var pielietot pat pie visgrūtāk sasilmušiem kuņģa un zarnu slimiem. Pat tādiem vēl ķirbja biezeni var dot, kam cieta barība neattiecīga. Ķirbis viegli sagremojams un bez tam gatavotā veidā satura ļoti daudz taukvielu. Jo taukvielu uzsūkšanas ziņā ķirbis stādāms otrā vietā pēc kartupeļiem. Zarnu un kuņģa slimiem taukvielu nekad nav par daudz. Sviesta lielais daudzums, ko parasti paraksta kuņģa brūču slimiem, grūti apēst. Tas ātri vien apbriebjas, jo maizi tādiem slimiem paraksta vismazākā kvantumā. Bet lielo porciju sviesta nemaz nebūs grūti noēst ar ķirbjiem, tā klātbūtni pat nejutīs. Un ķirbis bez tam arī kuņģa un zarnu slimiem ļoti attiecīgs. Tas tik maīgs un viegli sagremojams, ka to vārītā veidā kā pireju var dot pat grūtākos zarnu un kuņģa gadījumos. Skatoties pēc slimnieka garšas, ķirbjus var gatavot saldā veidā ar cukuru, vai arī pikantākā ar kaut kādām garšvielām. Piem. selerijas sāli, vai seleriju saknēm. Parasto vāramo sāli kuņģa un zarnu slimiem nedrīkst dot. Pie ķirbja biezeņa ļoti labi piederās sēņu biezenis, vai sēņu pulveris. Saldā veidā to var gatavot ar cukuru, rīsiem vai mannu. Ķirbjiem nevien piemīt organismu tīrošās īpašības, bet tas uzskatāms arī kā labs spēcīgāks produkts. Bez tam vēl ķirbis, bez visām labām minētām īpašībām, atzīts kā labākais iekšējo sekreciju dziedzēru iespaidotājs faktors. Ķirbis atstāj ļoti labu

iespaidu uz virsnieres dziedzeriem un arī dzimumdziedzeriem. Bez tam ķirbis labi noregulē arī pūšļa darbību.

Nervoziem ķirbis sevišķi ieteicams. Ķirbis tīra ķermeni no vielumaiņas noguluma vielām, kuŗu nervoziem visur tik daudz. Sevišķi ap vazomotoriskiem nervu punktiem. Un ķirbis ļoti labi der arī kā nervu spēcīnātājs. Ķirbja ķīmiskais vielu sastāvs ļoti atbilst nervu barības prasībām.

Ķirbi gan vajadzētu slimnieku barībā pielietot vairāk nevārītā, zaļā veidā. Visas saknes vārot zaudē lielā mērā savas labās, mineraldabas barības vielas, bet ķirbji sevišķi tanī ziņā jūtīgi. Gurķus, piemēram, nemaz pat nevāra, jo pēc vārīšanas tiem nav vairs nekādas garšas. Visas labas barības vielas aizgājušas, izšķīdušas pie vārīšanas ūdenī. Ķirbis tik lielā mērā kā gurķis gan nezaudē, taču pret vārīšanu tas stipri jūtīgs. Labāk to cept, sutināt.

Daudzās ķirbju šķirnes vārot pat sacietē. Temperatūras mazinātāja īpašības ķirbis gan nezaudē vēl arī pēc vārīšanas. Katram pazīstams stāvoklis, ka pēc ķirbja putras ēšanas sāk svīst.

Karstumos un drudzī ķirbis, tāpat kā gurķis, ļoti noderīgs, tas ātri vien iztīrīs asinis, novadīs atkritumu vielas ar lielāku urina atdalīšanos, mazinās slimnieka temperatūru un karstuma nepatīkamo sajūtu, kas tik lielā mērā vājina un nogurdina organismu. Sevišķi šis apstāklis vēra ņemams tuberkuloziem, kas gadiem cīnās ar augstu temperatūru, gadiem mocās ar tuberkuļa bacīļu radītām sliktām vielām asinīs. Ķirbja sula izskalos asinis no kaitīgām, bacīļu producētām, vielām. Sevišķi augstā temperatūrā noderīga ķirbja sula.

Ķirbja sula ļoti labi tīra arī ādu, tāpēc to ar labiem panākumiem, tāpat kā gurķu sulu, pielieto kosmetikas vajadzībām. Un ķirbja sula, vai arī sejas norīvēšana ar ķirbja gabaliņu, līdzēs skaistuma kopšanā daudz vairāk, nekā fabrikantu tik visai izreklamētie krēmi un ūdeņi. Tīrīšanas, ādas spēcīnāšanas un kaut kādas derīgas vielas preparāts vēl saturēs pie viņa izlaišanas, bet vēlāk mēs tos tur vairs maz atradīsim.

Fabrikantiem katra orgāniska sula, laižot to pārdošanā, jākonzervē, kas sadārdzina preparātu. Bez tam pārdošanā laists preparāts vēl skaisti jāapstrādā, lai tas acij patīkams. Viss tas preparātu sadārdzina, bet kvalitāti pazemina, jo dārgu preparātu nepārdos tik daudz, uz tā reflektantu būs maz. Tā tad lai izsistu cenu, vērtīgas vielas piejauks preparātam vismazākos apmēros.

Bet ķirbja sula mums sniegs vispilnvērtīgāko ādas tīrīšanas un spēcīnāšanas preparātu.

Un ķirbja sula līdzēs vēl daudz, daudz vairāk, ja mēs ne vis ar viņu mazgāsimies, bet to pielietosim barībā. Slikta sejas krāsa nav parādība pate par sevi, neslēpjas nekad vienīgi sejas ādā, bet gan sliktā asiņu, vājā dziedzeru darbībā.

Dziedzeriem, tikai dziedzeriem un viņu sekretiem ir iespējami mainīt un pārvērst, ne tikai sejas krāsu, bet arī sejas pantus un izteiksmi. Labi, veseli dziedzeri atspulgos jaunu seju, dzirkstošas acis, mundru vieglu gaitu; vāji, slimi dziedzeri, turpretim, sejā un visā ķermenī rādīs diametrāli pretēju ainu.

Saprotams, arī citiem orgāniem un viņu stā-

vokļiem piekrīt liela loma sejas izteiksmē. Piemēram, gremojamiem dziedzeriem, kuņģim, zarnām, aknām. Bet ļoti daudzās kuņģu un zarnu slimības ir vienīgi lielāks nervu traucējums. Bet nervi savukārt atkarīgi no dziedzeriem un viņu pareizās darbības.

Tā tad patiesībā viss mūsu organisms balstās uz dziedzeriem, balstās uz tiem lotosiem — dievībām, kādas bij jau sen pazīstamas veco austrumu tautam, kuņu gudrības un saprāts sniedzas visdziļākā dabas izpratnē. Viņu uztvere bij vairāk intensīvas dabas. Arī viņu lotosi, viņu lielās dievības cilvēkā bij septiņas, tikpat cik tagad jaunākā zinātne uzgājuse iekšējos sekcijas dziedzerus. Viņu lotosi atmirdzēja starus, varbūt arī mūsu dziedzeri sāks vairāk darboties, cilvēks atkal vibrēt, t. i., garīgi spilgti mirdzēt, ja viņš pienācīgā vairumā pievadīs dziedzeriem tik visai nepieciešamos elektriskos jonus. Bet tos mēs uziesim visvairāk minerālvielām bagātā barībā, ķirbjos un citās saknēs, augļos un augos.

## ARTIŠOKI.

Nervozfēm. Vajiem. Agri novecojušiem. Dziedzeņu slimiem. Pārejas laīkmetā. Traucētā vielu maiņā. Cukurslimiem. Sirds slimiem. Kuņģa un zarnu slimiem. Triekas ķertiem. Veciem.

Artišoki skaitāmi veselīgāko augu rindās. Artišoki pēc savas automātiskās uzbūves un ķīmiskā satūra derīgi ir uzturam, ir veselībai. Vēl vairāk, tie pat satur tādas vielas, kuņas spējīgas, ja artišokus ilgāku laika sprīdi pielieto zināmā

daudzumā, organismu atjaunot. Atjaunošanas nolūkiem artišoki jālieto nevēlītā veidā.

Tikai žēl, ka artišoki pie mums vēl maz pazīstami un tos izlieto vai vienīgi kā ārzemes delikatesu, bet nevis kā derīgu ārstniecības augu. Artišokus mēs pa lielākai daļai saņemam ne vis svaigā, bet gan konzervētā veidā un tā tie mūsu veselības nolūkiem galīgi neattiecīgi. Pirmkārt, konservētos artišokos vairs nesastopam tās vielas, kādas tur bij agrāk svaigā veidā. Otrkārt, konservēti artišoki tik dārgi, ka tie pieietami vienīgi visbaģātākām aprindām.

Kāpēc artišoki tik veselīgi, kāpēc tie atjauno? Artišoki satur diezgan jūtāmā daudzumā dzelzi un citas minerālvielas. Tāpat viņos uzietami jo lielā kvantumā vitamīni. Bez tam artišokos ļoti lielā vairumā atrodams arī inulīns. Pēdējais sevišķi attiecīgs ne tikai cukurslimiem, bet gan it visiem vājiem, traucētu vielu maiņas slimiem, jo tas viegli pārstrādājams, organismam labi uzņemams. Bet kā dzelzi, tā arī inulīnu satur ļoti daudzi augi un saknes, un tomēr tie, lai gan atzīstami par veselīgiem un derīgiem, tik lielu iespaidu organismā neatstāj kā artišoki. Artišokos vēl bez visām labām minētām vielām atrodami vara organiskie savienojumi. Pēdējie atzīti kā sevišķi laba barība dziedzeriem. Un dziedzeriem mūsu organismā piekrīt vadoša loma, jo visi citi atbildīgākie organi un audi stāv ciešākā atkarībā no dziedzeriem. Arī mūsu psihiskie dabas procesi ļoti atkarīgi no dziedzeru pareizā stāvokļa un viņu darbības. Ne tikai atmiņa, griba, uzņēmība stāv visciešākā kontaktā ar dziedzeriem, bet arī attīstība un izturība. Tāpat visi pārējie organisma procesi ļoti atkarīgi no dziedzeriem.

dzeriem un viņu radītiem hormoniem. Organisms tik ilgi izturīgs un vesels, cik ilgi darbojas dziedzeru hormoni. Sevišķi liela loma dziedzeriem piekrīt slimības gadījumos. Lai būtu kāda slimība, infekciju, vai cita, ja dziedzeru hormonu būs organismā pietiekoši, slimniekam briesmas nedraud. Pat tādas infekciju slimības kā izsītuma tīfs un tuberkuloze stāv zem dziedzeru hormonu iespaida. Vesels, stipriem dziedzeriem, indivīds, nekad nesaslims tik ātri ne no vienas, ne otras slimības, lai gan viņam bacīļu neuzbrūk mazāk kā citiem organismiem. Dziedzeru radītie hormoni un paši dziedzeri, ja tie veseli, spēj caurēt ne tikai ar atsevišķiem bacīļiem un baktērijām, bet pat ar viņu daudzskaitīgām armijām. Dažiem dziedzeriem, piemēram, vairogveidīgām, piemīt īpašība; nonāvēt katru nelūgtu viesi, kas iemaldīties organismā. Izpētīts, ka organisms, kam šis dziedzeris izņemts, stipri cieš nevien no infekciju slimībām, bet arī lielā mērā no dažādām kaitīgām vielām. Pat tāds nevainīgs produkts kā gaļa, spēj jau saindēt organismu, ja to lielākā vairumā ievada ķermenī, kur šie dziedzeri izoperēti, vai citādi nomaitāti. Limfas dziedzeri atkal der kaitīgu vielu utilizātoriem.

Jo vājāks, slimāks organisms, t. i., jo nestiprāki, neattīstītāki dziedzeri, jo tas vairāk padots baktērijām, jo tam vairāk pārpildīti limfas dziedzeri. Piemērām, bērni, kam pārējie dziedzeri vēl neatdala hormonus, vēl nefunkcionē, ļoti cieš no lipīgām slimībām un no šās slimības izplatītām baktērijām; tāpēc tie arī pastāvīgi slimo ar limfas dziedzeru iekaisumiem. Kakla limfas dziedzeri ir pirmās aizsargu pozīcijas, pirmās nomefnes, kurās organisms novāc nomaitātas

baktērijas. Pieaugušam organismam, kam labi atfistīti dziedzeri, baktērijas tik daudz neuzbrūk un ja arī uzbrūk, tad dziedzeru hormoni tās tūlīn nomaitā, iznīcina, tā kā baltie asinsķermenīši pat bez limfas dziedzeriem veiks sekmīgi organisma tīrīšanas darbu. Limfas dziedzeru iekaisums nav parādība pati pa sevi, no bioloģiskā viedokļa raugoties, bet gan sekas no organisma vājuma, no organisma pārlicēģas pārpildes baktērijām. Dziedzeri visi stāv visciešākā kontaktā. Lai tie piederētu ārējās, vai iekšējās sekrecijas radītājiem dziedzeriem, tie visi tomēr darbojas kopsakarībā. Sevišķi stipri vienoti iekšējās sekrecijas dziedzeri un viņu darbība.

Kā pie saslimšanas gadījumiem, tā arī pie vecuma iestāšanās galvenā loma piekrīt tiem pašiem dziedzeriem un viņem padotiem, svarīgākiem orgāniem: nerviem, smadzenēm, asinsvadiem u. t. t. Jo stiprāki, izturīgāki dziedzeri, jo ilgāk indivīds uzturēsies jauns, elastīgs, iznesīgs un uzņēmīgs.

Cilvēks dzīvo tik ilgi, cik ilgi darbojas viņu dziedzeri, cik ilgi asinīm pieplūst dziedzeru radītie hormoni.

Izbeigsies hormoni, maz pa mazam izbeigsies arī pats organisms. Arī tik pazīstamai vecu indivīdu asinsrauku pārkalķošanai cēlons meklējams tai pašā dziedzeru nepareizā darbībā. Ja dziedzeriem tik atbildīga loma mūsu ķermenī, tad arī pats par sevi saprotams, ka tiem jāpiegriež izcilus vērība, tie jākopj. Kas notiktu ar mūsu zobiem, matiem, ja mēs tos atstātu pilnīgi savā dabas valā? Pirmā vietā dziedzeru kopībā stādāmā attiecīga barība. Jo labāka, attiecīgāka barība, jo ilgāki dziedzeri uzturēsies.

No modernās biokīmijas mēs zinām, ka katram audam attiecīga viena, vai otra ķīmiska viela, viens vai otrs ķīmisks elements. Piemēram, kaļķis kauliem, fosfors smadzenēm, fluors zobu emaljai, chlorofils asinīm, bet varš dziedzeriem, tā tad arī nerviem, kuņi padoti dziedzeriem.

No jaunākiem dietikas pētījumiem mums zināms tas apstāklis, ka patreiz vēl nav zināms neviens augs, neviena sakne, kur varš atrastos tādā daudzumā kā artišokos. Vienā, otrā produktā gan atrodami vara savienojumi, bet tie tur uzietami koncentrētākā, organismam neattiecīgākā veidā. Piemēram, dažos augļu kauliņos — kodolos vara savienojumi tik koncentrēti, ka baudot kauliņus lielākā daudzumā, var ne tikai saindēties, bet pat nomirt. Artišoku vara savienojumi turpretīm organismam pilnīgi pieņemami.

Artišokos minerālvielas atrodamas tādā daudzumā, ka to pārgriežot paliek iezilgans, melns. Lai tam izbēgtu, ieteicams artišoku iemērkāt citronsulā, vai arī norīvēt artišoku šķēlītes ar citrongabaliņu.

Artišoki savu bagāto minerālvielu dēļ ieteicami it visiem slimiem, bet it sevišķi vecākiem individiem. Tāpat tie ļoti attiecīgi cukurslimiem un citiem vielu maiņas traucētiem slimniekiem. Arī sirdsslimiem artišoki dos jo labu barību. Nervozas dabas slimniekiem artišoki turpretīm viena no vispateicīgākām barībām. Sklerotīkiem arī ļoti labi noderēs artišoki. Un tā kā artišoki vēl bez visām labām, minētām īpašībām satur ļoti gleznu, mīksti irdenu anatomisku struktūru, tad tie ieteicami arī kuņģa un zarnu slimiem.

Artišokus visieteicamāk pielietot zaļā, nevārītā veidā, bet kad slimnieka barības trakts bo-

jāts tā, ka katra cieta barība nevēlama, tad to var pasniegt arī gatavotā, sutinātā veidā. Tikai jāpielūko, lai mēs gatavojot neaizvadām artišoku bagātās barības vielas prom. Tam nolūkam artišoki jāsutina tik mazā ūdens daudzumā, lai no tā nekas nepaliek pāri, vai atkal jāliek katliņā vienīgi eļļā vai sviestā. Tā gatavoti artišoki zaudēs ļoti maz no sava bagātā satura, bez tam tie būs sevišķi garšīgi.

Arī cepti artišoki ļoti garšīgi. Artišoki cepšanai jānotīra no adatainām lapiņām, vīkalēm. Ziedu pamatne jāsa griež nevisai biezos gabaliņos, jāiemērc citronsulā. Pēc tam tie jāapviļā olu mīklā, pabiezākā un karstā sviestā, vai eļļā jāapcep no abām pusēm brūni. Zervēt tos var ar krējuma, riekstu, selerijas mērci, vai arī pasniegt ar brūnu sviestu. Artišokus var cept arī sviestā bez mīklas, vienīgi olā un rīvmaizi apviļājot, tā tie iznāks jo garšīgi.

Atjaunošanai artišoki tomēr visieteicamāki zaļā, negatavotā veidā. Zarnu un kuņģa slimiem ieteicams artišoku biezenis.

## BIETES.

Mazasinīgiem. Tuberkuloziem. Vājiem. Saaukstētiem. Zarnu un kuņģa slimtiem. Dziedzeņu slimtiem. Pušļa un nieru slimtiem. Nervoziem.

Bietes pieskaitāmas mūsu labākām saknēm slimnieku ēdienā. Bietēm piemīt daudz un labu dziedniecības īpašību. Tikai žēl, ka mēs šo visai derīgo barības produktu nelietīgi izlietojam. Tauta gandrīz citādi biešu sagatavošanu nezina, kā vienīgi ar etiķi. Vai nu biešu zupa ar etiķi,

vai atkal salāti tādā pašā sagatavojumā. Bet tā bietes gatavojot, mēs ne tikai kā samaitājam visas biešu labās īpašības, bet gan arī savas asinis. Etiķis ir vairāk kaitīgs kā neviens cits barības produkts mūsu sarkaniem asinsķermenīšiem.

Bietes tautas medicīnā kā dabas ārstniecības līdzeklis pielietots jau sen. Biešu tēju lietoja pret stipru asiņošanu ar reti labiem panākumiem dzimumorgānu slimībās. Tādēļ bietes ļoti ieteicamas kuņģa slimiem gremojamu dziedzeru stiprināšanai.

Biešu bagātais minerālvielu saturs un aromātisko eļļu bagātība, kuņģam tomēr ļoti maiga garša, nekairina gremojamu sekretu dziedzerus, bet tikai tos viegli ierosina — stimulē. Un tā kā bietēm piemīt arī daudz un vērtīgu barības sāļu, tad viņas mūsu dziedzeru sistēmu ne tikai kā stimulē, bet gan arī baro un spēcina. Tā tad cilvēkiem ar vāju dziedzeru sistēmu bietes sevišķi ieteicamas. Tāpat tiem, kam dziedzeros kaut kādas pataloģiskas pārvērtības, bietes atnesīs jo jūtamu labumu.

Kuņģa slimiem, kas sirgst gremojamu dziedzeru nepareizu funkciju dēļ, bietes būs pateicīgākais barības produkts. Arī aknu slimie atradīs bietēs nevien atspirdzinošu, bet gan arī barojošu barības vielu.

Tuberkuloziem bietes ļoti ieteicamas, jo tās starp citiem sāļiem satur arī arzenu. Bez tam tuberkuloziem no svara ne tikai asinis radoša barība, bet gan arī asinis tīrošā, un bietes, kā asintīrītājas, ļoti labi pazīstamas bija jau veciem dabas ārstiem. Tuberkuloziem ļoti ieteicama biešu sula no ceptām bietēm.

Sulu dabū šādā veidā. Nomazgātas, nemizotas bietes liek krāsnī cepties; kad tās mīkstas, samaļ un sulu izspiež. Tādu sulu var dzert pāris glāzes dienā. Arī svaiga sula tuberkulosiem ļoti ieteicama. Tā jāizspiež no svaigām, nemizotām bietēm, bietes iepriekš samaļot.

Svaigai sulai kā piedevas var likt klāt skābu krējumu. Tāds dzēriens būs sevišķi atspirdziņošs paaugstinātā temperatūrā.

Arī citās slimībās ar paaugstinātu temperatūru var lietot ar labiem panākumiem biešu sulu ar skābu krējumu. Tāda ļoti labi der arī mazasinīgiem, vājiem individiem ar dzeltenu sejas krāsu. Biešu sulu var dzert pat veselu litru dienā un tā nemaz nekaitēs.

Vienīgais, biešu sulai, ja to lieto dienā lielākā kvantumā, drusku riebīga, saldēna garša. Bet šim apstāklim var ļoti labi līdzēt. Biešu sulu var sagatavot dažādi. To var sataisīt ar citron-sulu, ar rūgušu pienu, ar paniņām, medu un ar skābu krējumu. Tā sula garšos labi un neatriebsies. Tuberkulosiem un vecu bronchītu sirgstošiem ļoti labi vēl bez sulas noder arī ceptās bietes.

Bietes var cept veselas, kā arī nemizotas sagriezt mazās šķēlītēs un salikt uz pannas un cept sviestā vai eļļā.

Kad bietes gatavas, tās pārkaisa ķimenēm, dilēm un dod pie ceptiem kartupeļiem, kartupeļu pīrējām un citiem ēdieniem.

Kuņģa un zarnu slimiem ļoti ieteicams biešu biezenis, kuņģi gatavo sekošā veidā: sasūfina veselas, nemizotas bietes ar ķimenēm un sviestu. Pēc tam samaļ tās maltuvē. Tad saliek biezeni krastrolītī, pieliek sviestu, krējumu, izsilda vēl

reiz cauri, pieliek drusku ķimeņu pulvera un dod pie kartupeļiem. Kad kartupeļi, kā grūtāk sagremojami, slimiem aizliegti, var dot biešu biezeni vien, kas ir veselīgs, jo bietes viegli sagremojošs un ir atspirdzinošs ēdiens. Citiem slimiem arī ļoti labi noder biešu biezenis, bet tad to var gatavot ar sīpoliem, tad tas iznāks garšīgāks. Tādiem slimiem vispirms sacep sīpolus ar sviestu un tad tikai liek tiem klāt biešu biezeni; sacep vēl reiz visu un pieliek krējumu, dilles.

Pūšļa un nieru slimiem pie biešu biezeņa ļoti labi noder pētersīļi.

Saaukstētiem, kakla iekaisumos, plaušu iekaisuma gadījumos bietes jācep ar sīpoliem un ķimenēm, kopā ar brūno cukuru, kas ļoti labu iespaidu atstāj uz elpojamo orgānu iekaisumiem.

Kad kakls tā iekaisis, ka grūti pat norīt, tad vēl arī var tādām piegādāt labu, pateicīgu barību ar biešu sulu. Tādā gadījumā sacep bietes, sīpolus, brūno cukuru un samal maltuvē, pēc kam izspiež sulu. Ja slimnieks novājināts, nespēcīgs, tad biešu sulai jāpieliek vēl salds krējums un medus.

Tāda barība nevien atstās dziedinošu iespaidu uz saslimušiem orgāniem, bet spēcina arī slimnieka asinis un visu ķermeni.

Zaļas, nevārītas bietes tāpat var dot it visiem slimiem. Slimākiem, ar vājām gremošanas spējām, bietes tikai jāsamal, bet kad tās sataisa ar skābu krējumu, tad tās tik maīga barība, ka to var ēst pat kuņģa un zarnu slimie. Ja kādam tikai attiecīga biešu sula un ne cietas bietes, vai biešu biezenis, tad sulu ieteicami vienmēr lietot pirms citas barības, pirms citām maltītēm.

Bez tam spēcīgākiem slimiem, mazasinīgiem, nervoziem, tuberkulosiem ļoti ieteicamas zaļu biešu maltītes, kopā ar citiem produktiem.

Tā bietes neapniks, un tomēr slimnieks katru dienu saņems savā barībā vērtīgas un veselīgas biešu barības vielas.

Kā gatavot zaļas bietes kopā ar citiem produktiem, lasītājs atradīs Doras Švikul „210 lētas un viegli pagatavojamas zaļbarību receptes“. Vārītu biešu sagatavošanu tās pašas autore „Ēdieni, kas atvieto gaļu“.

## KARTUPEĻI.

Nervoziem. Mazasinīgiem. Novājinātiem un kā papildprodukts it visiem slimiem.

Kartupeļi, kā zināms, pie mums plašāku pielietošanu guvuši tikai nesen.

Kartupeļu dzimtene Amerikā, un uz Eiropu tos 16. gada simteņa beidzamā pusē atveda Drake. Kā katram jaunam, neparastam, tā arī kartupeļim ilgi nebija cienītāju, bet daudzi šim garšīgam augam pierakstīja vai vissliktākās, pat nāvejošās īpašības, un tikai ne daudzi pārdrošnieki šo svešo bumbuļi uzdrošinājās izlietot barībai. Daudzi pat nezināja, kā kartupelis ēdams un ēšanai pielietoja lakstus, kuņģi tiešām garšoja tik nelabi, kā tie nebija lietojami ne zaļā, ne arī vārītā, nedz sutinātā veidā.

Kartupeļu populārizēšanā ļoti daudz pūlējies Fridrichs Lielais un citas augstī stāvošas personas. Bet neskatoties uz visām pūlēm, tomēr pagāja pāris gadusimteni, kamēr kartupelis arī Ei-

ropā ieguva savas pirmtiesības citu sakņu vidū, tādās pirmtiesībās, kādas tas jau Amerikā bija sen guvis 18. gadu simtenī, kad to sāka plašāki pielietot. Pie mums Latvijā kartupeļus lielākos apmēros dēstīja tikai 18. gadu simteņa pirmā pusē. Vēl mūsu vecmāmiņas un vecie tēvi atceras, ka tie savā jaunībā ziemā glabājuši kartupeļus kurvī zem gultas, cik nu daudz to bijis. Bet tagad mēs kartupeļiem tā pieraduši, ka bez viņiem liekas pat neiespējami dzīvot. Jo tiešām kartupelis mūsu barībā ieņem visizcilāko vietu.

Kartupeli ciena ne bez pamata. Kartupelim piemīt lielā mērā daudzās, ļoti labās barības īpašības. Jo viņam nevien ļoti daudz kalija, kuram mūsu barībā jo redzama vieta, bet no ogļhidrātiem pat atrodams jau tīrs cukurs un diezgan jūtamā kvantumā, apm. 0,9 proc. Tāpat tam piemīt diezgan lielā vairumā minerālsāļi ap 0,06 proc.; tauki un pat olbaltums. Tā tad visas tās barību īpašības, kādas mums veselības un dzīvības uzturam nepieciešamas.

Un galvenais ir tas apstākļi, ka kartupelis vēl bez visa sava augstā barības vērtību satura, rada organismā bāzes jeb alkalisko reakciju, kāda mūsu pareizām ķermeņfunkcijām nepieciešama. Arī daudzas citas saknes rada bāzes reakciju, jo tās, tāpat kā kartupeļi, satura minerālvielas ar bāzes īpašībām. Bet lielākam sakņu vairumam, vārot tos vai cepot, minerālvielas pāriet tādos savienojumos, kuri rada skābes reakciju.

Skābes reakcija, organismā ilgāku laiku valdot, var sacelt ļaunas dabas saslimšanu, radīt audu, resp., asinstrauku pārkalķošanu un citas patoloģiskās, neveselīgās pārmaiņas. Kartupeli vārot vai cepot, daudzas barību vērtības vēl pa-

vairojas, piemēram attīstas dekstrins. Dekstrina attīstība no stērķeles prasa diezgan daudz enerģijas, diezgan daudz gremojamus sekretus, ja tas vienīgi jāveic pašam organismam. Stērķelei savs zināms temperatūras grāds, ja par to iet pāri, stērķele pārvēršas dekstrinā, bet pats stērķeļu saturs tad kartupelī palielinās. Kartupelis sevišķi pārmainās pie aukstuma. Pēc Kūna un Josta pētījumiem dekstrinu jo jūtami pavairo aukstums. Tāpat pārmērīgā siltumā notiek dekstrinizēšanās. Cepti kartupeļi, piem., ļoti saldi. Kartupeļi dabon saldu, patīkamu garšu, kad tos nevēra ūdenī, bet gan pašu sulā sutina.

No aukstuma dekstrina saturs var pat koncentrēties, tāds kartupelis tad jau pilnīgi nebaudāms, riebīgs, ar nelabu, saldu piegaršu.

Salda garša pavairojas no tā apstākļa, ja šūna ievainota, paralizēta, tā nekādi vairs nevar saturēt cukuru, bet tas iziet laukā starpšūnu telpā un tāpēc tas mutē pat bez fermenta iedarbības jau stipri sajūtam.

Pārsalstot, kartupelis uz reizi nenobeidzas, bet gan tikai pārveidojas. Ja kartupelis ilgu laiku pamests aukstumā, tad tas nobeidzas. Pat ļoti lielā salā kartupeļi vienīgi iemaitājas, bet galīgi tik drīzi nesamaitājas. Ārī no aukstuma, tāpat kā no karstuma, kartupeļa šūnas nenobeidzas, bet vienīgi atslābst, novājinās un novājinātā šūna nevar vairs savus fizioloģiskos uzdevumus izpildīt. Šūnas virsma tādā gadījumā paralizēta un šūnu saturs, bez kaut kādas pretestības, bez regulatora, viss dodas iz šūnas, starpšūnu telpā. Vispirms ūdens, bet ja ūdeņa vairs nav šūnā, tad arī citi fizioloģiski procesi nevar normālā gaitā noritēt.

Tamdēļ, ka ūdens pie augsta saltuma grāda stipri izplūst starpšūnu telpā, sasalušā kartupelī ūdens daudz redzams, kad to drusku atkausējuši, pārgriežam. Patiesībā ūdens saturs kartupelī arī nav vairojšies, bet tas tikai iznācis iz šūnām. Pēdējās tas saistīts, saturēts.

Ja aukstuma grāds neiedarbojas šūnā ilgi, tad paralīze nav nebūt kaitīga, bet šūna ātri vien atkal atdzīvojas, atdabon savus zaudētos spēkus, savu zaudēto veidu — elasticitāti. Bet ja paralīze turpinas ilgu laiku, šūna izbeidzas. Tāpēc, ja kartupeli vāra tūlī pēc atkušanas, tas lai gan nava vairs tik garšīgs kā nesalis, tomēr vēl tīri labi baudāms.

Bet ja kartupelis ilgāku laiku salis, vai ilgāku laiku mākslīgi atkausētā veidā turēts, tad viss ūdeņa saturs iziet starpšūnā, kur tas ātri maitājas. Tāpat maitājas pati šūna, jo tā ilgāku laiku paralīzes stāvokli neiztura, bet aiziet bojā. Tāda sabojāta kartupeļa garša sevišķi nelādzīga.

Kartupelī, salīdzinot to ar citām saknēm, arī liels procents olbaltuma. Daži pētnieki pieraksta olbaltuma saturu kartupelī ap 2 proc. Tik daudz nu īsti gan viņu tur nebūs, jo pēc Rubnera pētījumiem kartupelī atrodama arī vēl aminoskābe. Pēc Rubnera domām kartupelī tīra olbaltuma būs ap 1,7 proc.

Visu par kartupeli sacīto kopā ņemot, jānāk pie slēdziena, ka kartupelis viens no labākiem sakņu produktiem, jo tas satura ir taukus, ir olbaltuma, sāļus, ir ogļhidrātus.

Tauku kartupelī gan nava daudz. Visvairāk kartupelī atrodamas, pēc Salomona un Nordena, ēterkūstošās vielas, kā phytosterins, tā arī lecītin veidīgie ķermenīši.

Bet lai gan kartupelī maz taukvielu, tomēr pie uzbarošanās kartupelim piekrīt viena no vissvarīgākām lomām.

Vājiem organismiem, kas pārcietuši grūtu slimību, kā arī slikti barotiem, kartupelis visieģiemākais tauku piegādātājs. Kartupelim piemīt raksturīga īpašība lielā vairumā uzņemt taukus.

Bet vājiem cilvēkiem, kā zināms, ir vislielākā pretestība pret taukvielām. Daudzreiz vāji organismi ne tikai kā nepanes taukus, eļļas, bet pat sviests un krējums tiem gluži pretīgs. Tādiem kartupeļi ir no liela svara. Kartupelis ne tikai kā spēj lielu taukvielas kvantumu uzņemt, bet viņš tādā mērā savienojas ar tām, ka tām vielas nemaz vairs nav saģaršojamas. Pie tam kartupelis pats arī labāki, patīkamāki ģaršo. Bagātīgi taukvielām piesātināts kartupelis dabon patīkamu, viegli kairinošu ģaršu.

Kairinoša ģarša kartupelī rodas dēļ tiem apstākļiem, ka tas stipri bagāts minerālsāļiem. Kartupelī mēs jo bagātīgi atrodam: kaliju, natronu, kalķus, magnēziju, fosforu, sēru, siliciju, dzelzi, chloru.

Sevišķi kartupelī daudz kalija, veselas 60,6%. Visi citi minerālsāļi kartupelī atrodami ap 36,4 proc. Turklāt minerālsāļi no kartupeļa visi, ģandrīz pilnā sastāvā, uzņemas organismā. Sevišķi labi daži sāļi sāderās, saistās ar taukvielām, kur arī meģejama kartupeļa labā ģarša, ja tas bagātīgi taukots.

Ūdens lielā kvantumā pie kartupeļiem nepieder. Ūdenī daudzi sāļi šķīst, izģaro. Kartupeļi nekad nav jāģara lielā ūdenī, bet ģan tikai tādā daudzumā, kas vārot izzūd, uzsucas.

Visveselīgākie kartupeļi vārīti visu mizu bez ūdens. Ja tādiem vēl bagātīgi pieliks zaļumus — sīpolus, ķimenes, tad šāda bloda būs jo ieteicama maltīte visiem slimiem. Turpretīm parastie, ūdenī vārītie kartupeļi, un vēl nomizoti, gan būtu jādzēš no slimnieku maltīšu saraksta. Ūdenī paliek lielākā daļa minerālsāļu, bet pēdējo vairums atrodas taisni mizā.

Kartupeļi parasti vārot, slimnieks vairāk par ogļhidrātiem nekā nedabon. Bet ogļhidrāti ļoti neieteicama barība slimiem. Sevišķi tiem, kam nav atļauts vai kas nevar kustēties. Ogļhidrāti labākā barība muskuļiem, kustībai. Tāpēc zemnieki, strādnieki tik labi iztiek ar kartupeļiem.

Tikpat labi cik kartupelis der vājiem uzbarošanaī, tik arī liesiem novājināšanaī, ja tam nepiedod bagātīgi taukus.

Kartupeļi mazs olbaltuma saturs, tāpat tauku saturs nav liels, bet minerālsāļu, kartupeļi pareizi sagatavojot, pilnīgi pietiek pārtaukotu organismu uzturēšanaī.

Arī nieru slimiem ļoti ieteicami kartupeļi mazā olbaltuma satura dēļ. Vārītus gan nav ieteicami nieru slimiem dot, bet pašu sulā, eļļā sutinātus, eļļā ar visu mizu ceptus. Ja vēl eļļā ceptiem kartupeļiem pieliks dilles un labi bagātīgi piegriezīs pētersīļus un pasniegs tos bez vāramās sāls, nieru slimie sajūtīs atvieglojumu jau pēc dažām dienām.

Tāpat cietu caureju sirgstoši, gūs kartupeļi pateicīgu produktu.

Tādiem jāēd visu mizu cepti, vai sutināti kartupeļi.

Cietu caureju slimie var baudīt kartupeļus sekošā veidā: ritā visu mizu eļļā ar sīpoliem cep-

tus kartupeļus. Tos vislabāk pasniedz ar dillēm un citiem zaļumiem. Pusdienā: sutinātus vai šmorētus kartupeļus ar bagātīgiem lapu — kresu, endiviju, skābeņu, špinātu vai citiem salātiem, labi eļļotiem vai krējumā gatavotiem.

Vakariņās: krāsni cepti kartupeļi, saprotams, atkal ar visu mizu.

Miza ne tikai kā satur minerālsāļus, bet tai piemīt īpašība ierosināt, iekairināt zarnu darbību — peristaltiku. Vakariņās pie ceptiem kartupeļiem jādod sviests, rūgušpiens, paniņas vai kefīrs. Pēc tādas diētas zarnu pareiza darbība — caureja noregulēsies ātrā laikā.

Kam zarnas nestrādā labi aiz kuņģa vienas vai otras slimības, tam nedrīkst dot ne ceptus, nedz arī vārītus kartupeļus. Tādiem jādod pašu sulā sutināti kartupeļi, kuņģi pēc tam jāsamāļ, jāizspiež spiestuvē.

Bez visām labām, kartupelī atrodamas arī ļoti sliktas īpašības. Kartupelī, kad tas sāk dīgt, atrodas kāda vārīga viela — solanins. Sevišķi pašā dīglī. Tāpēc kartupeļa dīglus nedrīkst nekādi pielietot barībai. Ja dīglīši kartupelī jau ieradušies, tie uzmanīgi ar naža galu jāizņem no dīgotnēm — bedrītēm.

Ļoti slikta paraša dot kartupeļu dīglus lopiem. Labuma barības vērtības asnos būs visai maz, bet nāvīgā solanina gan tur būs jau tik daudz, lai neveselīgi iedarbotos govīs, cūkās. Pēdējie no kartupeļu asniem gūst caureju, vai citādu barības traktu saslimšanu. Ja solanina būs vairāk, ja asnus lopiem dos lielā daudzumā, tie var saslimt arī nopietnākā veidā un aiziet pat bojā.

## 1. Kartupeļu spēkmaltīte.

Labi nomazgātus, noslaucītus kartupeļus sagriež kādās 8 daļās, ja tas liels. Mazākus kartupeļus var griezt uz 6—4 daļām, un pārkaisa tos ķimenēm.

Uzlej uz cepamās pannas eļļu, labāk olīv-, vai zemes riekstu eļļu, sakarsē to un saber tanī sagrieztus kartupeļus.

Viegli kartupeļus griezot, sacep tos mīkstus. Kad kartupeļi mīksti, piegriež tiem sīpolus un cep kartupeļus brūnus. Pārkaisa dillēm, boreču vai citiem zaļumiem, kā pētersīļiem, majorānu u. t. t., un saliek bļodā.

Klāt jādod salāti vai kāda zaļbarība. Ļoti labi te klāt garšo bietes ar kāpostiem krējumā, baltie kāposti un cita zaļbarība.

## 2. Zaļie kartupeļi.

Nomazgā kartupeļus un pārgriež tos vienreiz pušu. Novāra mīkstus un piegriež tiem sīpolus, zaļus lokus, pieber ķimenes. Pēc tam uzliek vāku, labi saklapē, t. i., ņem katliņu un labi sakrata. Tad liek uz uguns kādas 2—3 minūtes sautēt, lai ķimeņu, sīpolu un loku smarža labi pārņem kartupeļus, un tad ceļ katliņu no uguns nost. Pārkaisa vēl kartupeļiem dilles un pētersīļus un liek galdā. Servēt zaļos kartupeļus var ar sviestu, skābu vai saldu krējumu u. t. t.

Šādi kartupeļi ļoti veselīgi, jo tie, samaisīti vairākām smaržvielām, dod stipras potences. Pēdējās jo no liela svara nervoziem un nervu pūlētiem individiem.

### 3. Grauzdētie veselības kartupeļi.

Lai gan kartupelis ļoti veselīgs produkts, tomēr daudzi viņa sagatavošanas veidi tādi, ka tie vājākiem kuņģiem slikti sagremojami, vai pat nesagremojami. Ļoti daudzos slimības gadījumos nevar nekādus kartupeļus ēst, jo stērķele, kuŗa kartupelī reti bagātā mērā sastopama, dažām slimībām, piemēram cukurslimībai, akutam žultspūšļa iekaisumam, žultsakmeņiem u. t. t. neieaicama. Bet taisni šādiem slimniekiem, kam cieta, noteikta diēta, ļoti garšo pikantāki, smagākas dabas ēdieni. Lai traucētiem, ievainotiem barības dziedzeriem nebūtu daudz darba, kartupeļi jāsgatavo tādā veidā, lai tiem daļa diezgan grūti sagremojamās stērķeles jau apstrādātos ārpus organisma. Un to mēs panākam kartupeļus labi sagraudzējot, pēc Dr. Hanischa metodes.

Jānomazgā labi tīri zaļi kartupeļi, jāizslauka actīņas — bedrītes un jāsgriež apmērām uz 8 daļām. Lielāks kartupelis jāsgriež vēl mazākās daļās. Jāapsmērē panna ar sviestu, vai, vēl labāk, eļļu, jāsaliek tur kartupeļi cieši cits pie cita, jāpārkaisa drusku ķimenēm un jāliek pakarstā krāsnī cepties. Pēc minūtēm 30—40 kartupeļi būs jau mīksti un brūni.

Tagad panna ar kartupeļiem jāizņem laukā, kartupeļi jāsaliek atkal cieši cits pie cita kopā. Pēc sacepšanas brīvās starpas būs palikušas jo lielas. Šādi cieši, cits pie cita salikti kartupeļi jāliek atkal krāsnī un vēl labu brītiņu, minūtes 10, jāpakaltē. Ja tie vēl drusku mīksti, ja vēl vidiņos kartupeļa gabaliem redzama balta masa, vēl tie jāliek trešo reizi krāsnī cept, kaltēties. Kartupeļiem jābūt tik stipri saceptiem, ka šķē-

līti pārlaužot, vidū nava vairs balta, mīksta masa, bet šķēlīte brūna kā ārpusē, tā iekšpusē.

Tādi cepti kartupeļi garšo lieliski veselīgiem, un tos bez mazākā ļaunuma var baudīt arī slim cilvēks, tikai ne cukurslims.

Pie šādiem grauzdētiem kartupeļiem var dot šmorētus burkānus, šmorētas veselas pupu pākstes, zirnīšus.

Bet viņi garšo tāpat labi bez nekā. Ja grib viņus pikantākus, var pēc izvilksšanas no krāsnes vēl pārkaisīt ar dillēm un smalkiem lociņiem, apsegt un nolikt, lai ēteriskās eļļas un loku vielas ievilks siltos kartupeļos. Tādā veidā sagatavoti, tie sevišķi pikanti.

## KĀPOSTI.

Mazasinīgiem. Aknu sliņiem. Skrofuloziem. Tuberkuloziem. Žults akmeņu, kuņģa un zarnu slimībām.

Kāpostos mēs atrodam ļoti daudz vērtīgu barības vielu. Kāposti bagāti ar chlorofilu, kas pēc jaunākiem pētījumiem sevišķi labs mūsu ķermenim, ekstraktīvām garšvielām un arī ļoti bagātu minerālvielu saturu. Un ja vēl piezīmējam, ka kāpostos mēs atrodam diezgan daudz vitamīnu, tad kāposti jāatzīst par vienu no labākajiem, derīgākajiem augiem.

Pateicoties savas labās garšas un lētuma dēļ, kāposti gandrīz tāpat kā kartupeļi jau pilnā mērā ieguvuši masu pielietojumu. Bez tam kāpostu lielo pielietojumu, stipro izplatīšanos starp sabiedrības visdažādākām šķirām, sekmējis vēl arī tas apstāklis, ka tos var labi vārīt. Kāpostu

garša. vārot neizzūd, jo kāposti no vārīšanas stipri sacietē, pārkokojas, tā paturot labu daļu savas garšīgās ekstraktīvās vielas.

Kamēr vārot garšvielas vēl kāpostos atrodamas, citas vielas tur jau ļoti daudz izzudušas, izkusušas. No dažām vērtīgām minerālvielām pēc vārīšanas mēs vēl kāpostos atrodam tikai vismazāko vai pat gandrīz nekādu daļu. No kāpostiem, piemēram kaļķis, šis vērtīgākais minerāls, izzudīs ap 76,9 proc.; fosfors ap 72,5 proc. Bet visvairāk kāpostos, vārot un citādi ar augstu temperatūru sagatavojot, izzūd mūsu organismam un viņa darbības norisēm tik nepieciešamais kalcijs. Kalcijs pēc vārīšanas zaudējis veselas 93,7 proc. Tā tad no šā, tik visai nepieciešamā minerāla, mēs vairs kāpostos atrodam tikai minimālu daļiņu.

Ja gribam veselību kopt, bet ne garšai un muļķīgai parašai sekot, tad mums kāposti gan itin nekad nav jāvāra vai jāsutina, vai citādi jāmaītā, bet jāēd pilnīgi zaļā, nebojātā veidā.

Kāpostus vārot vai sutinot, mēs ne tikai kā zaudējam viņu vērtību, bet vēl arī lielā mērā sabojājam. Kāposti pēc vārīšanas tā sacietē, tā pārkokojas, denaturējas, ka tie slimam ķermenim galīgi nebaudāmi un veselam arī nav vairs ieteicami savas grūtās sagremošanas dēļ.

Kāposti ļoti der mazasinīgiem. Bet sevišķi kāposti ieteicami pie dažādām zarnu slimībām un aknu kaitēm. Dzeltēnā kaitē kāposti ļoti noderīgi. Tāpat tuberkulosiem un skrofulosiem. Vislabāk svaigus kāpostus pasniegt salātu veidā ar citronsuļu un eļļu. Skrofulosiem un citiem plaušu slimiem tie vislabāk gatavojami ar cayeuna pipariem, eļļu un citronsuļu.

Kā atsevišķu ēdienu tos var gatavot olām, gurķiem un sēnēm, kādi tie ne tikai kā garšīgi, bet gan arī ļoti barojoši, spēcīgi.

Žultsakmeņiem ļoti ieteicami skābi kāposti. Vislabākā tam nolūkam ir kāpostu sula. Tikai sulu nevajaga uz reizi daudz lietot, bet sākt no dažām ēdamkarotēm un tad, porciju katru dienu pakāpeniski palielināt, aiziet līdz vienai glāzei un atkal atpakaļ. Tāds pielietošanas veids, ja pēc tam vēl pielietos kādu urīnatdališanos sekmētāju tēju, piem., liepu ziedu, lielākā kvantumā, palīdzēs ļoti lielā mērā žultsakmeņu šķīdināšanai.

Arī pret cietu caureju labi noder skābu kāpostu sula. Un gadījumā, ja pie izkārnījumiem parādās gļotas, arī labi dzert kāpostu sulu. Tāpat laiku pa laikam veselam organismam ieteicama kāpostu sula. Tā iztīra zarnas un kuņģi no sagļotojumiem. Pēdējie, lielākā daudzumā zarnās un kuņģī uzkrājoties, var sacelt gļotādas iekaisumu un citus jaunus dabas traucējumus.

Ja kāpostus grib siltā veidā pasniegt, tad tos nevajaga vis vārīt, bet gan vienīgi pašus savā sulā sutināt.

Kāposti satur diezgan daudz ūdens, un kad tiem pieliks vēl eļļu, vai sviestu, tad valguma pilnīgi pietiks. Savā sulā sutināti kāposti nevien kā ļoti garšīgi, bet gan arī mīksti, irdeni, jo tie nepārkokojas, nesacietē. Tādi sutināti kāposti kuņģim vieglāki sagremojami, kā parastie, šmorētie. Sutināšanai kāpostus nevajaga smalki sagriezt, bet gan likt veselu galviņu uz reizi sautēties. Ja daudz, tad to var pārgriezt uz pusēm, ja galviņa liela. Jo lielāka, biezāka masa, jo kāposti iznāks mīkstāki, pikantāki.

Arī skābēšanai ieteicami sutināti kāposti. Sutinātas, veselas galviņas ieskābētas, dod sevišķi patīkamu, pikantu ēdienu. Tos var skābēt kopā ar āboliem, ķimenēm un dillēm. Pēdējās nevajaga piejaukt kāpostiem lielā daudzumā, bet gan pievienot pa mazam zariņam. Tāpat kā baltie, jālieto arī sarkanie kāposti. Sevišķi garšīgi sarkanie kāposti, ja tos gatavo klāt pie baltiem kāpostiem nevārītā, zaļā veidā eļļas mērcē. Kam slikti zobi, tiem kāposti jāsamal. Tāpat malti noderīgāki kuņģa un zarnu slimiem.

## SPARĢEĻI.

Cukurslimiem. Vājiem dziedzeriem. Nervoziem. Pušļa un nieru slimiem. Astmas un plaušu slimiem. Visādiem kroniskiem katarjiem. Aknu slimiem. Mazasinīgiem. Dzives piegurušiem.

Sparģeļu dzimtene skaitās Vidusjūras piekrastēs. Senāk tie tur bij sastopami brīvā dabā, kā nekultivēts dabas augs. Vidusjūras piekrastu pļavās un mežos bij jo bieži sastopami iezalģani, violēti sparģeļu dzinumi, kas kā tievas maikstnītes tiecās pretīm saulei. Pēc izskata dabīgie sparģeļi, brīvi augot, ļoti atgādina mūsu pazīstamo apini. Tikai sparģeļu dzinumi drusku resnāki par apiņu jauniem asniem un spilgtākā krāsā. Bez tam mūsu apiņiem vairāk dominē zaļa, kamēr sparģeļiem violeta krāsa.

Ar kultivēto, mums tik visai pazīstamo balto sparģeļi, dabīgos nemaz nevar salīdzināt. Nezinātājs nekad nepateiks, ka iezalģie, violētie, kosveidīgie augi — sparģeļi. Tāpat kā izskatā, tā arī garšā jo liela starpība starp abiem augiem.

Dabīgie sparģeļi daudz ģaršīgāki, pikantāki. Un kamēr tie jauni, maziņi, tie ļoti sulīgi un mīksti. Mutē tīri vai izkūst.

Mūsu kultivētie sparģeļi daudz cietāki, sīkstāki, kaut ģan ūdeņaināki. Bet ģaršas ziņā mūsu resnos, baltos sparģeļus nekādi nevar salīdzināt ar brīvā dabā auģošiem tumšiem, vitamīnu un saules enerģijas pilniem dabas bērniem.

Dažās vietās, kā piem., Francijā, ģan sparģeļus audzē virszemē, saulē, bet tad tiem nevar ļaut ilgī auģt, kā arī ļaist ģarumā.

Šādi audzēti sparģeļi ģan ģaršīgāki un sulīgāki par bāliem, kusliem bezsaules stādiem, tomēr ar istiem dabas bērniem tie nekādi nevar sacensties ne ģaršas, nedz arī trausluma, maiguma ziņā.

Sparģeļi pie cilvēkiem vēribu ģuva taisni savas labās ģaršas dēļ, bet dabīgo sparģeļu ārkārtīgais tievums bija par cēloni viņu ģūstniecībai. Tikai pateicofies tam apstāklim, ka dabā sparģeļi paliek tieviņi, sīciņi, tos no ļļavām un mežiem pārnesa dārzos un siltumnīcās.

Bez tam sparģeļi vēl stipri interesēja cilvēkus sava vērtīgā barības satura dēļ.

Sparģeļiem ne tikai kā piemīt liels procents barības sāļu, daudz vitamīnu, bet tie bez visām šām baģātām barības vielām nesatur nekādas kaitīģas, nevērtīģas vielas.

Sevišķi sparģeļi ieteicami tiem, kam vāji dziedzeri vai traucēta dziedzeru normālā darbība. Tāpat vielu maiņas traucējumos mēs sparģeļi atradīsim jo lielu un vērtīģu palīģu, kas traucētai vielu maiņai palīdzēs ātri vien atkal ieiet vecās, dabīģās sliedēs. ģarīga darba strādniekiem un jaunradītājiem individiem sparģeļi viena no nepieciešamākām barības vielām.

Tikai mēs līdz šim spargēļus ļoti maitājām ēšanai gatavojot. Parasti mēs spargēļus novārām ūdenī, ūdeni noņemam jeb nokāršam, un tad tos vai nu aplejam brūninātu sviestu, vai atkal sagatavojam dažādām pikantām mērcēm un majonēzēm. Tā spargēļus gatavojot, mēs negūsim nekāda labuma, bet visa spargēļu vērtība un barības bagātības aizliesies līdzī ūdenim. Pēc R. Šulca, spargēļus parasti vārot, mēs pazaudējam veselas 39,6 proc. no spargēļu organiskām vielām, bet neorganisku vielu izsīkšana līdzinās 49,5 proc.

Tāpat ļoti nelaba paraša spargēļus pirms vārīšanas lobīt. Daudzi minerālsāļi un citas barību vērtības sastopamas tikai miziņā. Nolobot miziņu, mēs visas tās aizmetam prom. Vislabāki un ieteicamāki spargēļus vārīt bez ūdens vai nu sūtinot tos eļļā, vai arī vārīt garaiņos — sulā. Kā vienā, tā otrā veidā spargēļus gatavojot, mēs nekad nedrīkstam, ja gribam spargēli izlietot barībai un ne tikai garšai, to lobīt. Miziņā vārīti spargēļi iegūs sevišķi labu garšu un patūrēs visas savas pirmatnējās, dabīgās barības vērtības. Cietās, kokainās šķiedras viegli atdalīsies mutē.

Ļoti slimiem ieteicams gatavot spargēļu galviņas, kuņas tik maigas, mīkstiņas, ka tās mierīgi sagremos vissliktākie gremojamie aparāti. Urīnvadu slimiem, nieru slimiem spargēļi ļoti ieteicami.

No cietākām spargēļu daļām, kuņas tuvāki saknei, var gatavot ļoti labas, garšīgas slimnieku zupas. Tādus spargēļus sasutina, izlaiž caur sietu un sagatavo ar miltu tumi, sviestu, garšvielām un sagraudzētu maizi. Šādā veidā gatavota zupa būs garšīga, pikanta, tā kā apmierinās lielā mērā

slimnieku prasības pēc stiprām, vircotām, bet neveselīgām gaļas zupām.

Bez tam tāda zupa piegādās slimnieka novājīnātam ķermenim daudz labu, vērtīgu barības vielu.

Āgrā pavasarī, kad mūsu tirgi tik tukši saknēm, bet dārzi nabaģi sakņu un barības augiem, mēs ļoti labi varam izlietot apiņu jaunus dzinumus, apiņu asnus. Apiņu asni, kā jau iepriekš aizrādīju, ļoti līdzīgi sparģeļiem ir izskatā, ir garšā, ir ķīmiskā sastāvā. Bez tam visi apiņu asni arī nekad neuzaug par apiņiem, bet ļoti daudzi no tiem aiziet bojā, cīņā dēļ saules un gaismas.

Apiņu asni jālieto, kamēr tiem vēl nav lapu, kamēr tie tikko labi virszemes pastiepušies. Piemēram 6—7 centimetri garumā tie vēl ļoti labi barībai. Bez tam barībai var ņemt arī apakšzemes asna daļu. Apiņi, kā zināms, aug dziļi zemē un asnu apakšzemes dzinums arī nāk uz saviem 4—5 centimetriem.

Apiņu asnus var lietot tādā pat veidā kā sparģeļus. Sutināt un padot ar sviestu vai majonēzi, kā arī gatavot zupā.

Un tā kā apiņi paceļas līdz pirmiem zemes augiem, pirmiem augu un zāļu asniem, tad te mums viena no pirmajākām saknēm, pirmajākām saules elpas nesējām, bet saules dziedinošā elpa mūsu saules nabaģā zemē tik visai svarīga, nepieciešama.

## PUĶKĀPOSTI.

It visiem slimiem, bet it sevišķi tuberkuloziem, vēža slimiem, cukurslimiem, pušļa slimiem.

Puķkāposti jāuzskata kā viens no labākiem produktiem visās slimībās. Puķkāposti satur tās pašas vērtīgās kāpostu vielas, kā kaļķus, dzelzi, mangānu, magnēziju, pie tam puķkāpostiem maz kairinātāju vielu. Puķkāpostu garšvielas nekairina, neuzbudina nemaz. Un pie visa tā, puķkāposti ļoti viegli sagremojami un dod mazu, niecīgu pārpalikumu. Viņu sastāvdaļās neietilpst cietu šķiedraudu.

Puķkāpostu satura daļiņas audi tik mīksti un maigi, ka tos ļoti labi panes pat pie visgrūtākām kuņģa brūcēm.

Un tā kā puķkāpostos atrodam lielā mērā visas vērtīgas barības vielas, tad viņos mēs sastopam vērtīgu, slimības dietikai ļoti attiecīgu produktu.

Tikai, par nožēlošanu, pie mums vēl ļoti maz dēsta, un tāpēc tie samērā dārgi.

Bet cietā mālu zemē, kas bagāta trūdu daļām, puķkāposti padodas ļoti labi.

Slimnieku maltītēm puķkāposti rūpīgi jānotīra no zaļām lapām, kuņas cietākas, nesagremojamākas par baltām galviņām. Parasti veseliem cilvēkiem puķkāpostus gatavojot, nav jābaidās no zaļu lapu klātbūtnes. Zaļām lapām daudz labu, vērtīgu vielu, tikai viņas vairāk satura cietu šķiedraudu. Bet šķiedraudu sagremošana prasa no organisma vairāk enerģijas. Šķiedraudi nesaņemojas visi kuņģī, bet pāriet vēl savā cietā sastāvā zarnās. Šķiedraudiem klāt celuloze, kas nepadodas barības fermentiem kuņģī un 12 pirkstu zarnā barības sulām, bet tā tikai drusku ap-

strādāta nonāk resnās zarnās. Pēdējās to apstrādā zarnu bakterijās. Dēļ tā apstākļa zaļās puķkāpostu lapas, sevišķi vecākās, zarnu slimiem neder. Tāpat kuņģa vājiem ne. Grūtās kuņģa slimībās, kur paši puķkāposti ļoti ieteicami, lapas nekādi neder. Tie sacels sāpes, radīs gāzi.

Kuņģa un zarnu slimiem puķkāposti ieteicami labāk vārīti, sautēti, kā zaļi. Vislabāk saldu krējumu un milkiem sagatavoti. Ja vēl tiem pieliksim citronsulū, dilles, puķkāposti būs nevien derīgi, bet garšīgi.

Garšai slimnieku dietā jāpiegriež sevišķa vēriba.

Karstumi, pastāvīga gulēšana, nospiestais gāra stāvoklis, tie ir tie faktori, kas slimniekiem atņem apetīti. Bez kustību stāvoklis un viena otra orgāna izslēgšana no kopējās organisma sadarbības traucē vielu maiņu, pareizu asins cirkulāciju, tā kā spēkmateriāls, organismam iziet ļoti mazos apmēros, un barības patēriņš tāpēc ļoti ierobežots. Tamdēļ, sevišķi pie vājiem, jāievēro tas apstāklis, lai mazā barības kvantumā būtu augsta kvalitāte. Un puķkāposti taisni ir tas produkts, kas mums minēto prasību spēj pilnā mērā veikt.

Puķkāposti ļoti ieteicami nevien kuņģa un zarnu slimībās, bet gan arī nieru un pūšļa slimiem. Smagiem kuņģa slimiem, kam cieta barība gluži noliegta, puķkāposti vēl tīri labi noderēs.

Tādā gadījumā jāvēra puķkāpostu biezeņu zupas sekoši:

Jāsasautē puķkāposti ar dillēm un sviestu, la-

bāk bez sāls vai, ja slimnieks tiecas ļoti pēc sāls, pielikt to visminimālākā daudzumā.

Kad puķkāposti mīksti, tie jāsamal vai jāizspiež sietā, un zupa jāsaģatavo ar sviestu, krējumu.

Tāpat smagiem kuņģa slimiem var dot šķidru biezeni, vai nu pienu, vai sviestu saģatavotu, skatoties pēc slimnieka ģaršas.

Nieru un pūšļa slimiem var puķkāpostus ģatavot visādā veidā un arī pasniegt zaļus, neģatavotus, tikai smalki sarīvētus, ar maz sāls, bet baģātām ģaršvielām. Puķkāposti noder arī cukurslimiem. Lai ģan viņos oģļhidrāti sastopami lielā daudzumā, bet tik pat jūtāmā daudzumā tur atrodams arī mannīts. Bet pēdējai vielai, kuģa samērā vēl ļoti maz izpētīta, zināma tā īpašība, ka oģļhidrāti tādā ģadījumā attīsta mazāk cukura ķermenī, nekā tas pēc viņa satūra domājams. Un šo apstākli pieskaita mannītam.

Tāpēc visus tos produktus, kuģos mannīts sastopams, neskatoties uz viņu oģļhidrātu baģātību, tiek ieteikti cukurslimiem un ļoti labi no tiem izlietoti.

Tāpat tuberkulosiem puķkāposti no liela svara, jo tie ļoti baģātā mērā satur mangānu. Bet mangāns, kā zināms, ņem ļoti dzīvu dalību elpošanā, ģaisa skābekļa saistīšanā.

Tāpat citu elpojamo orgānu slimiem puķkāposti būs jo noderīgi produkti.

Visu auģšā sacīto kopā ņemot, puķkāpostus vai visos slimības ģadījumos var tikai uz siltāko ieteikt. Tie savas maigās ģaršvielas dēļ un lieģa, ģlezna satūra dēļ ieteicami pat visģrūtākās sli-

mībās, kur nekas ciets, robusts un kompakts nav vairs lietojams.

Bet tādām slimniekam vairāk kā nevienam ir vajadzīga laba, spēcīga un atspirdzinoša barība. Un tādu mums dod puķkāpostu ēdieni.

## MELNĀ SAKNE.

Dziedzeņu traucējumos. Vājiem, nespēcīgiem dziedzejiem. Cukurslimiem. Nervoziem. Astmas slimiem. Maziem bērniem. Veciem. Dzīves piegurušiem. Zarnu un kuņģa slimiem. Nieru un pušļa slimiem.

Melnā sakne vēl pie mums maz izplatīts augš un to lieto tikai nedaudzi, dietikas nozīmi vairāk izpratuši cilvēki. Bet arī tādu vēl ļoti maz. Gaļu, gaļu! sauc mūsu šās dienas cilvēku vairums, bet saknes tikai vēl gaļas piedevas, buljonu garšīnātājas. Un tādā gadījumā, saprotams, melnai saknei nepiegrīzīs vērību, pat neievēros to, jo melnās saknes saldenā garša treknai cūkas karbonādei nemaz neder. Bet buljonam, melnās saknes biezi baltais piens, taisni neattiecīgs, kaitīgs. Un vecā virtuves piekritēja, 50 gadus atpakaļ palikuse saimniece, atgāināsies no melnās saknes vēl vairāk kā no lielās, melnās, iezilganās mušas. Sak, kur tādu sakni, ar tik daudz balta piena var likt? Jā gan, kur to var likt, gaļu pārsātināti, sacietināti organismi?

Bet melnai saknei maz bēdas par cilvēku neataisnību, par cilvēku īsredzību pret dabu un sevi. Tā priecājas par dabas māmuļas deviņo roku, par saviem vērtīgiem sāļiem un aug un lej pa ķermeņa audiem savu saldeno, biezo, barības vielām tik bagāto, pienu. Varbūt tā zina, ka būs

reiz cilvēki, kas to sapratīs, novērtēs un būs tai pateicīgi. Varbūt, varbūt.

Ļausim melnai saknei optimistiski ticēt, bet paši pieiesim tuvāk viņas bioloģijai un palūkosimies, kas ir šī draiskule, nebēdne, kas nepiegrīž vērību cilvēku — „dabas valdnieku“ neatzīšanai, pat nicināšanai, bet aug un zaļo, kur tikai to iedēsta. Melnā sakne visbagātāka minerālvielām, melnā sakne visbagātāka barības sāļiem un melnā sakne vienīgā sakne mūsmājās, kuru varam baudīt bez sāls. Pat sālij pieradis, sāli pārsātināts gaļēdis nesajutīs negaršīgu melno sakni bez sāls ēsdams. Vēl vairāk, viņš pat nezina, ka tai nav sāls pielikta, tik daudz tai pašai sava sāls.

Bez tam melnās saknes bagātais sāls saturs vēl stipri maigš, tā kā tas pieņemams pat tam visslimākam kuņģim, visvājākām zarnām. Pat kuņģa brūču slimiem un kuņģa audzējiem melnā sakne visattiecīgākā barība savas liegās, maigās garšas dēļ, sava bagātā minerālsatura pēc, kurš tik visai nepieciešams slimam, novājinātam organismam. Bet kuņģa brūču slimiem, pēdējie sevišķi sliktā stāvoklī, jo pa lielākai daļai tie tiek ēdināti vienīgi ogļhidrātiem un olbaltumu: graudbarību, maizi, resp., sausiņiem un dažādām biezputrām, mannu, rīsiem, auzu tumēm u. t. t.

Savas liegās garšas dēļ melnā sakne arī ļoti pieņemams produkts mazbērnu barībā.

Melno sakni bērniem var jau dot ļoti agri pat kopā ar mātes pienu, ja pēdējā daudzums nav barošanas produkts vēl tajā gadījumā, ja mātes visai liels. Tāpat melnā sakne ļoti attiecīgs bērnu pienam nav vajadzīgā, attiecīgā minerālsāls daudzuma. Pēdējais apstāklis mūsu nervozā laik-

metā atgadas jo bieži. Un no tāda bērna, kuŗam jau ar mātes pienu trūkst nerviem tik visai nepieciešamās barības — barības sāls, nevar dzīvē saģaidīt nekā laba. Tāds nebūs noderīgs ne sabiedriskām, ne cilvēces ģarīgā progresa prasībām.

Bez bagātā minerālvielu satura, melnā sakne satura arī ļoti daudz ogļhidrātu. Un no pēdējiem pirmā vietā stāv inulins, kāds visai vērtīgs ogļhidrāts. Tādas saknes, kuŗās ogļhidrāts jau pārvērties inulinā, sevišķi veselīgas, jo tās viegli sagremošanas, izlieto maz darba, maz barības dziedzeru sekreta apstrādāšanai — sagremošanai. Bez tam vēl inulins ļoti attiecīgs mūsu veselībai, sevišķi tas ieteicams visiem diabētiķiem — cukurslimniekiem. Pēdējiem jāatturas no saknēm un augiem, kuŗos bagāts ogļhidrātu saturs, jo ogļhidrāti sagremojojot tiek pārvērsti cukurā, no kuŗa cukurslimnieki jāizsargā.

Tā tad cukurslimnieki, kas tik ļoti cieš no minerālvielu nabadzības, jo tiem aiz ogļhidrātu papildības aizliegti ģandrīz vai visi augi un saknes, melnā sakne ģūst sevišķi teicamu barību. Melnā sakne cukurslimiem ieteicama ģan zaļā, ģan sutinātā, ģan ceptā un vārītā veidā. Tikai melno sakni sutinot, vārot un citādi ar uģuni sagatavojot, jālūko, lai uģuns nebūtu par daudz stīpra un ilģi pielietota. No spējas un ilgās uģuns sevišķi bojājas inulins. Visveselīģākās un attiecīģākās melnās saknes zaļā, nevārītā veidā. Bet ja vāra, tad neilģi un ne strauju, spēcīģu uģuni.

Cukurslimiem jāģriež vērība arī uz to apstākli, kad melno sakni ievāc jeb noņem. Jo inulina saturs saknēs nav vienģēr un pastāvīģi vienāda daudzumā, bet ļoti variē.

Visvairāk inulina melnās saknēs būs pusdienas

laikā ap plkst. 1—2 mūsu klimatā. Vēlāk tā būs jau mazāk, bet vakarā saulītei noejot un no rīta rasā un bezsaules gāismā, inulina saknēs būs sevišķi mazā kvantumā. Tad melnā saknē dominēs atkal parastie ogļhidrāti.

Visu to vērā ņemot, diabetiķu barībai, melnā sakne ievācama pusdienā, pēcpusdienā, bet nekad agrā rītā, vai vēlā vakarā.

Tad vēl, par melnām saknēm runājot, nevar paiet garām viņu aromātiskām eļļām, kuŗu saturs tik bagāts, ka melnās saknes zaļbarībā tiek lietotas citu sakņu piedevām. Melnās saknes kā garšvielas pielieto ļoti daudzām maltītēm, ļoti daudziem produktiem. Pat augļiem un graudproduktiem tie jo noderīgi, jo ļoti uzlabo pēdējo garšu. Sevišķi melnā sakne ieteicama graudproduktu ēdieniem, jo tiem pašiem pa sevi nav diez cik laba garša. Tāpat no melnās saknes varam izgatavot labas un garšīgas mērces. Sevišķi melno sakņu mērces, ar citronsulu un labu olīveļļu ieteicamas zaļbarību ēdieniem.

Savas labās garšas dēļ, bagāto aromeļļu pēc, melnā sakne ieteicams produkts arī nervoziem un nervozas dabas bērniem.

Āiz šā paša apstākļa melnā sakne arī ļoti noderīga garīga darba strādniekiem, kā arī dažādos dziedzeru traucējumos. Nerviem un dziedzeriem attiecīgākā barība ir visi krāsainie augi un saknes, kā arī visi smaržainākie, aromātiskākie.

Dabā gandrīz vienmēr un visur mēs sastopamies ar parādību, ka krāsainie augi ir arī aromātiskākie. Kālis, piemēram, smaržīgāks par turnepsi, dzeltenais rācenis par balto, sarkanais burkāns par balto, sarkanie kāposti par baltiem u. t. t.

Dziedzeru sistēmas stiprināšanai ļoti ieteicamas melnās saknes kopā ar selerijām, tāpat arī ar kresu salātiem dos mūsu dziedzeriem sevišķi atspirdzinošu un spēcīgu maltīti. No tādas maltītes lielā mērā pacelsies mūsu gara stāvoklis, prāts paliks jautrāks. Kamēr no gaļas pamatīgas baudīšanas mēs paliekam smagi, miegaini. Pa lielākai daļai, pēc labas, pamatīgas pusdienas ar gaļu, buljonu un citiem tā tipa produktiem, mums vienmēr gribas gulēt. Gaļa, un vispāri olbaltuma liels saturs, viegli paralizē mūsu nervu darbību, sevišķi simpatisko nervu sistēmu.

Aromātiskie augu un sakņu produkti, turpretī, viegli stimulē mūsu nervu sistēmu, bet it sevišķi simpatisko, kurai padoti visi mūsu ķermeņa garīgie dabas procesi, visi mūsu galvenie orgāni. Pēdējo vidū arī mūsu svarīgie, atbildīgie dziedzeru audi, kuriem tāpat kā mūsu smadzenēm pieder vislielākā atbildība, noteicošākā loma visā ķermeņa sadarbībā kā veselā, tā arī slimā stāvoklī.

Tā tad melnā sakne ir arī sevišķi noderīga ģarīgā darba strādniekiem — jaunradītājiem, dzīvi uz priekšu virzītājiem individiem.

## SĪPOLI, ĶIPLOKI, LOKI, PURAVI.

Traucētiem dziedzeriem. Plaušu slimībām. Saaukstētiem. Nepareizā vielu maiņā. Pret parazītiem. Agri novecotiem. Mazasinīgiem. Reimatiķiem. Veciem. Tuberkuloziem. Sklerozīķiem. Sirds un asins vadu slimībām. Iekaisumu gadījumos. Pret pastāvīgām gāzēm un vēdergrāzēm.

Sīpoli pieskaitāmi vispazīstamākām, izplatītākām saknēm. Tikai par nožēlošanu sīpolus pa

lielākai daļai pielieto vienīgi ceptā un vārītā veidā. Sīpoliem mūsu barībā vajadzētu ieņemt ne tikai papildu vai garšvielas vietu, bet gan būt kā patstāvīgam barības produktam. Sīpoli bagātāki sulfīdiem, kā neviens cits barības produkts. Bet sulfīdi kā barība nepieciešami mūsu nerviem, smadzenēm, dziedzeriem un citiem svarīgiem orgāniem un audiem.

Sīpoli reti bagāti garšvielām. Nav citas saknes un auga, kurā tik bagātīgā daudzumā būtu sakopotas garš un smaržvielas kā sīpolos, ķiplokos, lokos u. t. t. Sīpoli savu stipro smaržu un garšu gūst no sulfīdiem. Pēdējie sīpolos atrodami 4 dažādās grupās jeb savienojumos, un, to koncentrētā sastāva dēļ, sīpoli dažiem pat nebaudāmi.

Garš- un smaržvielas sīpolos atrodas ēterisku eļļu veidā un to sīpolos tik daudz, ka mēs viņas jūtam ne tikai ar savu ne visai attīstīto ožu, bet pat fiziski. Tā spiežas mums acīs, degunā, izsauc asarošanu, šķaudīšanu, lielu siekalu atdalīšanos, ja sīpolu lobītāja vai griezēja labi neuzmanās. Āsaras un šķavas sīpoli izsauc ar to, ka viņu ēteriskās eļļas stipri kairina gļotādiņu.

Bet tā kā sulfīdi, kas pa lielākai daļai sastāda ēteriskās eļļas, stipri iedarbojas mūsu nervos un smadzenēs, tās spēcinoš un barojoš, tad mēs sīpolus varam droši jo lielā mērā pielietot.

Sevišķi sīpoli nepieciešami garīga darba strādniekiem, cilvēkiem ar vāju dziedzeru darbību, sliktu vielas maiņu, kā arī plaušu un citu elpojamo orgānu slimiem.

Sīpolu ēteriskās eļļas sevišķi labvēlīgi iedarbojas elpojamos orgānos. Sasaldēšanās gadījumos

nav cita tik laba līdzekļa, kā cepti sīpoli ar medu un brūno cukuru.

Bez tam vēl sīpoli ļoti ieteicami arī pret parazītiem. Sevišķi ķiploki.

Pēdējie arī pieder sīpolu sugai, tāpat loki un puravi. Tiem visiem viens un tas pats ķīmiskais sastāvs, tikai katrā ķīmiskie elementi atrodas citādos savienojumos. Ķīmiska un arī fizioloģiska nozīme tiem visiem viena un tā pati. Tāpat sīpols kā ķiploks ļoti labi iedarbojas pret parazītiem. Pēdējo iespaids pret tiem labāks, jo ķiploka ēteriskās eļļas vēl stiprākas, smarža spēcīgāka, dažiem pat nepanesama. Bet parazītiem, neskatoties kādai sugai tie piederīgi, ķiploku smarža neciešama. Un ja kāds ilgāku laiku lieto ķiplokus zaļā, nevārītā veidā, viņš var būt pilnīgi pārliecināts, ka parazītu daudzums viņu jau atstājis. Pat tik neģēlīgam un stipram parazītam kā lentenim, jākapitulē pret ķiploku smaržu un garšu, ja viņa saimnieks kādas nedēļas dien dienā tam to pasniegs. Pret parazītiem vislabāk gatavot ķiploku pienu, tas tiem visnepatīkamākais.

Piens jādzer no rīta pirms ēšanas, kamēr it nekas nav baudīts.

Ķiploka pienu gatavo sekoši: liek sildīt uz plīts glāzi piena, kam piejaukts lielāks ķiploka zariņš. Ķiploku var arī smalki sagriezt un tad ielikt pienā. Tikai pienu nedrīkst vārīt, bet tas tikai viegli jāuzkarsē. Pēc tam, ja neģēlīgā ķiploku ēst, pienu var izkāst. Jo ilgāki ķiploki mirks siltā pienā, jo vairāk tie pienam atdos no savām ēterisko eļļu bagātībām. Vislabāk, ja ķiplokus tura siltā pienā kādas pārs stundas. Pa to laiku viss ķiploku eļļu saturs būs jau pārgājis pienā.

Ķiploku piens pret parazitīem jādzer vismaz dienas 9—10. Tāpat pa parazitū izdzīšanas laiku bez ķiploku piena jāēd pusdienās un vakariņās barība, kas satur ķiplokus vai sīpolus, kā arī cepti sīpoli, sutināti ķiploki, loku salāti, ķiploku un sīpolu sviestmaizes u. t. t.

Pēc dienām 9—10 jāēd ķiploki ar žāvētām plūmēm. Var arī svaigas plūmes ēst. Tāpat var pēc 10 dienām lietot kādu citu caureju veicinošu produktu, vai tēju, kas labi reaģē uz caureju, piem. rababersakņu tēju. Kas tādu ķiplokūru iztaisīs, atsvabināsies nevien no parazitīem, bet arī no pūšanas baktērijām. Pēdējās arī ļoti necieš ķiploka smaržu un garšu. Ar vienu vārdu sakot, zarnas būs tīrītas no visiem parazitīem un citiem mūdzīem, kuŗi piepildot zarnas, piesātinā ar asinis ar parazitū kaitīgiem, netīriem atdalījumiem un izgarojumiem.

Zarnu tīrīšanai jāpiegriež jo liela uzmanība. Kas savas zarnas kaut reizi mēnesī pamatīgi iztīrīs, tas nebūs tik viegli padots ne saaukstēšanai, ne arī citām slimībām.

Bez tam ķiploki vēl jo labi noder arī kuņģa, zarnu un aknu slimībās. Vispāri kā ķiploki, tā arī sīpoli, kairinot gļotādu, to atsvabina no daudzām neveselīgām vielām, nederīgiem nogulumiem. Visi tie organi, kas pārklāti gļotādiņu, laiku pa laikam maitājas, piesērē. Piemēram, zarnas, kuņģis, mute, acis, deguns, dzimumorgāni u. t. t.

Dr. Hanischs liek visus šos organus pastāvīgi skalot ar sāli, nātronu, eikaliptusu, mangnanpārskābo kāliju un citiem līdzekļiem. Bet iekšējo organu — zarnu un kuņģa tīrīšanu varam izdarīt arī ar sīpoliem, lokiem un ķiplokiem. Viņu ēteriskās eļļas izdarīs to pašu tīrīšanas procesu.

Ne pa velti vecie ļaudis mīlēja izkodināt acis ar sīpola sulu, būšot gaišākas.

Ķiploki sevišķi ieteicami pret tūsku.

Tāpat lokiem vajadzētu piegriezt jo lielu vērību. Loki satur visas tās pašas labās vielas kā sīpoli un ķiploki, bet tie vēl bez tam ļoti garšīgi. Un loki mums ir pirmais zaļums, ja tos sējam vēlā rudenī. Tos var sēt agrā pavasarī līdz ko zeme atsvabinājusēs no ledus stingrām skavām. Citi zaļumi baidās salnas, aukstuma, loki nē. Tie būs pateicīgi par katru siltāku saules staru, par katru lietus pilienu. Lokus var lietot pie sviestmaizēm, biezpiena, kartupeļiem. Loku sviests, bez sāls ir reti garšīgs produkts.

Loki ar pētersiļu lapiņām ļoti labi der nieru slimiem, kā arī dzimumdziedzeru vājumā. Tāpat ķiploki pēdējiem no liela svara. Daudz akušu dzimumdziedzeru iekaisumi un slimības izpaliktu, ja mēs savā barībā vairāk pielietotu ķiplokus, sīpolus, lokus. Tāpat sievietes ilgāki uzturētu dziedzerdarbību, olnīču funkcijas. Oliņu skaits organismam dots jo liels, tikai tās visas nenogatavojas, bet lielais vairums aiziet bojā. Un par to nav arī jābrīnas. Tad jau būtu liels brīnums arī par to, ja kādai mātei nomirtu mēnesi vecs bērns, pēc tam, kad tā to saēdinājuse kāpostiem un gaļas pīrāgiem. Ka bērnu drīkst ēdināt tikai ar pienu, to mēs zinam, bet kā arī lielam, pieaugušam cilvēkam, tāpat kā bērnam, ir savas barības prasības, sava attiecīga un neattiecīga barība, tā mēs pat ir dzirdēt negribam. Ēdam visu, kas gadas un brīnamies, kāpēc gan cilvēks mirst agrāk par visiem citiem dzīvniekiem, ja salīdzinām cilvēka attīstības posmu ar citu dzīvnieku attīstībām? Nevis jābrīnas par to, kā-

pēc cilvēks mirst ātrāki par citiem, bet gan, kā viņš vēl tik ilgi dzīvo, ja iedziļinas barības ziniskās prasībās, cilvēku ikdienas barības patēriņā un izpratnē. Tur valda vēl liels haoss un liela prefrūņa dabai.

Ar barību, šo lielāko miesas un gara uzturētāju faktoru, cilvēks rīkojas neprātīgāki par visiem citiem kustoņiem un zvēriem.

Tā tas arī ar sievietes olinām. Kā viņas visas var nogatavoties, ja tām trūkst attiecīgas barības, ja mēs diendienā ēdam barību, kuŗa der tikai muskuļiem un taukiem. Bet par dziedzeriem un viņu prasībām neviens pat neinteresējas.

Pēc gaļas, olām, siera, šokolādes, kūkām tiecas mūsdienu moderno sieviešu vairums. Bet visi šie produkti bagāti olbaltumu, kas nerviem un dziedzeriem nemaz nav attiecīgs. Un visi minētie produkti satūra bez organismam tik mazā vairumā vajadzīga olbaltuma, vielas, kuŗas organismā rada skābes reakciju. Pēdējā, nevien kā nevajadzīga, bet pat kaitīga, jo traucē un bojā ķermenī vai visus barības fizioloģiskos procesus. Barība spēj pārstrādāties un uzsūkties, ja ķermenī dominē alkaliska, bet ne skābes reakcija. Un ja nu organismā ilgāku laiku dominē skābes reakcija, no tās cieš visa barības pārstrādāšana un uzsūkšana. Tā audiem drīzi vien pietrūkst barības. Spēks no tam izsīkst un dzīves enerģija izzūd. Neveselīgākais organismā ar pastāvīgu skābes reakciju vēl tas, ka tādā reakcijā sacietē paši audi. Sevišķi no skābes reakcijas cieš gleznie nervu un dziedzeru audi, kuŗi piešķaitāmi organisma vismaigākiem audiem. Bet, ja organismā barības fizioloģija dien dienā traucēta, ja tur dien dienā valda neattiecīga reakcija,

tad audi un organi cieš nevien aiz barības trūkuma un ļaunas iedarbības, bet gan arī aiz nederīgu vielu uzkrāšanās organismā. Ja barība pie skābes reakcijas nevar pārstrādāties, tad organismā uzkrājas liels nederīgu, nepārstrādātu vielu daudzums. Veseli, nenovājināti audi ar tiem vēl kaut kā tiks galā, bet ko iesāks ar šo nederīgo vielu krājumu sacietināti, aiz barības trūkuma novājināti audi. Tiem nepiemērota barība, neattiecīga reakcija taisni nāvējoša. Tāpēc audi, kam gaļas un cita olbaltumiem bagāta barība neder, ātrāki bojājas.

Nervi vairs neklausā, asinis sabiezē, sirds pagurst, bet dziedzeri beidz ražot visiem organismu procesiem tik nepieciešamo iekšējo sekrēciju. Viss organisms un arī paši dziedzeri no tā sāk nīkt, rukt, vai atkal pārklāties neveselīgu, biezu tauku kārtu. Tā maz pa mazam, soli pa solītim pa dzīves sabrukšanas ceļu lejup soļojot, sievietes organisms novīst, izžūst, vai atkal nedabīgi izplūst, palielinās. Dabas devīgais oliņu skaits olnīcās iznīkst pirms vēl tās paspējušas attīstīties. Un mūsu acu priekšā uzpeld pāragri novecotas sievietes sakrunkotām sejām, izdzisušām acīm, īgnas un ļaunas. Pārskābinātais organisms rada saskābūšu attēlu ir fiziski, ir garīgi. Bet tās sievietes, kuŗas paklausā dabas un zinātnes jaunākiem ieguvumiem, vēl pat 60 gados patura jaunavīgo smudrumu, sievišķīgu vijīgumu un sprīganumu.

Sīpoli, ķiploki un loki dziedzeriem un nerviem ļoti attiecīga barība.

Tāpat sīpoli atnes plaušu slimībās jo lielu, jūtamu atvieglojumu. Plaušu slimiem tie der ceptā, sufinātā un arī zaļā sagatavojumā. Sevišķi

cepti sīpoli labi sader ar medu, cukuru, suti-  
nāti ar āboliem, tāpat eļļā ceptiem brūniem kar-  
tupeļiem. Sīpoli reaģēs vēl labāki, ja tos sa-  
gatavos kopā ar pētersīļiem. Tādējādi tie spē-  
cinās un arī tīrīs ir asinis, ir maigo gļotādiņu,  
ir gleznos dziedzeru un smadzeņu audus. Dau-  
dziem sīpoli, ķiploki un arī loki rada gāzes, bet  
tas tikai pirmā laikā, un arī ne visiem, bet gan  
pie tādiem indivīdiem, kam organismā, sevišķi  
zarnās, daudz pūstošu vielu, daudz skābes.

Tādiem uz reizi nevajaga daudz sīpolu ēst, bet  
pa druskai. Un vēl labākus rezultātus tie gūs, ja  
atsvabinās sīpolus no viņu bagātām, ēteriskām  
vielām. To sasniegt var, ēdot vienīgi ceptus un  
sutinātus sīpolus, jo tiem ēterisko vielu būs  
daudz mazāk. Tikai mērci, kurā sīpoli cepti vai  
sutināti, nevajaga tādiem baudīt, jo pēdējā ēte-  
risko vielu būs vairāk, kā pašā sīpolā.

Sīpolus sagatavot šādām personām var šādi:  
tos sagriež ripiņās un iemērc eļļā. Pēc stun-  
dām 2—3 sīpoli būs savienājušies ar olīv- vai  
riekstu eļļu, kurā tie mērcēti. Eļļu var noliet,  
bet sīpolus ēst.

Tad vēl var nomizotus sīpolus iemērkēt uz dažām  
stundām aukstā ūdenī. Ūdens arī izvilks lielu  
daļu ēterisko vielu. Vēlāk, kad sīpoli jau būs  
organismu iztīrījuši, tos varēs ēst bez kaut kā-  
das sagatavošanas.

Daudzi liedzas, tik visai veselīgas saknes ēst,  
viņu it kā nepatīkamās smakas dēļ. Sīpolu un  
ķiploku specifisko, stīpro smaržu var arī jo labi  
aizdzīt.

Tam nolūkam, pēc sīpolu vai ķiploku baudi-  
šanas jāapēd kāds kumosīņš pētersīles vai za-  
riņš pētersīļu lapas. Var arī tūliņ pēc minēto

augu baudīšanas izskaloš muti ar mangānpārskābo kāliju, vai apēst gabaliņu citrona, vai izskaloš muti ar pastiprāku citronulas ūdeni. Visi šie līdzekļi likvidēs ķiploku smaržu, tā kā ēdējs neapgrūtinās ne sevi, ne citus, kam šī smaka nepanesama.

Zemēs, kur ķiplokus un lokus pielieto lielā vairumā, viņu stipro smaržu nemaz nejūt. Turpretī, ja tur ieradīsies kāds gaļu un sieru patērētājs eiropietis, vietējie paraustīs plecus un aizgriezīsies nost. No tāda, olbaltumiem pārpildīta organisma plūst vēl daudz riebīgāka trūdu smaka. Mēs tikai to nejūtam, jo esam pa daudz pie tādas pieraduši.

## KOLRABJI.

It visiem slimiem, bet it sevišķi tuberkuloziem, mazasini-  
giem. Sirds un asinsvadu slimiem.

Lai gan kolrabji ļoti radniecīgi kāpostiem, tomēr tas pie mums vēl maz izplatīts, maz pazīstams sakņu augs. Ja arī tirgū varam kolrabjus dabūt, tad tik mazā vairumā un par tādu cenu, ka labi, ja var pāris galviņas nopirkt buljonam, zupai. Bet taisni tādā gatavojumā mēs no kolrabja bagātām minerālvielām gūstam ļoti maz. Jo bagātāks kāds augs minerālvielām, jo vairāk tas jāsaudzē. Ne tikai, ka vērtīgie minerālsavienojumi pie vārīšanas samazinas, bet daži pat galīgi izzūd, jo tie pāriet citos savienojumos. Tāpēc pie vārīšanas un pat cepšanas, kuŗa gan mazāk kaitīga, labi jāuzmanas. Temperatūras stiprumam, tāpat arī viņas ilgumam ļoti

liels iespāids gan uz augu ķīmisko stāvokli, gan ķīmisko reakciju norismi.

Saknēs minerālvielas pie vārīšanas izzūd ļoti jūtamā daudzumā. Dažās saknēs jau pēc 10 minūtēm minerālvielas izzudušas pa 47 proc. Pēc pusstundas, saprotams, no tādām vielām būs palikusi vairs niecīga daļiņa pāri.

Un cik ir to sakņu un augu, kuŗas mēs vārām pusstundu? Mūsu parastā zupas vārīšana un sakņu sutināšana ilgst ne vairāk, ne mazāk kā stundu, ja gaļa mīksta. Bet cietu gaļu parasti sutinām vai vārām 2 un vēl vairāk stundas.

Bet cik mums ir to cilvēku vēl, kuŗi saknes un zupas vāra bez gaļas?

Kas paliek pēc tik pamatīgas vārīšanas no saknēm pāri, to jūt vienīgi mūsu nervi. Tāpat kā zaļos un baltos kāpostus, tā arī kolrabjūs minerālvielas pie vārīšanas izzūd sekošā daudzumā: fosfors 39,8 proc., magnēzijs 50 proc., sērs 69 proc., bet kālijs pat 80 proc. Un no tik vērtīga produkta paliek pāri tikai maz drusciņ minerālvielas un liels daudzums augu cietās šķiedras. Vairāk nekā. Minerālvielas no vārīšanas pārvēršas, izkrīt, audu šķiedras pārkokojas, denaturējas.

Bez tam vēl pārpalikušās vielas arī nav organismam vairs pilnā mērā uzņemamas, jo tās tagād neatrodas visorganiskos savienojumos, bet gan citās, neorganiskās ķīmiskās saistībās, un tādās organismam grūti uzņemt. Mūsu ķermenis piemērots organiskām barības vielām, un tikai tādās tas arī viegli un labi var uzņemt un pārstrādāt.

Kolrabji, ja mēs gribam izmantot viņu labumu,

jālieto ātri sautētā vai vēl labāki, gluži nevārītā veidā.

Veseli to var lietot, tāpat kā kāļus, burkānus, sarīvētā vai smalkās, plānās šķēlītēs sasmalcinātā veidā. Tādā pašā veidā var arī tos dot slimiem. Tikai grūti slimiem, barības traktu vājiem slimiem, kuņģa un zarnu slimiem tie ieteicamāki sutinātā veidā.

Zaļbarībā jālieto jauni kolrābji, jo tad tie sevišķi garšīgi un mīksti, suloti. Un tā kā kolrābjos vēl ļoti jūtāmā mērā atrodamas ēteriskās eļļas, tad tie kā zaļbarība ne tikai kā ļoti ieteicami, bet pat sevišķi garšīgi.

Kolrābji jāgatavo tāpat kā visi citi sakņu augi ar citronsulū, eļļu un garšvielām. Pie kolrābjiem ļoti labi piederas majorāns, loki un arī maīgi skābais borečs.

Ārzemēs lieto arī boreča zilos ziedus, kas garšo drusku maigāki. Ziedos sevišķi daudz smaržnektāra — ēteriskās eļļas, uz kuņģiem tik ļoti laižas bites.

Kolrābji, sava vērtīgā satura dēļ, ieteicami it visiem slimiem, bet it sevišķi tiem, kas slimo asins nepareizu cirkulāciju. Tāpat vājiem, nervoziem, sirdsslīmiem u. t. t.

### Nevārīti kolrābji.

Nem kādas 2 galviņas kolrābja uz vienu ēdāju. Nolauz zaļās lapiņas un iemērc uz dažām minūtēm sālsūdenī. Pa to laiku sagatavo sekošo mērci: 1 ēdamkaroti labas mandeļeļļas, 1 karoti citronsulū, 1 karoti skāba krējuma samaisa ar drusku sāls. Piegriež tiem lokus, dilles, boreča estragonu.

Zaļumi visi jāsgriež ļoti smalki, vislabāk tos sakapāt.

Tad pieliek zaļumus iepriekš pagatavotā mērcē, visu labi sakuļ un noliek mērcī ievilkties, savienoties.

Labi nomazgā ūdenī kolrabjus un sagraiž vai sarīvē tos uz sakņu smalcinātāja. Pieliek sagraiztiem kolrabjiem iepriekš sagatavotu mērci, labi izmaisa. Vājiem, mazasinīgiem, tuberkuloziem, nervoziem pie mērces vēl jāpiegriež viens neliels sīpols.

### **Pildīti kolrabji.**

Priekš katra ēdēja jāņem 3 kolrabji, jānotīra un jāliek sālsūdenī vārīt. Ūdens drīkst tikai tik daudz būt pie saknēm, lai tās nepiedeg.

Kad kolrabji mīksti, izņem tos ar karoti no ūdens un izdur tiem vidiņus, vai arī pārgriež kolrabi uz pusēm, un katrai pusei ar nazi izņem vidiņus.

Izņemtos gabaliņus saspiež spiestuvē un saliek katliņā sautēties ar sāli, sagraiztu sīpolu, lokiem, 2 karotēm sviesta, 1 karoti krējuma. Kad sīpoli mīksti, pieliek dilles, boreču, majoranu vai citu smaržvielu, 1 karoti rīvmaizes. Piepilda kolrabjus ar sacepto masu, uzliek uz pannas, apcep sviestā vai eļļā brūnus. Kad gatavi, pārkaisa sieru, pārlej ar pārīs karotēm krējuma.

### **Kolrabju biezenis.**

Sagraiž notīrītus kolrabjus plānās šķēlītēs. Saliek katliņā. Uz ēdēja ņem 3 kolrabjus. Pieliek pārīs karotes sviesta, lokus, muskātu, sāli, pārlej drusku ar ūdeni, novāko un sautē mīkstus.

Kad mīkstī, izspiež caur spiestuvi, pielej pienu, pieliek sviestu, piegriež pētersiļus, uzvāra, pārkaisa sieru, pārlej sviestu.

Kolrābji jāsutina un jāvāra vienīgi tādiem slimiem, kuriem cieta barība, slimības rakstura dēļ aizliegta. Citiem visiem šie, barības sāļiem tik bagāti augi, ieteicami baudīt nevārītā, zaļā veidā. Katram mūsu nervozā tehnikas brīnumu laikmetā ir no svara, lai būtu paēdināti un apkopti nervi. Un slimam organismam spēcīgi, izturīgi nervi no vislielākā svara. Bet nervus baro, spēcina vienīgi sāļi un ēteriskās eļļas, un to nav nekādā citā barības produktā tik daudz, kā augos, saknēs. Sevišķi labā kombinējumā un attiecībās tie sastopami kolrabjos.

## ŠPINĀTI.

Mazasinīgiem. Tuberkuloziem. Sirds un asiņvadu slimiem. Aknu slimiem. Neveselīgai sejas krāsai. Izsitumu gadījumos. Kuņģa un zarnu slimiem. Vājiem. Veciem. Maziem bērniem. Nervoziem. Dziedzeņu traucējumos. Slimiem ar ārejiem un iekšējiem audzējiem.

Špināti pieskaitāmi visveselīgākiem barības augiem, jo tie satur vairāk kā neviens cits augš dzelzi un citas nepieciešamas minerālvielas organismiskos savienojumos. Dzelzs špinātos atrodama 100 grm. no 40—60 mgrm.

Bez tam špināti ieteicams ēdiens slimiem arī savas fiziskās struktūras jeb uzbūves dēļ. Reti mums dietikā atrodams otrs tik maigs un glezns augš kā špināti.

Špinātos nav nevienas cietas audu daļas, nevienas sīkstas šķiedras, bet tie pilnīgi uzņemami

un viegli pārstrādājami pat visvārīgākam barības traktam.

Aiz šī iemesla špinātus ļoti ieteic maziem bērniem, kā pirmo cieto barību pēc krūts atņemšanas.

Tāpat špinātus var jo labi pielietot kā papildbarību tanī gadījumā, kad bērnam nepietiek ar mātes pienu. Tādos gadījumos špināti ieteicamāki par burkāniem, jo tie bagātāki par pēdējiem barības vielu ziņā, mīkstāki un attiecīgāki bērna kuņģim.

Slimiem, vārgiem organismiem špināti sevišķi no liela svara, jo tie viegli sagremojas un ātrā laikā uzsūcoties, piegādā vājam organismam trūkstošās barības vielas. Slimam organismam sevišķi no svara ir dzelzs un kaļķi, bet tos atrodam špinātos jo jūtāmā vairumā. Arī vitamīnu špinātos daudz. Špināti ļoti ieteicami arī kuņģa un zarnu slimiem. Pat kuņģa brūču slimiem tie no visiem augu produktiem skaitās kā attiecīgākie un pieņemamākie. Pirmkārt špināti spēcina brūču slimnieku vārgās asinis, otrkārt pašus kuņģa dziedzerus, kā arī likvidē skābes pārprodukciju kuņģī, no kuņa tik ļoti cieš brūču slimnieki.

Špinātiem tik liels iespaids uz gremojamo dziedzeru darbību, ka viņi kuņģa slimniekam radīs tik labu sajūtu, ka tam mutē atdalīsies siekalas. Bet tas būs tikai tanī gadījumā, ja slimnieks ēdīs zaļus, nevārītus špinātus, jo vienīgi zaļos mēs atrodam gremojamo dziedzeru stiprinošās vielas. Zaļi špināti kuņģa un zarnu slimiem jādod samaltā, biezeņa veidā. Veseli, nesasmalcināti špinātu audi kuņģa slimiem tomēr vēl pa cietiem.

Kuņģa audzējiem un visādiem zarnu saauģu-

miem, Dr. Hanischs ļoti ieteic pie špinātiem pielikt mazu homeopātisku vairumu ingvēru.

Asins stiprināšanai un tīrīšanai špināti visattiecīgākā barība. Sevišķi pārkalķošanas gadījumos špināti būs ļoti noderīgi, tāpat mazasinīgiem, nervoziem, sirds slimiem. Špināti ļoti attiecīgi arī tiem, kam nervozas dabas izsitumi pārklāj kaut kādu ķermeņa daļu vai pat visu ķermeni. Pie tādiem slimiem, kas vairs ar zālēm nav ārstējami, barība sevišķi no liela svara. Jo ar attiecīgu barību, šiem nelaimīgiem, var vēl ļoti labi līdzēt, pat galīgi izārstēt. Špināti pie šādu slimu ārstēšanas stādāmi pirmā vietā. Ļoti labi tādiem slimiem pie špinātiem dot reizēm arī bietes klāt. Špināti kopā ar biešu lapām un dillēm citronsulā mērcē būs tiem sevišķi laba barība. Arī pašas bietes var piejaukt špinātiem, labāki gan nevārītā veidā, vai atkal ceptas un smalki sarīvētas.

Ļoti veselīgs un arī reti garšīgs būs tāds ēdiens un sevišķi labi noderēs zvīņainās ēdes slimiem.

Jāņem skābenes un špināti. Zaļās lapas jānomazgā, jāizlasa vecās, savītušās un sakaltušās. Špināti ar skābenēm jāņem uz pusēm un jāliek tiem klāt ceptas, smalki sarīvētas bietes. Biešu jāņem tik pat daudz cik skābeņu. Ja ceptu biešu nav pie rokas, vai grūti dabūjamas, jo ne katrā saimniecībā atradīsies laba cepešu krāsniņa, tad viņu vietā var ņemt sutinātas. Tās smalki jāsarīvē un jāpiejauc saplucinātām skābenēm. Ļoti laba maltīte iznāks, ja bietēm ar skābenēm ļaus ilgāku laiku ievilkties. Bietes pieņems skābeņu aso, cieto skābumu, bet pēdējām atdos savu saldumu, tā kā skābenes paliks saldskābas. Kad bietes ar skābenēm savienojušās, tām jāpieliek

špināti un jāpārlej ar mērci Nr. 95 no Doras Švikul „210 lētas un viegli sagatavojamas zaļbarības receptes“.

Tuberkulosiem špināti der tikpat labi kā nervozas dabas ēdēm pārklātiem. Jo arī tuberkulosie pa lielākai daļai cieš no nerviem, un ne vienam slimniekam barība tik ātri neapnīk kā viņiem. Ar špinātiem barību varam pagatavot ļoti dažādā veidā, jo tos var pasniegt gan vārītā, gan ne-vārītā veidā, gan atsevišķi, gan kopā ar citiem produktiem sagatavotus.

Piemēram, piena zupas ar špinātiem būs jo garšīgas. Saldu ēdienu mīlētājiem var pasniegt špinātus, vārītus saldā pienā ar drusku ūdens. Tas ir, vispirms ūdenī jānovāra špināti un tad tiem jāpielej piens 2 reiz tik daudz cik ūdens, pēc tam cukurs. Pienu vairs nevajaga uzvārīt, bet vienīgi uzkarsēt. Pēc tam pielikt sāli un pierīvēt kādu rūgtu mandeli. Kam saldie ēdieni labi negaršo, tiem pie tādas piena zupas var piejaukt skābu krējumu. Pat ar citronsula var gatavot špinātu zupu. Tādā gadījumā tā jāgatavo ne ar pienu, bet skābu krējumu, jo citronsula pienu saskābēs, sacietēs.

Ļoti spēcīga un garšīga maltīte iznāk no špinātiem un nepulētiem, nelobītiem rīsiem. Rīsi vispirms jāizvāra mīksti, tad tiem jāpieber špināti, pēc tam drusku jāpavāra. Tādai zupai jeb putrai var pieliet pienu, vai pielikt krējumu, vai arī pasniegt to ar brūninātu sviestu, curry pulveri. Pēdējais krūšu slimiem ļoti noderīgs, jo tas dietikā pazīstams kā labs gļotu atdalītājs.

Arī tuberkulosiem ļoti ieteicams špinātu biezenis, sagatavots ar miltu tumi, sviestu un paniņām. Pēdējās slimnieku barībā ļoti ieteicamas, jo tās

satur daudz veselīgu, derīgu barības vielu, pie kam labi iedarbojas uz gremojamu procesu un zarnu peristaltiku. Tikai kuņģa un zarnu slimībām panākas ne katru reizi ieteicamas. Piemēram, ja kuņģī atdalās par daudz skābes un ja zarnu peristaltika paasināta, tad panākas neder.

Sliktai sejas krāsai špināti ļoti attiecīgs un pateicīgs produkts.

Tādiem vislabāk lietot zaļus, nevārītus špinātus, sagatavotus ar mīksti vārītām olām un citronu. Ja pa špinātu lietošanas laiku dzeltenas vai pelēkas sejas krāsas indivīds vēl pielietos sīpolus un katru dienu no rīta pirms ēšanas iedzers tasi vijoliņu tējas, rezultāti būs vairāk kā pārsteidzoši. Pēc 1—2 mēnešiem tādas dietikas nevien seju klās sārtums, bet arī nokritušie vaigi un ļenganie sejas muskuļi būs palikuši springanāki, elastīgāki, un pate seja jaunāka, laipnāka. Tikai slims cilvēks ir dusmīgs, saūdzis, drūmiem, nepatīkamiem sejas pantiem.

Špinātus ļoti ieteicams sagatavot ziemai. Konservēšana tāda pate kā pie skābenēm. Āķnu slimībām jālieto špināti kopā ar pieneņu lapām.

## **GALVIŅU, PIENĒNU, KRESU UN CITI ZAĻĒ SALĀTI.**

Mazasinīgiem. Vājiem. Veciem. Sirds un asinsvadu slimībām. Tuberkuloziem. Traucētu vielu maiņu slimībām. Nervoziem. Āķnu, nieru, pūšļa slimībām. Reimātiķiem. Ķilks slimībām. Korpulentiem. Rachitiķiem. Skrofuloziem.

Zaļie lapu augi barībā iekarojuši jau sirmā senatnē pienācīgu vietu.

Sevišķi labi sen jau pazīstami galviņsalāti, kā

arī balandu, kāpostu un biešu lapas. Kamēr pēdējās barībā pielietoja vārītā veidā, lapas vārof un ar kartupeļiem kopā sutinot, galviņsalātus jau sen ēda pilnīgi nevērītā, negatavotā veidā, kā zaļbarību.

Galviņsalāti tāpat kā zaļie loki un dilles ieguvuši jo plašu pielietošanu. Zaļos lapu augus tauta gan nelietoja tāpēc, ka tie satur daudz vērtīgas barības vielas, bet gan tāpēc, ka tiem ļoti atspirdzinoša, laba garša. Un tāpēc, ka tie, neskatoties uz labo garšu, vēl visai lēts un pieņemams barības produkts, kas maksā tikai dažus santimus.

Par nožēlošanu beidzamā laikā gaļas pārliecīgā pielietošana barībā, pilsētniekos nomākusi tieksmi pēc zaļumiem, pēc veselīgas augu barības. Gaļu dien dienā ēdot, cilvēkā uzkrājas ļoti daudz neveselīgu neorganisku sāļu, kas rada visā barības traktā un arī pašā organismā uzbudinātu, izsalkušu stāvokli. Tādam organismam vienmēr gribas kaut kā asa, stipra. Gaļa viņam tādu nemierīgu, mūžam alkstošu stāvokli uz laiku nomierina, apklusina. Kāpēc? — Pārliecīgs gaļas olbaltuma vairums paralizē nervus. Un cilvēks nejut vairs savu patieso, nenormālo stāvokli. Jo vairāk gaļu kāds uz reizi bauda, jo apmierinātāka liekas viņa ēstgriba.

Patiesībā ar gaļu ēdējs nav nemaz savam organismam pievadījis vajadzīgās, nepieciešamās barības vielas, bet tikai novājinājis nervus un apklusinājis viņu prasības.

Ja kāds ēd uz reizi vairākas gaļas maltītes, vairākus cepešus, buljonu un dažādus citus gaļas produktus, tam nervi tā novājināti, ka gri-

bas tūlīņ atpūsties — gulēt, jo nogurums jū-  
tams visos locekļos, visā ķermenī.

Laucinieki gan vēl vasarā pieturas pie augu barības. Kas nepazīst garšīgos biešu kāpostus, kurzemnieku sētās un stīpro, spēcīgo kāpostu lapu zupu pie vidzemniekiem.

Galviņsalātus zaļā veidā pielieto kā vidzemnieki, tā kurzemnieki, pa lielākai daļai gan tikai pie ceptas cūkas gaļas. Kurzemniekos vēl pastāv labā paraša, gatavot vasarā, palaunadžos, tā saucamos „strebjamos salātus“. Bet šī labā tautas paraša, par nožēlošanu, sāk izzust, un strebjamo salātu vietā vasarā, karstā laikā uz galda nāk atkal gaļa, vai gaļas tauki.

Tie lūk ir tie spēka faktori, no kuriem laucinieki sevišķi fiziska darba darītāji, domā, smeļot savu stīprumu un spēkus.

Patiesībā tie no gaļas gūst gan nespēku, ātru pagurumu. Gaļas ēdējs stīprumā un izturībā nekad netiek līdzī veģetārietim. Ļoti daudzi pētnieki to jau pierādījuši ar skaidriem un datiem. Piemēram, Chittendens pie strādniekiem un studentiem. Sevišķi interesanti šini virzienā ir Baelza pētījumi Tokijā. Baelzi pētījumus par gaļas un vieglas barības iespaidu izdarījis pie japāņu strādniekiem. Izrādās, ka pie veģetāras barības darbs ir bijis visintensīvāks, bez paguruma un atslābes. Ja Baelzi pielicis augu dabas barībai gaļu, spēks un izturība jūtami gūruši jau 3.—4. dienā. Turpretīm pēc tīras augu barības lietošanas strādnieki savus spēkus un izturību atkal atguvuši pilnā mērā jau 4. dienā. Viņi cēluši to pašu smagumu noteiktā laikā un tempā bez mazākām paguruma zīmēm.

Un ja apskatām tuvāki augu barības saturu, tad saprotam, ka tas citādi arī nemaz nevar būt.

Zaļos augos un arī salātos mēs bagātīgi atrodam visas tās vielas, kuŗas mūsu organismam tik nepieciešamas. Zaļie lapu augi nevārītā veidā piegādā mūsu nerviem un asins sistēmai vajadzīgās vielas. Bez tam zaļie lapu augi reti bagāti ogļhidrātiem. Bet pēdējie labākā, attiecīgākā barības viela muskuļiem un spēkam, kamēr no nederīga pārlicīga olbaltuma patēriņa, sevišķi no gaļas, muskuļi līdzīgi nerviem piegurst. Jo, kā iepriekš dzirdējām, gaļas barības pārlicīgs olbaltuma saturs, paralizē nervus. Bet saņemti nervi taču nevar vairs vadīt muskuļus tādā gaitā, kā tas normālā stāvoklī vajadzīgs un iespējams. Turpretīm augu bagātais ogļhidrātu saturs spēcina muskuļus, tā kā tie pat pie vājākiem nerviem var jau labāk un vieglāk veikt savu parasto, uzlikto darbu.

Bez tam zaļos augos atrodams vēl kāds labdarīgs faktors, kas, varbūt pat vairāk kā visi citi ķīmiskie elementi, labvēlīgi iedarbojas ir nervos, ir asinīs, ir muskuļos.

Labdarīgais, spēcīgais faktors nav nekas cits kā augu pazīstamā krāsviela — augu zaļais chlorofils. Ka kāds liels, noslēpumains spēks piemīt zaļiem augiem, cilvēce bij jau uzzinājuse ļoti sen.

Ne tikai kā zaļos augus izlietoja visādām tējām un eleksīriem, bet arī dažādu augu lapas tautas medicīnā līdzēja arī pret asins apturēšanu, audzējiem, un tās pielietoja arī spēkam, izturībai. Ļoti sen jau pētnieki grieza vērību uz augu zaļo chlorofilu. Būrgi jau atzīmē chlorofila lielo iespaidu uz asins pareizo darbību, uz

asins pareizo sastāvu. Ārstniecībā ļoti sen jau pazīstams kāds preparāts „chlorozan“, kuŗu gatavo no chlorofila. Pēdējo ar labiem panākumiem pielietoja mazasinībā un citos asins sistēmas traucējumos.

Pašā beidzamā laikā pētniecības laukā izdevies noskaidrot zaļu lapu it kā māģisko spēku. Zaļai lapu krāsvielai — chlorofilam atrastas kādas sevišķas īpašības.

Chlorofils, ievadīts lielākā daudzumā organismā, to ļoti uzlabo. Pētnieki domā, ka te darīšana ar kādu jaunu, vēl neatklātu elementa darbību. Zaļā krāsvielā, ne tikai kā spēcīga vāju organismu, bet pat spēj atbrīvot ķermeni no daudzām akūtām, neārstējamām slimībām. Zaļais chlorofils, attiecīgi pielietots, atsvabina organismu pat no vecuma radītiem simptomiem. Pēc chlorofila pamatīgas ilgstošas pielietošanas, vecs organisms atjaunojas. Ka tā, to pierādījuši laboratoriski pētījumi pie dzīvniekiem un arī cilvēkiem. To pierādījuši arī daudzie veģetārieši ar savu izskatu visās zemēs. Neskatoties ne uz kādiem sociāliem un saimnieciskiem apstākļiem, augu barības patērētāji visur izskatās daudz jaunāki par saviem gadiem, daudz jaunāki par gaļas ēdējiem tanīs pašos gados.

Augu barība, sevišķi zaļais augu chlorofils, ļoti labi iedarbojas uz nerviem un uz dziedzeriem. Tāpat tas vislabākā, pateicīgākā barība arī asinīm un asins vadu sistēmai.

Zaļie augi ne tikai kā pievada organismam vajadzīgos barības sāļus un vitaminus, bet ļoti labi nomierina arī nervus, psihiku. Kas gan nebūs vasarā izbaudījis salātu atvēsinošu, nomierinošu iespaidu. Vasarā mums neapzinoties gri-

bas salātu un citu zaļumu. Un ar kādu baudu ziemā ēdam špinātus, svaigus gurķišus un salātus, ja tos iespējams tik iegūt.

Viss tas vienīgi zaļo augu vērtīgā satura dēļ. No zaļiem augiem vēl ļoti ieteicami kresu salāti. Tos lieto atsevišķi un arī kā piedevas citiem ēdieniem. Slimnieku dietikā kresu salāti ļoti ieteicami nieru slimiem, jo tie sekmē labāku urinatdališanos. Tāpat kresu salāti ieteicami mazasinīgiem, sirdsslimiem, vājiem, bāliem. Bez tam kresu salāti ļoti labi der arī pie visādiem iekšējiem audzējiem, jo tie atzīti, kā labākie asins tīrītāji. Ķirurģa nazim pie iekšējās dabas audzējiem tie būs taisni neatsverams palīgs.

Pienenes zaļo augu vidū ieņem jo cienīgu stāvokli. Pienenu salāti ļoti noderīgi mazasinīgiem, tuberkulosiem, sirdsslimiem, aknu slimiem. Tāpat tiem ļoti labi noder arī pieneņu kafija.

Pēdējo gatavo no pieneņu saknēm tāpat kā cigoriņus. Tikai saknes kafijai jāņem agrā pavasarī, vai vēlā rudenī, tad, kad ēteriskās eļļas, ar kurām pieneses tik bagātas, atrodas saknēs.

Pieneņu kafija ieteicama tad, kad slimniekam cita kafija aizliegta. Bez labas kafijas garšas, pieneses vēl piegādā organismam nepieciešamos organiskos sāļus un ēteriskās eļļas. Pēdējām jo liels iespaids uz organisma labklājību un lab sajūtu. Pieneņu kafija nav jāvēra, bet vienīgi jāaplej vārotu ūdeni un jānosedz ievilkties. Kafija jāber 1 tējkarotīte uz glāzi ūdens un jādzer bez cukura, melna. Kas vēlas kafijai baltumu, tam ieteicams lietot ne pienu, bet gan saldu krējumu. Veselībai pieneņu kafija ieteicamāka bez baltuma, tā viņa arī garšīgāka.

## SKĀBENES.

Vēža slīmiem. Mazasinīgiem. Tuberkuloziem. Traucētas vielas maiņas slīmiem. Nervoziem. Kākšļa slīmiem. Veciem. Nespēcīgiem. Pārejas laikmetā. Vājiem dziedzeriem. Rachitiķiem. Skrofuloziem.

Skābenēm pilnas visas mūsu pļavas, noras un dārzi; skābenēm pārklātas arī mūsu grāvmalas. Bet skābenes barībai vēl pielietojam ļoti mazos apmēros un kā skābuma vielu vēl nemaz. Bet skābenes kā skābuma viela sevišķi ieteicamas. Zupām, borščam mēs pielietojam neveselīgo etiķi, bet garšīgās skābenes kalst un vist pa grāvmalām un pļavām. Skābenes, nevien kā ļoti garšīgs, bet gan arī ļoti bagāts barības produkts. Sevišķi daudz skābenēs tik nepieciešamā dzelzs. Pēdējais, kuŗu mēs tik neatlaidīgi dzeram un šļircējam ķermeņa uzlabošanai, asiņu atjaunošanai un audzēšanai, skābenēs atrodams, pēc Ragnar Berga, 100 grm. veseli 77 mgrm.

Bez tam skābeņu dzelzs mūsu organismam ļoti viegli uzņemams, jo tas skābenēs sastopams organiskos savienojumos. Tā tad skābenes jo noderīgas mazasinīgiem, tuberkulosiem, sirdsslīmiem, kā arī tiem, kas sirgst dažādiem izsitumiem, ēdēm. Tāpat dažādi dziedzeriekaisumi labojas, ja slimnieks pa ārstēšanas laikmetu lieto bagātīgā mērā skābenes. Skrofuloziem bērniem skābenes jādod jūtāmā daudzumā. Nervozi, novājināti ķermeņi arī gūs no skābenēm labu, pateicīgu barību.

Skābenes varam lietot tāpat atsevišķā maltītē, kā arī kopā ar citiem augiem un saknēm.

Zupas, skābinātas ar skābeņu lapām, ļoti ie-

teicamas slimo dietikai. Tādas nevien garšīgas, bet arī spēcinošas, veselīgas.

Zupām skābenes var piejaukt divējādi: tās var smalki sakapātas likt klāt, kā arī biezeņu veidā samaltas vai saspīestas, ja negrib skābeņu lapas atsevišķi zupā redzēt, jeb ja tās tur nepiedien, kaut kādu slimību dēļ.

Dr. Hanischs skābenēm piegriež sevišķi lielu uzmanību, un pielieto tās visādos dziedzeru traucējumos.

Pēc Dr. Hanischa, skābenēm piemīt ļoti liels dziedniecisks spēks, tās nevien kā uzlabo mūsu asins sastāvu, bet ļoti jūtami ierosina visu dziedzeru sadarbību. Bez tam Dr. Hanischs skābenes ļoti ieteic visās tanīs zemēs, kur plaši attīstīts vēzis. Lietojot pastāvīgi skābenes, esot iespējams pat izsargāties no vēža slimības.

Kā aizsarglīdzeklis, skābenes jāsaģatavo sekošā veidā: jāņem skābenes, labi jānotīra, lai klāt nepaliek neviens veca skābeņu lapiņa, neviens ievainots, vai ievītuse. Katrs mazākais lapas ievainojums nevien kā barībā nederīgs, bet pat kaitīgs. Kad skābeņu lapas labi notīrītas, tās jāsaplosa mazākos gabaliņos un tām jāpieliek tik pat daudz, cik skābeņu, redīsiņu. Pēdējie jāsaģriež plānās šķēlītēs. Tad jāņem oliveļļa, kurai jāpieliek uz pusi mazāk citrona sula. Viss tas kopā labi jāsakrata, lai emulsējas un jālej klāt saģrieztām skābenēm. Vēlreiz labi jāsamaisa un jānoliek uz dažām 10 minūtēm, vai stundu ievilkties. Pēc tam tos var baudīt, vai nu kā atsevišķu ēdienu, vai arī klāt pie citas barības kā piedevas, kā salātus.

Mazasinīgi un nervozi arī atradīs šinī Dr. Ha-

nischa ieteiktā ēdienā stipru, veselību sekmējošu barību.

Sevišķi nepareizas asinscirkulācijas slimiem ļoti ieteicama skābenes, kā arī nervoziem, tuberkuloziem, kākšļa slimiem.

Pēdējiem ieteicama sekoša maltīte jeb plate:

Sagatavo skābenes tāpat kā iepriekš sacīts, pieliek tām uz pusi smalki sagrieztus redīsus, pārkaisa drusku sāli un noliek. Tad sagatavo mērci no sekošiem produktiem: kādas pāris karotes olīveļļas, 1 karoti citrona sulas, 2 mīksti vārītas, smalki saberztas olas, pieliek smalki sagrieztu, palielu sīpolu, labu kušķīti loku, dažus diļļu zarus, pāris palielas, smalki sagrieztas boreča lapas un beidzot 1 ēdamkaroti skāba krējuma. Samaisa visu to labi kopā un lej pār sasmalcinātām skābeņu lapām ar redīsiem. Skābeņu šādai mērces porcijai jāņem vesela mārciņa un buntīte redīsu, sarkano.

Tā sagatavotas skābenes var dot pie ceptiem, vai vārītiem kartupeļiem, kartupeļu biezeņa un citiem ēdieniem.

Ja vājš, bezspēcīgs organisms diendienā baudīs šādā veidā sagatavotas skābenes, tas atspīrīs jo redzami pēc 2—3 nedēļām. Kākšļa tūkums, ja pa ārstēšanās laiku slimnieks baudīs katru dienu šādu maltīti, stiprā mērā samazināsies. Minētai skābeņu kombinācijai pie vājiem, slimiem dziedzeriem taisni acīm redzami un jūtami panākumi.

Laikam gan skābeņu iespaids uz dziedzeru darbību būs tas faktors, kas ierosināja Dr. Hanischu izlietot skābenes kā pretvēža līdzekli. Kamēr visi dziedzeri savos uzdevumu augstumos, kamēr kārtīgi norit dziedzeru darbība, mums no

vēža nav ko bīties. Vēzis piemeklē vai bez izņēmuma tikai vecus individuus, kam dziedzeru darbība izdzisuse, dziedzeru radītie hormoni apklusuši, vai sāk beigties.

Pūšļa slimiem skābenes nav ieteicamas. Tāpat nieru slimiem jāizsargājas no lielas skābeņu baudišanas.

Tā kā skābenes daudzās slimībās visai vērtīgs produkts, bet dziedzeriem un asinīm taisni nepieciešams, tad no sevišķa svara tos baidīt vienmēr un pastāvīgi. Bet pie mums skābenes, par nožēlošanu, ne tikai kā nav dabūjamas cauru gadu, bet pat vasaras otrā pusē tās, tāpat kā špināti, ir tīrgus retums.

Tāpēc no liela svara skābenes paglabāt sezonas laikā, tad to netrūks mūsu virtuvēs nekad. Pie tam skābenes ļoti viegli uzglabājamās.

Vasarā, kad skābenes vislabākas, kad tās sastopamas ir dārzos, ir pļavās, tās jāuzlasa, jānomazgā un jāsaģatavo žāvēšanai.

Skābenes žāvē sekošā kārtā: tās saver uz diega un pakar ēnainā vietā, kur netiek klāt ne saule, ne vējš. Kā saule, tā arī vējš žāvēšanai neder, jo tie bojā nevien skābeņu labo garšu, bet arī viņu izskatu un sastāva labumu. Kad skābenes sažuvušas, tās jāsaliek sausā traukā — burkā, vai māla podā un jātur siltumā.

Trauks jānosien, lai nepieklūst putekli un pelējumu radošās sēnītes. Pēdējās putekļos sastopamas lielā daudzumā. Tāpat trauks jāsaģatavo no mitruma un aukstuma, kas arī var bojāt žāvēto skābeņu kvalitāti. Skābenes var salikt arī drēbes maisiņā. Bez tam skābenes var konzervēt Vega aparātā, vārīt pudelēs, sienā un saģatavot tās pireju veidā.

Tam nolūkam savāra skābenes, izmaļ maltuvē un pīreju sapilda pudelēs vai burkās. Burkām jābūt sausām, tīrām. Pēc tam burka un pudele labi jāaizsien un jānoslēdz pret gaisa pieplūšanu. Pudeles aizkorķē un aizlako, bet burkām pārlej kādu eļļu vai taukus un nosien ar pergamenta papīru.

Skābenes var arī konzervēt pilnīgi zaļā veidā ar cukuru un sāli.

Uz divām mārciņām skābeņu ņem 1 glāzi sāls un takpat daudz cukura. Saliek skābenes bļodā, sakaisa ar cukuru un sāli un noliek uz dažām stundām ievilkties.

Kad skābenes jau saplakušas, tās sapilda burkā, pārklāj ar vāku — slodziņu. Uzliek tam kādu smagu priekšmetu — akmeni vai ķieģeli un noliek burku sausā, vēsā vietā.

Burku labi uzmanot, sloģu labi noslēdzot, skābenes šādā veidā uzturas ļoti ilgi svaigi zaļas. Zupām ziemā tās sevišķi noderīgas, jo bez visām labām un derīgām īpašībām tās arī ļoti labi izskatās. Bet slimnieku barībai uz izskatu jāgriež daudz lielāka vērība kā līdz šim, jo slimam maz apētītes, bet apētīti pavairo labs ēdiena izskats, glīts salikums.

Skābenes var sālīt arī bez cukura, vienīgi sāli pārkaisot. Vēlāk, kad sāls skābenēs ievilcies, kad tās jau saplakušas un sasulojušas, tās nosloģa tāpat kā iepriekš sacīts ar sloģu un noliek sausā vietā.

## RABARBERI.

Kuņģa slimiem. Augstā temperatūrā. Vājiem dziedzeriem. Mazasinīgiem. Tuberkuloziem. Pret cietu caureju. Sirds un asinsvadu slimiem. Nervoziem.

Lai gan rabarberi pēc savas botāniskās un anatomiskās uzbūves pieskaitāmi augiem, tomēr fizioloģiski-ķīmiski tie vairāk līdzinās augļiem.

Rabarberi ļoti ieteicami slimniekiem savas spirdzinošās garšas dēļ. Pat tādiem slimiem, kam augļi, gremošanas traucējuma dēļ aizliegti, var ar labiem panākumiem pielietot rabarberus. Rabarbera cietās daļas grūti sagremojamas, bet viņas ļoti viegli atdalās no pārējās, mīkstās augu daļas. Vārot, tāpat arī rīvējot un maļot, slimnieku ēdienus jo viegli var atbrīvot no kokainām, celulozi pārbagātām rabarbera šķiedrām.

Pārējā, mīkstā rabarbera daļa tik ir dena un maīga, ka tā pat slimam kuņģim viegli sagremojama, bet zarnām labi uzsūcama.

Rabarberu ķīseļi, biezeņi, zupas, putojumi un krēmi ļoti ieteicami slimo ēdieni.

Rabarberi nevien kā reti atspirdzinoši, bet arī jo bagāti barības vielām. Rabarberos jo bagātā mērā uzietam ekstraktīvās garšvielas. Pēdējās rabarberiem piedod labo, pikanto garšu.

Rabarberos diezgan jūtāmā daudzumā atrodami arī mūsu veselībai tik visai nepieciešamie vitamīni un arī, barībai tik attiecīgās, nerviem tik visai noderīgās minerālvielas.

Tik pazīstamo, visai vērtīgo dzelzi rabarberos atrodam ap 8,7 mlgr. 100 gramos. Bet rabarberos vēl bez dzelzs atrodamas arī citas minerālvielas, kuņģa mūsu ķermenim un viņa komplicētai organu darbībai nav no mazākā svara.

Piemēram, fosfors, kas tik nepieciešams smadzenēm, nerviem un kauliem, arī atrodams rabarberos fosfatīdu veidā. Tāpēc rabarberi ļoti ieteicami visādos dziedzeru traucējumos, jo tos uzskata modernā dietika par sevišķi labiem nervu un līdz ar to arī dziedzeru stiprinātajiem augiem.

Slimiem dziedzeriem rabarberi jābauda gluži negatavotā veidā. Bez cukura un bez citām kaut kādām piedevām.

Dr. Hanischs slimiem, nespēcīgiem dziedzeriem ļoti ieteic tādā veidā rabarberus. Viņš tos liek slimiem negatavotus ēst agrā rīta stundā pirms ēšanas pa vienai, divām nelielām standziņām. Tādā veidā rabarberi jābauda kādas 3—4 nedēļas.

Rabarberi ļoti ieteicami arī pie dažādiem kuņģa traucējumiem, barības dziedzeru vājumiem. Tādiem slimiem rabarberi ieteicami ik pirms katras maltītes pa mazam gabaliņam pasūkāt, sakošļāt un izsūkt sulu bez cietām šķiedrām, vai arī iedzert dažas tējkarotes rabarbera sulas.

Vēdera sacietējumos, grūtā caurejā ļoti ieteicama rabarberu sakne. To var ieņemt pulvera veidā pa  $\frac{1}{4}$  tējkarotītei uz reizi. Vai vēl labāk tējas veidā. Rabarberi pret cietu caureju jāgatavo šādi: jāņem viena tējkarotīte saknes uz glāzi ūdens, jāpārlej tām vārīts ūdens un jānosedz trauciņš, lai tēja ievilkas. Otrā dienā tikai tēja derīga dzeršanai. Rabarbera tēju var dzert ne vairāk kā  $\frac{1}{4}$  glāzi uz reizes. Viena glāze tā tad tiek 3 reizēm.

Ja cietai caurejai nervozs raksturs, ja tā atstījis nervu sliktas darbības dēļ, tad rabarbera tējai jāpiejauc drusku buldurjāņa sakne.

Šāds rabarberu kombinējums ļoti ātri palīdzēs citiem ārstniecības paņēmieniem likvidēt cietu caureju un stiprinās arī satraucētos, novājinātos zarnu un kuņģa darbību regulētājus — nervus.

Visiem citiem slimiem ļoti ieteicami rabarberu ķīseli, saprotams nevārītā, Doras Švīkui „Kas un kā jāēd, lai nodrošinātu veselību“, ieteiktā, kombinētā veidā. Tāpat veselīgas ir rabarberu zupas. Tās tāpat kā ķīselus var vārīt no nevārītiem rabarberiem. Zupām, kā piedevas ļoti labi garšo un ķīmiskā satura ziņā iederas visādas pārslas. Sevišķi labas ir auzu, rudzu, kukurūzas un kviešu pārslas. Kukurūzas un kviešu pārslas ļoti noderīgas nervoziem. Rudzu jo ieteicamas kaulu vājiem, mīkstu zobu slimiem, rachitiķiem. Tuberkulosiem jo ieteicama ir rabarberu zupa ar rudzu pārslām.

Arī citas maltītes var gatavot slimiem no rabarberiem. Piemēram, ļoti labs ēdiens ir tuberkulosiem un arī skrofulosiem skābeņu salāti ar rabarberiem. Saplosa skābenes, piegriež tām nolobītus rabarberus un pārlej vai nu krējuma, vai eļļas mērci.

Rabarberi ļoti ieteicami arī pie dažādiem kuņģa kad citi zaļumi un augļi tik dārgi, nepieejami. Sagatavotā, konservētā veidā, rabarberi arī tik pārāk daudz nezaudē savas vērtīgās barību īpašības, savas derīgās barības vielas.

Rabarberus ziemai gatavo šādi: nomazgā rabarberus un sagriež tos nelielos, četrkantainos gabaliņos. Saliek gabaliņus labi tīri izskalošanās, izžāvētās pudelēs. Pēc kāda laika, kad gabaliņi jau sakrituši, sablīvējušies, kad no tiem gaisa burbulīši izspiedušies, pārlej tos ar vārītu, bet atdzesētu ūdeni. Izkrata vēl labi gaisa burbu-

ļus un aizlako pudeles ar labiem, veseliem, mīksti izmērcētiem korķiem. Kad gaiss no pudelēm būs labi izdzīts, un kad pudeles būs labi noslēgtas pret ārējo gaisa pieplūšanu, rabarberi uzglabāsies pat vairākus gadus. Ziemā tos var izlietot ķīseliem, zupām, mērcēm, krēmiem un citiem ēdieniem.

Rabarberu ēdieni ļoti ieteicami arī augstu temperatūru slimiem. Tie mazinās pašu temperatūru, bet vēl vairāk mazinās augstu temperatūras slimnieku sliktu, nepatīkamu sajūtu.

## AUGĻI.

Visiem slimiem, bet it sevišķi mazasinīgiem, tuberkuloziem, kuņģa un zarnu slimiem. Nervoziem. Sirds un nieru slimiem. Pret caureju. Pret cietu caureju. Veciem.

Kā no visām barības vielām vitamīniem ļoti liela nozīme, ne tikai ķermeņa uzturēšanā, bet arī slimības dziedēšanā, to jau zinātne bija atklājuši dažus desmit gadus atpakaļ. Var sacīt, ka vitamīnu mācībai pamats likts 1887. gadā. Tanī gadā, kad Holandes ārsts, ievērojamais Dr. Eikmans atklāja briesmīgās nervu slimības beriberi īstos cēloņus. Un šis neārstējamās nervu slimības cēlonis nebija nekas cits, kā vitamīnu trūkums barībā.

Tikai tanī laikā vitamīniem nebija nosaukuma, jo par viņiem vēl 40 gadus atpakaļ zināja tikai tik daudz, ka tie kāda nepieciešama barības viela. Bet nedaudz gadus pēc Eikmaņa atraduma, zinātne atklāja, ka ne tikai beriberi bet arī daudzām slimībām par cēloni nav vis visuvarenie mikrobi un bacīļi, bet gan nepareiza, dažām barības vie-

lām nabadzīga barība. Tagad visās zemēs sāka cītīgi meklēt pēc šām noslēpumainām barības vielām un atrada arī. Tikai šoreiz gan zinātniekiem nebija tik viegli tikt klāt vēl pilnīgi nezināmām vielām, jo tās tanī laikā un gandrīz vēl līdz pat šai dienai nepadodas pētīšanas paņēmieniem.

Vēl īsi pirms lielā Eiropas kara gandrīz visi pētnieki dzīvības un veselības uzturēšanā par galvenām skaitīja olbaltuma vielas. Tāpēc arī Kazimirs Funka, kurš atzīstams par lielāko vitamīnu pētnieku, deva šām noslēpumainām, grūti atklājamām, bet svarīgām barības un dziedniecības vielām vitamīna nosaukumu. Vitamīns mūsu valodā nozīmē — dzīvības nesējs, un Kazimirs Funka līdz ar citiem pētniekiem domā, ka vitamīni ir kaut kāds slāpekļa nepazīts savienojums, radniecīgs olbaltumam. Lai gan vēl pilnīgi pamatotī vitamīnu bioloģija un ķīmija nav noteikta, tomēr viņu fizioloģija organisma uzturam un slimības dziedēšanai pierādīta vai visos sīkumos.

Vitamīnu trūkums bij cēlonis beriberi slimībai, kuŗa pirms 40 gadiem prasīja ārkārtīgi daudz upuru. Un vitamīnu trūkums bija arī cēlonis ilgī neārstējamai pellagrai, tāpat skorbutam, rachitam, visāda veida nervu izsitumiem. Pašā pēdējā laikā šis pats vitamīnu trūkums pierādīts arī par iemeslu daudzām, līdz šim neārstējamām acu slimībām. Piemēram, acu ragādiņu izžūšanai, pie kam acu ābols iekaisst tā, ka patie acij glābiņa vairs nebija. Tagad attiecīgs vitamīns barībā pilnīgi glāb ir redzi, ir acis.

Vitamīni, nepieciešamās barības vielas, nav nekur tik bagātīgā daudzumā, kā augļos un ogās. Un ne tikai kā augļos liels vitamīnu daudzums, bet

vēl lielāks labums mums caur augļiem nāk no tā, ka visi vitamīni, kādi tikai augļos atrodami, tieši nonāk ķermenī.

Vitamīni, kā zināms, ļoti jūtīgi pret kušu katru temperatūras iedarbību un reti produktā atrodami pēc parastās vārīšanas, vai cepšanas. Daudzi izzūd jau galīgi, produktu ūdenī ilgāku laiku mērcējot.

Bet augļi un ogas ir tie barības produkti, kušus cilvēks, šis mūžīgais dabas maitātājs, mūžīgais cepējs un vārītājs, labprāt bauda negatavotā, zaļā veidā.

Lai tas būtu tropisks, ziemeļzemju, vai mērenā klimata auglis, visiem tiem daudz vitamīnu un arī jo jūtāmā mērā minerālvielu daudzums. Un minerālvielu nozīme organismā, dzīvības uzturēšanā un slimības dziedēšanā nav nebūt mazāka par vitamīnu nozīmi. Piemēram, paša organisma normāla darbība, kā to jau dzirdējām ievadā, pilnīgi balstās uz pareizām minerālvielu attiecībām, uz baziskas reakcijas pārsvaru. Skābes reakcija organismā valdot, ievēd to nespēkā, pretestības trūkumā, vielu maiņas traucējumā un slimībās.

Vēl vairāk, pateicoties attiecīgām minerālvielām barībā, tagad iespējams ārstēt neārstējamus tuberkulozi un vēzi. Kas pasacīs, kādas slimības vēl būs iespējams ar pareizu attiecīgu diētu ārstēt, un vai pie pareizas barības maz vairs slimības un baciļu virskundzība būs?!

Pēc Solomona un Nordena, augļi sevišķi bagāti minerālvielām. Piemēram, kaliji, šis svarīgākais minerāls, ābolos un bumbiros atrodams ap 51,8 proc, natrijs 3,4 proc., magnēzijs 3,9 proc, fosforskābe 11,5 proc., sērskābe 4,7 proc. Silīcija jeb kramskābe 0,8 proc., chlors 0,35 proc.

Kauliņu augļos, kā ķiršos, plūmēs, aprikozēs, datelēs, kalijs saturs vēl daudz lielāks. Tanīs kalijs saturs ir pat 54,6 proc.

Citas minerālvielas kauliņu augļos atrodas tādā pašā vairumā, kā sēklu augļos — ābolos un bumbieros.

Bet augļi sevišķi bagāti divām minerālvielām — kalķiem un dzelzi.

Pēc Bunge pētījumiem, kalķis, šis mūsu kauliem nepieciešamais elements, atrodams, augļos 100 gr. sekošā daudzumā:

Ābolos	66 mgr.
Bumbieros	95 ”
Ķiršos, melnos	123 ”
Ķiršos, sark.	136 ”
Plūmēs	166 ”
Datelēs	108 ”
Vīģēs	400 ”
Āpelsinos	575 ”
Vīnogās	60 ”
Brūklenēs	196 ”
Āvenēs	404 ”
Zemenēs, meža	873 ”

Ne mazākā daudzumā augļos atrodama otra mums tik nepieciešama minerālviela — dzelzs. Pēc tā paša iepriekš atzīmētā pētnieka, dzelzs, šis nepiešamākais minerāls mūsu asinīm, uzietams augļu un ogu 100 grm.:

Ķiršos, sarkanos	1.2 mgr.
Āpelsinos	1.5 ”
Ķiršos, melnos	1.9 ”
Bumbieros	2.1 ”

Āboļos	2.1	mgr.
Datelēs	2.1	”
Plūmēs	2.8	”
Jāņogās	3.6	”
Āvenēs, meža	3.7	”
Vīgēs	4.0	”
Vīnogās	5.7	”
Brūklenēs	6.4	”
Zemenēs, meža	8.7	”

Apskatot vienīgi kaļķa un dzelzs saturu un zinādami viņu svarīgo nozīmi mūsu ķermenī, mēs jau redzam, cik ārkārtīgi liela nozīme mūsu veselības uzturēšanā kā arī slimības gadījumos, piekrīt augļiem un ogām. Bez jau minētām vielām augļos vēl atrodam arī ļoti daudz cukura. Pilnīgi nogatavojušos augļos un ogās cukurs sastopams pat līdz 10,26 proc. Arī olbaltuma vielas augļos nav izslēgtas; lai gan mazā vairumā. Bet olbaltuma mums arī mazā vairumā vien vajadzīgs. Augļos, ogās, olbaltuma vielu saturs svārstās no 0,05 mgrm līdz 0,83 uz 100 grm.; piemēram, mandelēs. Ļoti bagāti olbaltumiem, piemēram, zemesrieksti, veselas 3,26 mgr. Šis pateicīgākais barības produkts, kam piemīt sevišķi daudz labu īpašību, tiek arī visur pieskaifts augļiem, lai gan viņa botāniskie dzimtsaraksti tiem nemaz neatbilst. Bet pēc sava ķīmiskā satura un fizioloģiskās vērtības tas visur pielīdzināts augļiem.

Neskatoties uz tik labām, vērtīgām un bagātām barības vielām, augļos vēl tās tiek labāki kā ne pie viena cita barības produkta izmantotas. Augļu bagātais saturs viss tiek pārstrādāts un viss uzņemts. Tā tad slimiem, kam jāguļ, no liela svara ir augļi, jo tie nedod daudz nederīga pārpa-

likuma. Pie daudziem slimiem novērojama tā biežā parādība, ka viņi līdzī citām vājībām, pazaudējuši apetīti. Arī šinī gadījumā augļi nāk ar savām vērtīgām barības īpašībām palīgā.

Neviens barības produkts nav tik garšīgs, kā augļi un ogas. Lai diezin kā negribētos ēst, bet gabaliņu apelsīna, apetītīgi uzliktu uz stikla traučīna, katrs apēdīs vēl tīri labi.

Tāpat slimnieki, kas atteicas no katras barības, vēl neatteiksies no smaržīgiem, sulotiem āboliem, bumbieriem un smaržas pilnām ogām.

Labo garšu un smaržu augļiem un ogām piedod aromātiskās skābes un ēteriskās eļļas, kuņas attīstās pakāpeniski, bieži ar augļu nogatavošanos. Negatavi augļi un ogas nesmaržo nemaz, un tie tad arī nav ēšanai ieteicami. Birchers Benners un citi modernās diētikas piekritēji ieteic slimiem ēst vienīgi nevārītus un nogatavojušos augļus un ogas. Salomons jau sen gadus atpakaļ arī ieteica augļus tikai nevārītā veidā baudīt.

Pat žāvēti augļi, pēc viņa domām, daudz veselīgāki un ķermenim daudz labāki uzņemami, kā vārīti, vai cepti. No augļiem vispiemērotākais mūsu klimatā un mūsu vajadzībām ir ābols.

Ābols nevien kā satura ļoti labas un vērtīgas īpašības, bet daudzā ziņā stādāms augstāk par svešzemes augiem.

Nekur un nekad augļi eksportam netiek nopemti, kad tie ienākušies gatavi, bet gan negatavi. Nogatavojušos augļus nav iespējams tālu nosūtīt, jo tie ceļā ātri vien sabojātos.

Bet augļu vērtība attīstās tikai pilnīgi ienākušā, veselā auglī. Tā daudzas labas svešzemju augļu īpašības auglī vēl nemaz nav atrodamas, kad tie nonāk pie mums. Ābolim, turpretim, vēl bez visām



prasīs ne liela karstuma, nedz arī ilga laika, bet izcepsies ātri vien, nezaudējot daudz no savas vērtības.

Pēc vecās parašas ābolu kompotus vārot, mēs gan vairs tanīs nekā neatradīsim no iepriekš aprakstītām ābolu īpašībām. Un tad jau arī nav nekāds brīnums, ka mūsu slimnieki senāk neguva no āboļu zupām un kompotiem nekāda liela labuma.

Ābolus lieto pie it visām slimībām. Ja kāds viņus nevārītā, zaļā veidā nevar panest, piem. pie bagātīga kuņģa skābes satura, tad tos var ļoti labi pielietot sutinātā, vai pareizi vārītā veidā.

Āboli visieteicamāki visās asinstraucējumu slimībās, mazasinībā, sirdsslimiem. Tāpat nieru slimiem tie ļoti labi noder. Sevišķi labi āboli visādā veidā un sagatavojumā pret cietu caureju. Tāpat, kad aiz kaut kādiem traucējumiem mazināta zarnu peristaltika. Rīvēti āboli, kā arī viņu sula ļoti labi noder visiem pie paaugstinātas temperatūras. Nervoziem un garīgi nogurušiem āboli jo ieteicama vakara maltīte.

Ābolu biezenis, t. i. sarīvēti vai samalti āboli, katru dienu ar Cyry pipariem lietoti, ļoti labi uzlabo sejas krāsu. Vislabāki un ātrāki rezultāti tādai barībai ir pie vecākiem indivīdiem. Var pat ābolu biezenim piemaisīt Cayenna piparus, tikai ne daudz, bet gan homeopātiskā vairumā.

Tāpat kā citiem augļiem, āboliem nevajaga ne vārot, ne citādi gatavojot likt daudz cukura. Liels cukura daudzums maitā kā labo garšu, tā arī veselīgo saturu. Caur lielo cukura daudzumu mēs ābolu, šo veselīgāko, derīgāko augli, pārvēršam mazvērtīgā, nederīgā, cukursīrupam līdzīgā pro-

duktā. Pārlicēgs cukura vairums atņem ābolam kalcus, jo pārvēršoties, cukuram nepieciešams kalcis.

Ābolam radniecīgs ir bumbiers. Pēdējs, pēc sava anatomiskā stāvokļa un ķīmiskā satura ļoti atgādina ābolu.

Neskatoties uz visu to, mēs bumbierus, kā ikdienas vajadzībām, tāpat slimības gādījumos tādā daudzumā tomēr nevaram pielietot, kā ābolus.

Pirmais un svarīgākais faktors, kas bumbieri padara mazvērtīgāku par ābolu, ir viņu lielā neizturība. Bumbieri maītājas gan no salnām, gan mitruma, gan citiem nelabvēlīgiem apkārtējiem apstākļiem.

Pie tam ļoti maz bumbieru šķirnes, kuŗas iespējams, pēc novākšanas, uzglabāt ilgākus mēnešus. Parasti bumbierus tirgū redzam ne ilgāk kā 2, visai ilgi 3 mēnešus. Ziemā, kad citu svaīgu augļu un ogu vairs nav, arī bumbierus maz atrādīsim. Un ja arī, tad tālu vairs ne pirmā labuma.

Bumbierus nevaram lietot arī visās slimībās, kā ābolus.

Bumbieri, neskatoties uz visām labām, teicamām īpašībām, satura daļu nevērtīgu, pat kaitīgu šūnu. Tās ir akmens šūnas. Un šo šūnu dēļ bumbieri ļoti daudziem slimiem, kā daudzās kuņģu, tāpat zarnu slimībās, gluži neieteicami, jo tās ir nesaņemamas. Ar cietu caureju slimiem jāizsargājas no lielāka bumbieru patēriņa. Toties tie jo ieteicami augļi stiprā caurejā, kad citi augļi bagātā skābju satura dēļ nav ieteicami.

Bumbieri ir saldāki par āboliem nevis tāpēc, ka tiem piemīt bagātāks cukura saturs, bet gan tāpēc, ka tieniecīgā vairumā satur augļa skābes.

Slimiem ar ļoti bagātu kuņģa skābes saturu, bumbieri kā kaļķa un dzelzs bagāti augļi atnesīs tomēr manāmu labumu. Skrofuloziem, tuberkuloziem, kam paaugstināta temperatūra, bumbieri nav ieteicami. Arī citās slimībās ar paaugstinātu temperatūru bumbieri nav vēlami. Vēl no augļiem ļoti ieteicami ķirši — mazasinīgiem, nervoziem, tuberkuloziem.

Plūmes spēcina asinis un regulē ļoti labi pareizu asins temperatūru. Ļoti labi tās noder arī pret dažām kuņģa, kā arī zarnu slimībām. Sevišķi pret stipru caureju.

No svešzemes augļiem viseiteicamāki citroni, apelsīni, rozīnes, vīģes un aprikozes.

## OGAS.

Tuberkuloziem. Vājiem. Slimiem, nespēcīgiem dziedzeriem. Sifilitiķiem un citiem veneriķiem. Agrī novēcotiem. Nervoziem. Mazasinīgiem.

Ogām piemīt tādas pat labas īpašības, kā augļiem. Pat vēl labākas. Daudzās labās, derīgās minerālvielas ogās atrodamas daudz lielākā kvantumā kā augļos, piemēram, kaļķis un dzelzs. Tāpat trešais, mums tik nepieciešamais minerāls — magnēzijs, ogās atrodams lielākā vairumā, kā augļos.

Magnēzijam mūsu organismā liela nozīme. Magnēzijs neitralizē pārlicīgus kairinājumus. Pēdējos bieži izsauc liels neorganisku sāļu vairums, kas ceļas pārmērīgi olbaltumu un sāli lietojot.

Jaunā organismā pārmērīga neorganisku vielu uzkrāšanās nav tik kaitīga. Bet vecā organismā

tas var sacelt pat bīstamus traucējumus. Tam-  
dēļ veciem ogas sevišķi ieteicamas.

Jauniem ogas labas tanī ziņā, ka tur daudz  
kaļķu un dzelzs.

Dzelzs ogās, sevišķi zemenēs, tik daudz, ka  
ļoti bieži pastiprinātā veidā ogas lietojot, izsauc  
ādā izsitumus. Tādus daudzreiz redzam arī pie  
nervozākas dabas ļaudīm, pēc ilgāka arzēna pre-  
parāta lietošanas.

Tāpat jauniem no ļoti liela svara kaļķis. Kaļ-  
ķis nevien kā ieiēt kaulu sastāvdaļā, kā pamat-  
viela, bet ņem arī stipri dalību gandrīz vai vi-  
sos dzīvības procesos. Tāpēc kaļķis barībā vai-  
rāk kā nepieciešams. Bet ogās tas atrodams lielā  
daudzumā, veselas 10,8%, kamēr augļos tikai ap  
4,7%. Magnēzijs ogās 6,4%, augļos tikai 3,9%.

Bez tam ogas arī ieteicamākas slimiem dēļ  
tā iemesla, ka tās daudz vieglāki uzsūcas, sa-  
gremojas. No ogām gandrīz nekas nepaliek pāri,  
bet augļi dod drusku nederīgu pārpalikumu.  
Ogas bagātākas par augļiem arī ar pektinskābi.  
Pektinskābe sastāv no cukura un kaļķu savieno-  
juma. Tai piemīt īpašība ogas recināt, galerēt.  
Pektinskābei ļoti labs iespaids uz veselības sa-  
jūtu. Ka mums tik labi garšo augļu un ogu re-  
cēkļi, sevišķi nevārīti, tas pektinskābes nopelns.  
Viņa bez labas, patīkamas garšas, arī stipri at-  
spirdzinoši iedarbojas mūsu pašsajūtā. Slimiem  
sevišķi no liela svara nevārīti ogu recēkļi, pektin-  
skābes uzņemšanai organismā.

Vārītās ogās un augļos pektinskābe izbeidzas.  
Ogas vārot pektinskābe pilnīgi izzūd, pāriet citā  
savienojumā, Katram ķīmiskam savienojumam no  
liela svara ir temperatūra, ne tikai ķīmiskie ele-  
menti. Pektinskābe pastāv tikai pie 50 gr. C.,

bet ja tāda temperatūra iedarbojas ilgāku laiku ogās, tad tā pārvēršas citā savienojumā.

Dēļ tā iemesla vien nebūtu ieteicami ogas vārīt. Bet vislielākais ļaunums, kādu izdarām ogas vārot, ir liels cukura daudzums, kādu pielietojam ievārījumiem. Daudzi izlieto ievārījumos ne tikai kā pusi cukura, bet pat trīsceturtdaļas. Ievārījumam jāgaršojot kā sīrupam. Bet sīrupainie ievārījumi ne tikai nevērtīgi, bet arī negaršīgi. Jo liels, liekais cukura daudzums nomaitā ēteriskās ogu smaržvielas. Bez tam viņš arī iznīcina pektīnskābi, kaļķu un citu labu, derīgu vielu attiecības un saturu. Cukura nekad nedrīkst pielikt ievārījumiem vairāk, kā trešo daļu, tas ir, uz 2 daļām ogu jāņem tikai viena daļa cukura. Tikai šādā attiecībā mēs atradīsim ogās visas labās, dabas māmuļas ieliktais, barības vērtības. Cik daudz veselības un labuma gūtu cilvēce, ja tā nepretotos dabai, neuzbāztos tai ar saviem radītiem likumiem un parašām, kas, par nožēlošanu, gandrīz vienmēr ir diāmetrāli pretējas, kā dabai un viņas likumiem, tā arī pašam cilvēkam un viņa dabīgai attīstībai.

Kā pirmās un labākās ogas, kur vecā zāļu medicīna noliedz galīgi augļus un nevārītu barību, ieteiktas zemenes. Pat Salomons un Nordens, kuŗi senāk bija tik tāļu modernai diētikai un tikai objektīvi skatījās kā uz zāļu iespaidu, tā arī ogu un nevārītu augu īpašībām, saka, ka zemes vispiemērotākā barība pat kuņģa un zarnu slimībās. Ka zemenes drīkst bez riska pielietot pie visām slimībām, to mums nekas labāk nepieņirāda, kā modernās, jaunai dabas medicīnai padošanās sanatorijas. Tur gan ļoti baidās no visādiem

arzēna preparātiem, bet nekad ne no ogu sulām, nedz arī no labām zemeņu šķirņēm.

Pie ļoti grūti slimiem un vājiem zemenes ir pirmā cietā barība, kuŗu drīkst lietot pēc ogu sulām. Tikai nedrīkst pie zemenēm un citām ogām lietot saldu pienu, bet gan saldu vai, vēl labāki, skābu krējumu.

Skābs krējums sevišķi ieteicams kuņģa un zarnu slimībās.

Asinscirkulācijas traucējumos, mazasinīgiem un vājiem ieteicamāks saldaiss krējums.

Salds piens pie ogām nepaceļ, bet gan nomaitā ogu labās īpašības, sacel nepareizu, neveselīgu rūgšanas procesu. Sevišķi slimiem jāizsargās no tāda savienojuma.

Veselībai ļoti neattiecīga ir parastā ogu ķīseļu un mērču vārīšana. No vārītiem ķīseļiem un mērcēm slimnieks negūst gandrīz nekāda labuma.

Slimiem ķīseļi jādod gluži nevārītā, nebojātā veidā. Tas ir, vispirms jāsavāra ūdens ar cukuru un garšvielām, tad jāliek klāt kartupeļu milti. Pēdējie jāliek nevārītiem ķīseļiem tādā pat daudzumā kā vārītiem, labi jāsakul un jāņem no uguns nost. Pa to laiku, kamēr ūdens vārās, izspiež ogu sulu, sajauc ar cukuru un pielej izvārītiem kartupeļu miltiem, vēl labi sajauc un lej bļodā dzesināties. Tādā pat veidā jāgatavo arī dažādas ogu mērces. No nevārītām mērcēm un ķīseļiem slimnieks gūs nevien patīkamu atspirgu, bet arī jo jūtamu stiprumu. Ogu bagātais, jau iepriekš minētais saturs no tādā veidā gatavotām ogām viss nonāks slimnieka ķermenī. Slimnīcās ārstiem būtu jāpiegriež gan lielāka vērība ogu, šā bagātākā produkta, pareizai sagatavošanai.

Arī ogu zupas un kompotus var vārīt tādā pat veidā. Ja zupām, kompotiem vai ķīseliem ņem žāvētus augļus vai ogas, tad tās vispirms labi jānomazgā vārītā ūdenī un tad jāpārkausa ar cukuru, jāpārlej ar mazu ūdens vairumu un jānoliek uz dažām stundām mirkt. Pēc, kad augļi un ogas mīksti, kad tie viegli atlec no kauliņa, tos liek iepriekš savāritā zupā, vai kompotā, atdzisina un pasniedz slimniekam.

Ogas ieteicamas it visiem slimiem. Sevišķi veselīgas ir zemenes, zustrenes, avenes, brūklenes, zaļās, sarkanās un dzeltenās ērkšķogas. Vājiem dziedzeriem brūklenes un avenes ļoti ieteicamas. Kas gan nezina zustreņu un aveni labvēlīgo iespaidu iesnu un drudža stāvoklī.

Zemenes piemērotas mazasinīgiem, tāpat kaulu bojājumos un tuberkuloziem, kuriem tik nepieciešams bagāts kaļķu saturs.

Avenes, brūklenes un ērkšķogas ļoti ieteicamas it visiem venēriski slimiem. Sifilitiķiem sevišķi labas ir ērkšķogas. Dr. Hanischs no saviem novērojumiem apgalvo, ka ērkšķogas sifilitiķiem esot no daudz lielāka svāra, kā zalvarzāns un citi dzīvsudraba preparāti. Ērkšķogas sifilitiķiem jāēd dažus mēnešus no vietas vairākas reizes dienā. Tāpat arī avenes un brūklenes venēriķiem jo labas. Minēto ogu dziednieciskās spējas Dr. Honischs pieskaita ogu vitamīniem, kuri ļoti nāvējoši iedarbojoties minēto slimību izsauceņu baciļu organismos. Tāpat vitamīni ļoti spēcīgi iedarbojas arī cilvēku ķermenī un viņu fizioloģiskās norismēs. Tikai starpība tā, ka stiprie ogu vitamīni baciļos iedarbojas nāvējoši, kamēr cilvēku organismam tie atnes jo jūtamu labumu, spēcinoš tā nervus un dziedzerus.

Visu, par ogām sacīto kopā ņemot, tikai jāvēlas, kaut mūsu ogu dārzi desmit un vēl vairākkārtīgi palielinātos, tad nevajadzētu tik daudz pavairot slimo namus un gultas.

## RIEKSTI.

Nelielā daudzumā it visiem slimiem. Sevišķi noderīgi kākšļa slimiem. Tuberkuloziem. Vājiem. Pāragri novecotiem. Vājiem dziedzeriem. Pārejas laikmetā. Cukurslimiem.

Rieksti pielīdzināmi visbarojošākiem produktiem, kā pienam, olām, sieram u. t. t.

Kokosa, mazie, zemes, lielie, para rieksti, pinijas, kā arī mandeles, gandrīz visi līdzvērtīgi. Visiem pietiekoši liels olbaltuma saturs un arī ievērojams tauku, minerālvielu un kaloriju daudzums. Pat ogļhidrātus jo jūtāmā daudzumā atrodam riekstos.

Taukiem sevišķi bagātas mandeles, zemes rieksti un para rieksti (*Bartholletia excelsa*), kuros 40—67% taukvielu.

Tāpat kaloriju ziņā rieksti ļoti bagāti. Para rieksti satur 708 kalorijas, kāds daudzums citos produktos reti atrodams. Bet žāvētos kokosa riekstos kaloriju skaits pat sasniedz 710. Un ja vērā ņemam vēl to, ka olbaltuma riekstos ir ap 15 līdz 27,5, tad rieksti jāatzīst tiešām par labāko, derīgāko produktu.

Ogļhidrāti sastopami riekstos pilnīgi pietiekoši — 10—38%. Šāds % gan uzietams tikai svaigos kokosriekstos. Žāvētos tas ir tikai 12,4%. Arī zemes riekstos diezgan jūtams ogļhidrātu daudzums — ap 15%. Bet zemes rieksti, neskatoties uz ogļhidrātu daudzumu, satur arī tādas

vielas, kuŗu dēļ tos ieteic tikai cukurslimiem. Citi rieksti cukurslimiem vairāk kaitīgi kā labi.

Arī pārējiem slimiem riekstus lietojot jābūt ļoti uzmanīgiem. Slimiem riekstus labāk pasniegt gatavotā veidā. Krēmu, cepumu un citu ēdienu aizdaram tie vairāk attiecīgi, kā patstāvīgi, vai salds ēdiens. Pēdējam rieksti nekādā ziņā neder. Riekstus arī ar krējumu var izlietot slimnieku barībai.

Neskatoties kādā ēdienā vai veidā mēs slimniekiem pasniedzam riekstus, tiem tomēr vienmēr un visur jābūt samalti, bet ne sakapātiem.

Rieksti, neskatoties uz visām savām labām barības īpašībām, satur arī tomēr ļoti daudz nevēlamu, slimiem neieteiktu īpašību. Piemēram, riekstos ir kāda viela, kas diezgan stipri kairina; tā ir kāda ēteriska eļļa.

Tā ne tikai kairina iekšējos gremojamos orgānus, bet pat rīkli. Tāpat tā sacel lielāku gļoŗsekretu atdalīšanos, daudzkreiz pat tik stiprā mērā, ka izsauc klepu.

Tā paŗa iemesla dēļ rieksti, ja tos lielākā vairumā patērē, rada gremojamos orgānos gāzi. Rieksti arī grūti sagremojami un viss barības daudzums neuzņemas. Lai gan citas vielas tiek ņīri ļabi pārstrādātas, tomēr no riekstiem paliek vēl pāri olbaltums un daŗas kalorijas, kaut gan ne visai jūtāmā daudzumā. Bet tā kā riekstos ir olbaltums, ir kalorijas sastopamas pilnīgi pietiekoŗā vairumā, tad ļaunums nav tik liels. Barības trūkums caur to neizcelsies un ļauns, kaitīgs pārpalikums arī nē, jo riekstus tomēr jaunākā diētika atzīst par pilnīgi pieņemamu, attiecīgu barību.

Nesagatavotus riekstus slimiem ēst nav ieteicams, bet gan noliedzams.

Rieksti bez jau minētām kairinošām eļļām arī diezgan grūti sagremojami, tā kā tie ilgi paliek kuņģī. Cietie, stūrainie riekstu kodoliņi var izsaukt slimnieka kuņģī un zarnās nepatīkamus traucējumus un sarežģījumus. Daudzreiz pat temperatūras celšanos. Slimiem vislabāki lietot maltus riekstus. Riekstu milti sevišķi ieteicami ļoti vājiem, mazasinīgiem, stipru infekcijas slimību pārcietušiem. Tādiem riekstu miltus sagatavo ar pienu un dod pa karotītei, vai vēl labāk, liek sūkt caur salmiņu.

Slimniekam sevišķi labs un veselīgs, bez tam stipri atspirdzinošs dzēriens, ir tā saucamais mandeļu piens. Pēdējs tiek pagatavots no mandelēm saldā pienā. Mandeļu piena sagatavošana apskatīta Doras Švikul „Kas un kā jāēd, lai nodrošinātu veselību“.

Rūgtās mandeles slimnieku ēdieniem nedrīkst daudz pielikt, tikai 1—2 graudiņus. Rūgtās mandeles satur diezgan jūtami kādu koncentrētu vielu — zilskābi. Ar to var ne tikai kā saindēties, bet pat ātri nonāvēties. Lielam, pieaugušam, veselam ķermenim zilskābe vajadzīga ne vairāk, kā no 60 gr. rūgtām mandelēm. Bērnu orgāniem pietiekot pat jau 8—10 svaigās rūgtās mandeles, kā to apraksta Salomons un Nordens.

Tāpat arī daudzi citi augļu kauliņi satur šo stipro vielu. Bet bērni ne vien reiz vien ar lielāku neatlaidību uzmeklē un ar baudu notiesā kauliņu kodoliņus. Sevišķi jūtami minētā viela atrodas ķiršu, plūmju, aprikosu kauliņos. Mazā vairumā lietotī kodoliņi ļaunumu, tāpat kā dažas

rūgfās mandeles, nevar atnest, bet gan uzlabo daudzdu saldēdienu garšu un arī nervu un dziedzeru darbību.

Kur rūgto mandeļu nav pie rokas, tur saldēdienus ieteicams stīmulēt ar plūmju, ķiršu, aprikošu kodoliņiem. Tie būs pilnīgi līdzvērtīgi rūgtām mandelēm.

Ļoti labus riekstu miltus kā piedevas, dod zemes rieksti, tāpat kokosrieksti. No zemes riekstiem izgatavo miltus un arī putraimus. Abi šie produkti slimnieku ēdienā ļoti ieteicami.

Rieksti der pie it visiem piena ēdieniem, putkrējumiem, rūgūša piena, augļiem, miltproduktiem. Pudiņiem, uzskrējiem un biezām putrām rieksti ļoti ieteicamas, vērtīgas piedevas.

Bet rieksti nekādā ziņā neder pie saknēm. Vai tie būtu vārīti, cepti, vai arī zaļbarības sakņu ēdieni.

Pie augļiem rieksti ir ļoti attiecīgs produkts. Augļu un riekstu kombinējums, sevišķi nevārīts, ar saldu krējumu dod nevien ļoti atspirdzinošu, bet gan arī augstvērtīgu slimnieku barību. Saprotais, riekstiem jābūt maltiem vai saberžtiem. Par riekstiem runājot, vēl jāpiemin kastaņi, kuri sevišķi vērtīgi, bet pie mums neaug. Visvairāk un vislabākie kastaņi aug Spānijā un Dienvidus-Francijā. Arī Vācijā tie dažās vietās uzietami, tomēr viņu augļi daudz sīkāki, negaršīgāki par īstiem Spānijas kastaņiem. Īstos kastaņus dēvē arī par maroņiem.

Kastaņi, sevišķi cepti, ļoti garšīgs produkts. Viņus cep krāsni uz pannas ne visai karstā sil-tumā. Pēc 5—10 minūtēm kastaņu apvalks plīst un tie gatavi.

Kastaņus ēst nepieradušam diezgan grūti, jo tie ārkārtīgi saldi. Bet ar sviestu, drusku sāļtu, tie garšo ļoti labi.

Slimam, kam zarnu vai citu barības traktu traucējumu dēļ, nedrīkst dot lielu barības kvantumu, kastaņi ļoti ieteicami, jo tie mazā kvantumā satur daudz vērtīgu barības īpašību.

Veselam cilvēkam jau pilnīgi pietiek no 10—12 kastaņiem. Ja vēl kastaņiem pielietos bagātīgi sviestu, tad katrs, pat lielākais stiprēdis, jutīsies pilnīgi apmierināts. Slimam, turpretim, vairāk par 2—3 kastaņiem nekad nevajadzēs vienai maltītei.

Sevišķi slimnieku barībai ieteicams kastaņu mus — kastaņu biezenis.

Biezenim jāizcep kastaņi un jāizspiež caur spiestuvi. Pēc tam sagatavo tāpat, kā kartupeļu biezeni ar pienu, krējumu, vai sviestu. Slimiem ieteicama arī kastaņu kafija un kakao. Minētie produkti gan, par nožēlošanu, pie mums vēl nav dabūjami. Bet mēs varam izlīdzēties, samaļot žāvētos, cietos kastaņus kafijas dzirnaviņās, vai sagrūžot piestīnā.

Malšanai tos ieteicami apgraudēt krāsnē.

Ārzemēs tirgos dabūjam jau gatavus kastaņu produktus — miltus, putraimus. Tos sauc maronenmiltus, vai putraimus. Itālijā, Spānijā vai Francijā un arī Šveicē maroņu produkti visplašākie, tautā iemīlētie. Tur maronenputraimi jeb milti gūst tādu pašu patērētāju uzmanību, kā mūsu miežu putraimi un milti.

Arī pie mums aug kastaņi, bet tie, lai gan satur diezgan augstu barības procentu, tomēr, par nožēlošanu, barībai neattiecīgi, pat kaitīgi.

Pirmkārt, mūsu kastaņiem piemīt lielā vairumā kāda rūgta viela, kuŗa tik stipra, ka ne tikai kai-

rina, bet jau galīgi savēl mūsu barības trakta gļotādiņu. Jau mutes gļotādiņa, kuŗa pieskaitāma vissstiprākām, izturīgākām, neiztura kastaņu rūgtumu, bet to ar pastiprinātu siekalu daudzumu izvada laukā. Daudzi mūsu kastaņus lieto kafijai, kuŗa gan rūgta garšā, bet kā barības viela nepieņemama.

No kastaņu kafijas gan vajadzētu ļoti atturēties. Kastaņos, t. i. mūsu tā saucamos zirgkastaņos, atrodas kāda nāvīga viela — saponins. Šis saponins kastaņos ļoti lielā daudzumā, ap 13%.

Saponins ir viens no tiem faktoriem, kāpēc mēs mūsu kastaņus nevaram ēst. Ļoti daudzi produkti un ogas satūra rūgtas ēteru eļļas, bet tomēr mēs viņas varam vēl lietot. Bet kastaņu nebaudāmais rūgtums izskaidrojams ar bagāto saponina saturu. Pēdējais daudz vairāk kairina gļotādu, kā cits kāds rūgtums.

Ja saponins lielā vairumā nonāks mūsu zarnās, tas izsauks tur krampjus un sacels nopietnas dabas iekaisumus.

Par riekstiem runājot, vēl jāatzīmē marcipāns, kuŗu pagatavo no mandelēm, cukura, olbaltumiem un smaržvielām.

Marcipānu slimnieku ēdināšanai nedrīkst daudz pielietot, bet pie pastiprinātas barības tam ļoti liela nozīme, kā labam ēstgribas veicinātājam.

Kad maz apetītes, tad ieteicams pielikt nelielā daudzumā marcipānu. Tāpat, kā paši rieksti, ieteicams arī riekstu eļļu sviests.

Sevišķi augstvērtīgus riekstu eļļas, jeb sviesta produktus dabūjam no Āmērikas un Šveices.

Slimnieku barībai, augļiem, pudiņiem rieksti nav jāliek klāt lielā daudzumā, bet gan tikai pa

tējarotītei jāpārkaisa. Arī slimnieku cepumiem ļoti ieteicami rieksti, ne parastā, kapātā veidā, bet gan jāsaģrūž pulverveidīgi un jāpieber mīklai, kad tā jau gatava. Izcepušus cepumus arī vēlāk var pārkaisīt ar riekstu pulveri.

Mūsu pašu mazie rieksti ļoti ieteicams slimnieku produkts. Tikai ļoti žēl, ka mums riekstu vēl tik maz, ka dārzkopji tiem vēl nepiegriež pienācīgu vērību. Bez tam mēs savus, dabā augošus riekstus vēl ļoti maitājam, ātri noņemot. Neviens auglis, kā ogas un tāpat arī rieksts, neienācies, negatavs, ēšanai neder. Slimnieku barībai tas ļoti nederīgs, pat kaitīgs. Riekstus nelaikā noņemot, tie ne tikai ēšanai nav veselīgi, bet arī ļoti ātri maitājas. Tādi rieksti barībā kaitīgi. Pirmkārt, tiem trūkst vērtīgās, dabīgās barības īpašības; otrkārt, viņos ātrā laikā attīstās kaitīgās pelējuma un pūšanas vielas.

Rieksti ieteicami it visiem slimniem nelielā kvantumā, maltā veidā.

Kāksļa slimniem ļoti ieteicami pinijas rieksti, tāpat tuberkuloziem pēdējie no ļoti liela svara. Zemes rieksti ļoti der cukurslimniem. Pēdējie ļoti labi arī pāragri novecotiem, dziedzerslimniem, vielas maiņu traucējumos u. t. t. Pārejas laikā sievietēm ļoti ieteicami pinijas un zemes rieksti. Ļoti labi tām der arī zemes riekstu eļļa. Vājiem organismiem, kam maz tauku, rieksti visatbilstīgākā barība. Bet tā kā vāji indivīdi parasti sirgst ar kaut kādu kuņģa vai zarnu traucējumu, tad tiem riekstu pielietošanā jābūt sevišķi uzmanīgiem. Vājiem nekad nevajaga riekstus ēst parastā, negatavotā veidā, bet gan samaltus, saģrūstus, kā citas barības piedevas. Lielā kvantumā baudīti rieksti stipri kairinās jau tā vājo,

traucēto kuņģa, vai zarnu glezno gļotādiņu. Daudziem slimiem tā pati var būt nopietni iekaisusi, tā kā rieksti, ne tikai sava ķīmiskā sastāva, bet gan vienīgi savas cietās, nesasmalcinātās struktūras dēļ jau gļotādiņai kaitīgi. Zobiem vien mēs reti kad riekstus apstrādāsim vajadzīgā smalkumā, tāpēc tie jālieto samaltā, sagrūstā veidā.

Tāpat tuberkuloziem neattiecīgi veseli, negatavoti rieksti, bet gan kā piedevas dažādām augļu un graudu maltītēm. Tāpat piena un krējuma maltītēm rieksti ļoti attiecīgi.

## PĀKŠAUGI.

Pie pākšaugiem pieder: zirņi, pupas, lēcas, vīķi, kuņģi visi satur ļoti bagātas barības vērtības. Zirņos mēs ļoti bagātā daudzumā atrodam olbaltumu, oglehidrātus, taukvielas un minerālsāļus. Ja vēl pieminam, ka zirņi diezgan bagāti vitamīniem un kalorijām, tad tie jāatzīst par labu, derīgu augbarību.

Tikai slimnieku barībā pākšaugi nederīgi. Tie satur drusku par daudz olbaltuma vielas, sevišķi žāvēti vai kaltēti pākšaugi. Bez tam tie arī diezgan grūti sagremojami.

Pākšaugi tikpat bagāti olbaltumiem, kā gaļa. Pākšaugu olbaltumu organisms nekad nepārstrādā, neuzņem, bet lielais vairums no tiem paliek pāri.

Sava bagātā olbaltuma dēļ pākšaugi nav ieteicami reimatisma, gikts slimniekiem, zarnu un kuņģa slimiem, nieru slimniekiem.

Pākšaugus, slimnieku barībā, labāk izlietot svaigus, kamēr vēl tie nenogatavojušies, Piemēram,

dažas pupu šķirnes, tā saucamās turku pupas, ļoti labas un veselīgas barībai tad, kad viņu pākstes tikko labi uzaugušas, kad pupas tanīs tikko aizmetušās.

Tanī laikā pākstēs atrodam visas bagātās pākstu augu barības vielas, bet viņu struktūra vēl tik mīksta, maīga, kāda labi sakožama un sagremojama. Jaunas pupu pākstes var lietot pat kuņģa un zarnu slimie, jo tie labi, viegli sagremojami un pārstrādājami. Ārī olbaltuma tad nav vēl tik daudz. Pupu pākstis var lietot pat tādi slimnieki, kā cukurslimie, kuņģiem visi citi augi aizliegti bagātā ogļhidrātu satūra dēļ. Pupu pākstēs ogļhidrātu vēl maz, un arī vairumā no tiem inulins, kas cukurslimiem noderīgs un attiecīgs. Pupu pākstis var gatavot gan ar sviestu, gan ar kaut kādu pikantu majonēzes mērci. Zarnu, kuņģa slimiem labāk pasniegt ar sviestu, bet citiem slimiem ieteicamāka majonēze, vai cita eļļas vai krējuma mērce.

Sevišķi pupu pākstis slimniekiem ieteicamas ziemā, kad citi zaļi augi un saknes tik grūti pieejami. Pupu pākstis ziemai var jo labi sagatavot vasarā, kad tās daudz, un kad tās vēl lētas. Bez tam pupu pākstis ļoti labi konservējas, viegli uzglabājas. Tam nolūkam jāņem jaunās, mīkstās pākstis, kuņģas pupas vēl nav piebriedušas. Velāk, kad pupas sāk bries, pākstis ēšanai vairs neder, jo tad tās sacietē un paliek nebaudāmas, šķiedrainas.

Pākstis konservēšanai sagriež mazos gabaliņos un sapilda pudelēs, vai saliek mālu podā. Pākstēm pudelēs var uzliet vienīgi novārītu, atdzesinātu ūdeni. Un ja pudeles labi aizkorķēs un aizlakos tā, lai gaiss netiek klāt, tad šādi konser-

vētas pākstis uzglabāsies ļoti ilgi, pāris gadus un vēl vairāk, ja tās noliks vēsā, sausā vietā. Podā sālot, jāņem sāls un cukurs un jāliek uz 10 daļām pākšu 1 daļa cukura un viena sāls. Sāls ar cukuru jāsamaisa un pākstis jāsasālī un jānoliek uz kādām 12 stundām ievilkties. Pēc tam, kad sāls jau ūdeni, jeb valgumu no pākstēm izvilcis, pākstis jāsaliek kā reņģes, pa kārtīņai podā. Pēc tam pākstīm jāpārlej sāls uzvilktais šķidrums, jānosloga ar koka vāciņu un pasmaģu akmeni un jānoliek sausā, vēsā vietā. Kad ziemā grib pākstis gatavot, jānoņem vāciņš un pēc tam atkal jānosloga tā, lai šķidrums stāv vienmēr pāri pākstīm.

Tāpat kā pupu pākstis, arī jaunie, zaļie zirņi noder jo labi barībai. Arī tie nav tik pārbaģāti olbaltumiem, kā žāvēti zirņi, bez tam daudz vieglāk sagremojami un uzņemami. Jauniem zirņiem un pupiņām, kā arī zaļām pupu pākstīm, piešķir pat gremošanu sekmētāja lomu, ja tās nelieto lielā kvantumā.

Kā visai zaļai krāsai (chlorofilam), tā arī pākšaugu krāsai barībā piekrīt jo izcilus loma, Chlorofils ļoti labi noder mūsu asins sarkaniem ķermeņiem, un chlorofilā vairāk, kā nekur citur, paslēpta saules dzīvinošā, radošā enerģija. Bet pākšaugos, kamēr tie jauni, zaļi, chlorofils atrodas ļoti baģātā daudzumā. Tā tad zaļie pākšaugi nevar būt neattieģīgi, bet gan jāstāda pirmā barības produktu rindā.

Tikai nekad nevajaģa pasnieģt pa vecam paradumam, šmorētā veidā, ar taukiem, pie kam vēl ūdens, kur zirņu un pupu pākstis vārījušās, daudzos gadījumos tiek aizliets prom. No tāģiem zirņiem un pupām nekā barībai negūsīm, tur maz

kas būs palicis pāri. Ja zirņus vai pākstis, vai arī pupas gribam vārīt, tad tikai tik lielā ūdens daudzumā, kādā pupas izvāras, un ne vairāk. Visam ūdenim un tanī izkusušām barības vielām, jānonāk mūsu ķermenī pilnā sastāvā un daudzumā.

Pākšaugu ēdiens mums lieki derēs, ja tas būs sagatavots ar citiem attiecīgiem produktiem.

Piemēram, svaigi zirniši ne tikai kā atnesīs labumu ar savām vērtīgām barības vielām, bet vēl ļoti sekmēs pašu barības asimilācijas uzņemšanas procesu, ja tiem pieliksim pa karotei auzu pārslas un labi daudz smaržīgas garšvielas: dilles, lokus, pētersīļus, majorānu, bazilikumu un citus. Saprotams, nevajaga visas garšvielas uz reizi likt, bet pa 2—3.

Piemēram, var likt dilles un lokus, lokus ar majorānu, dilles un boršču, katru reizi variet mainīt garšvielas. Ar tomātiem kopā sutināti zirņi ļoti labi iedarbojas uz aknām. Tādā veidā maltīte ļoti labi der aknu slimiem, pankreāsa — virskunģa dziedzeņa traucējumos.

Zaļi zirņi ar majorānu, thymiānu un citām garšvielām labi noder virsnieru traucējumu slimiem. Sevišķi ieteicami slimo ēdieniem ir visādā veidā pupu un zirņu pārslas. Kā gatavot, aprakstīts Doras Švikul: „Kā un kas jāēd, lai nodrošinātu veselību“.

No zaļiem pākšaugiem vēl atzīmējamas zaļās pupu pākstis, tā saucamās cūkpupu pākstis.

Tās vārāmas sāls ūdenī tad, kad pupas pākstīs tikko nobriedušas, kad pupu galiņi tikko iebrūni, ne dzeltēni, iezaļgani un arī ne visai melni. Kad tie jau melni, tad pupas jau galīgi nobriedušas un grūti sagremošanas. Pupu ādiņas gan slimiem ne-

vajaga izlietot, bet izspiest vienīgi pupas kodolu, pupas mīksto daļu. Pie pākstīm ļoti labi der klāt arī dilles, kas sekmē labāku garšu un arī vieglāka sagremošana.

Kaltēti zirņi un pupas slimnieku barībā maz derīgas. Vislabāki zupām un biezeņiem samaltā, saberztā veidā. Ārī pārslas un milti no pākšaugiem noder spēcinošai barībai.

Sutināti pākšaugi attiecīgāki, kā vārīti. Sutināti zirņi, piemēram, ļoti labi noder kopā ar burkāniem un sviestu, un tos var sagatavot ar kaut kādu pikantu mērci. Zirņus var pārliet ar mārutku vai selerijas mērci. Tāpat pie sutinātiem zirņiem ļoti labi noder pikantas sakņu mērces un majonēze.

Labāk par sutinātiem zirņiem, tas ir, ja jāgatavo žāvēti zirņi, ir tā saucamās zirņu pīnes, jeb pītas. Pītas gatavo sekoši: sasutina izmērcētus zirņus tanī pat ūdenī, kur zirņi mērcēti. Kad tie mīksti, piegriez sīpolus, pieliek sagrūstas kaņepes, sviestu, zaļumus un samaļ visu to maltuvē, vai sastampā biezenī. Tagad izveido apaļos kamolišus un liek galdā ar kādu sakņu mērci, paniņām vai rūgušpienu.

Šā gatavoti zirņi būs nevien ļoti spēcīga, olbaltumiem bagāta barība, bet arī daudz vieglāk sagremojama, kā nemalti zirņi.

Ārī no pupām slimo ēdieniem ieteicamākas ir maltas pupas.

Veselas, sutinātas pupas slimnieku ēdieniem nekad nevajaga gatavot taukvielām, kā to parasti mēdz darīt, bet gan pasniegt tās ar kādu skābu — citronsulū, gatavotu mērci. Ļoti garšīgas un veselīgas ir pupas, gatavotas ar citronsulū un

skābu krējumu. Tāpat ļoti garšīgu, atspirdzi-  
nošu un spēcīgu maltīti gūsim slimnieku diētā,  
ja sagatavosim pupas ar labi daudz zaļām pēter-  
siļu lapām un putkrējumu. Krējumam iepriekš  
jāpielej citronsula un jāpieber drusku cukurs.  
Pēc tam jāsaputo un jāpārlej pupām.

### SĒNES.

Cukurslimiem. Nervozī nospiesti. Mazasinīg'em. Dažiem  
zarnu slimiem. Tiem, kas ātri pagurst. Dažiem nieru slimiem,  
Tuberkuloziem.

Lai gan sēnes pagrūti sagremošanas, tomēr tās  
jāatzīst par labiem barības produktiem. Bez tam  
sēņu gremošanas grūtums lielā mērā atkarīgs,  
kā no sēņu šķirnēm, tā arī paša sagatavošanas  
veida.

Šampijas, trifeli, poļu jeb sviestbarvikas pie-  
skaitāmas viegli sagremojamiem barības produk-  
tiem. Un ja vēl ņem vērā sēņu labo, svaigo un  
pikanto garšu, tad sēnes jāatzīst par ļoti labu  
stiprā mērā gaļu atvietojošu barību.

Sēnes ļoti daudz labu un attiecīgu barības  
vielu.

Olbaltumu ziņā sēnes pat ļoti bagātas. Dažās  
sēņu šķirnēs mēs sastopam ap 30 un vēl vairāk  
procentiem olbaltuma. Barvikās pat 36%, kāds  
olbaltuma daudzums jau gandrīz jāatzīst par pār-  
mērīgu.

Tautā izplatītais uzskats, ka sēnes nav baro-  
jošas, gluži nepareizs un nepamatots. Sēnēs mēs  
atrodam visas tās barības vielas, kuņas mūsu uz-  
turam nepieciešamas. Bez tam sēnēs atrodamas  
arī tādas vielas, kuņas pat slimībās ļoti noderīgas.

Mūsu uzturam nepieciešamie sāļi, olbaltums,

fauki, vitamīni sēnēs uzietami pilnīgi pietiekošā daudzumā; olbaltums pat vairāk: kā tas mūsu ēdienu rācijai nepieciešams. Sēņu bagātā olbaltuma dēļ, dažās slimībās gan sēnes nav ieteicamas. Piemēram, nervozas dabas ādas izsitumiem sēnes pilnīgi neattiecīgas.

Turpreti cukurslimiem sēnes ļoti ieteicamas viņu diezgan bagātā manītu satūra dēļ. Pēdējiem jāizbēg visi tie produkti, kuņos tādi ogļhidrāti, kas pāriet stērķelē, cukurā.

Manīts sēnēs atrodams ap 10—15%. Tādēļ sēnes cukurslimiem ļoti ieteicamas šās labās, derīgās vielas dēļ vien. Bez tam sēnes uz cukurslimiem atstās labu iespaidu ar savu labo, stipro un pikanto garšu.

Taukvielas arī sēnēs uzietamas pietiekošā vairumā. No taukvielām sēnēs visvairāk atrodam lecitīnu.

Bet sevišķi sēnes bagātas minerālsāļiem, kuņu dēļ tās ieteicamas, nevien parastā, bet gan arī slimnieku diētikā.

No minerālvielām sēnēs visvairāk atrodams kālijs un fosfors. Abas šās ķīmiskās vielas ļoti nepieciešamas mūsu ķermenim un viņa darbībai. Bez kālija nav iespējama normāla, regulāra ķermeņa komplikēta sadarbība. Bez kālija nav iespējams arī asinīm darboties. Bet sarkaniem asinsķermenīšiem, — mūsu visvārīgākai asins daļai, kālija saturs organismā visai nepieciešams.

Fosfors — viens no galveniem pamatākmēņiem mūsu kaulu uzbūvei, mūsu kaulu pareizam stāvoklim. Varbūt mūsu kaulu sistēma tik ātri bojājas, zobi izkrīt, kauli paliek trausli un drupani taisni tāpēc, ka mūsu barība tik nabadzīga

ar fosforu, kaļķvielām. Bez tam fosfors noder nevien kauliem par galveno bāzi, bet arī smadzenēm un nerviem.

Tā tad nervu slimiem sēnes ļoti ieteicamas. Deprinētā nervu stāvoklī, kā arī nervu nepareizā, pārlicīgā uzbudinājumā, sēnes atstās ļoti labu iespaidu. Kā vienā, tā arī otrā gadījumā nervi bojājušies sava vājuma dēļ. Labam, spēcīgam orgānam un audam jābūt tik izturīgam un stipram, ka tas it viegli spēj panest traucēklus, lai tie būtu ārējas, vai arī iekšējas dabas.

Vājums un nespēks tie faktori, zem kuņģiem ķermenis bojājas, kā no ārējiem, tā arī iekšējiem apstākļiem un traucējumiem.

Vājumu un nespēku spēj likvidēt attiecīga, piemērota barība, vairāk kā neviens cits līdzeklis.

Ļoti ieteicama ir ne ceptu un šmorētu sēņu maltīte, bet gan vienīgi kveldinātas, nobrucinātas sēnes. Tādas sēnes ļoti labi sagatavot ar aukstiem, vārītiem kartupeļiem, citronsulū, eļļu, sīpoliem, lokiem, dillēm un gurķiem. Tāpat labi garšo sēnes, kartupeļi, sīpoli, un tomāti eļļā un citronsulā.

Mazasinīgiem sevišķi no svara šādi sagatavotas sēnes. Asiņu stiprināšanai ļoti labi noder sēņu maisījums ar rīsiem vai miežiem. Tikai ar graudu produktiem zaļas sēnes negaršos. Graudprodukti ar sēnēm ļoti labi sader ceptā veidā. Tādā salikumā var gatavot pudīņus un kotletes. Un ja tos pasniegs tomātu mērcē, vai ar kaut kādiem zaļiem salātiem, slimnieku organisms gūs daudz vairāk spēcinošas vielas, kā no dārgiem, daudz reklamētiem dzelzspreparātiem.

Nieru slimiem sēnes ieteicamas ar pētersīļiem

un selerijām. Var gatavot pētersiļu, vai seleriju kotletes un tām pielikt sēņu mērci. Vai atkal otrādi. Selerijas kopā ar zaļām, kveldinātām sēnēm un aukstiem, vārītiem kartupeļiem sniegs nieru slimiem nevien ļoti noderīgu, bet jo vairāk veselīgu un atspirdzinošu barību. Pēdējā ne tikai kā sekmēs niežu darbību, bet vēl lielā mērā ierosinās arī labāku barības pārstrādāšanu un izmantošanu.

Dažām personām sēņu lietošana sacel gāzes. Tādiem ļoti ieteicams sēnēm piejaukt pāris kaņķu grauzdētu miltu.

Gara darbiniekiem labāk lietot zaļas, vienīgi kveldinātas sēnes salātu veidā ar eļļu un citronu. Gara inteliģence nekad tik ātri nepiepūlētos, nekad nepaliktu par smieklīgiem, aizmāršīgiem, kokainiem mechanismiem, ja tie kaut maz drusku piegrieztu vērību savai pārpūlētai nervu sistēmas spēcīnāšanai. Ja katru dienu kaut reizi tie pielietotu barību, derīgu nerviem un smadzenēm, tie nevien kā ilgi paliku elastīgi, pilni ilgu un jaunības kvēles, bet gan arī visā ģarīgā dzīvē atrastos daudz augstākā attīstības stādijā, kā patreiz.

Sēnes, sava bagātā celulozes satura dēļ ļoti labi noder zarnu peristaltikas stiprināšanai un uzlabošanai. Zarnu slimiem ieteicamākas zaļas, neceptas sēnes ar tomātiem, kartupeļu pireju un krējumu.

## GRAUDAUGI.

Vājiem. Mazasinīgiem, un kā papildprodukts mazā kvantumā visiem slimiem. Bet speciēla sagatavojumā pat cukur-slimiem.

Pie derīgiem un ieteicamiem barības produktiem jāpieskaita arī graudaugi. Un tāpēc pēdējie jau no pat sirmās senātnes izplatīti vai pa visu zemes lodi. Un nav gandrīz arī vairs neviena graudaugs atrodams, no kuŗa cilvēki negatavotu miltus, putraimus un citus produktus dažādiem ēdieniem, cepumiem un dzērieniem.

Tikai viens apstākļis ar graudiem jeb labību, vērā ņemams: maize un arī daudz citi graudprodukti ne katru reizi ieteicami slimnieku diētikā. Bet tā kā graudaugi pēc sava ķīmiskā sastāva ļoti labs un attiecīgs barības produkts, kuŗš bagāts nevien olbaltumiem, bet arī vitamīniem un barības sāļiem, tad graudaugi kā spēkbarība vēlama maltīte. Tāpēc diētika viņmēr un visur pūlējusies graudaugus pārstrādāt un sagatavot tādā veidā, lai labās īpašības neietu zudumā, bet nevēlamās likvidētos, izzustu. Un patreiz mums jau zinātne sniegusi ļoti daudzus veselīgus graudproduktus, kuŗi satur visas labās, derīgās graudaugu īpašības un tanī pat reizē arī organismam ļoti uzņemami un sagremojami. Sevišķi daudz šinī nozarē mums snieguši Kellogs un Steinmetzs.

Pēdējā laikā, modernā diētika izlieto veselus, nelobītus, nemaltus, bet spiestus graudus. Tādus mēs pārdošanā atrodam no rudziem, miežiem, auzām, kukurūzas, rīsiem, kviešiem un citiem graudaugiem. Tādus spiestos graudos vēl pilnam atrodam derīgos, nepieciešamos barības sāļus,

jo graudi tiek spiesti veselā, neapstrādātā veidā, ar visu miziņu.

Smalkiem miltiem graudus loba, noņemot tiem iekšējo mizu, klijas. Bet taisni šī miziņa, resp. klijas, ir graudu vērtīgākā daļa. Bez miziņas graudos palikuši vai vienīgi ogļhidrāti. Liela daļa vitamīnu un minerālvielas atrodas klijās un aizņemas tām līdzīgi uz kustoņu barības noliktavām. Jo baltāki, smalkāki kādi milti, resp. maize, jo mazāk tur barības vielu, jo mazāk tur arī mūsu ķermenim un viņa psihiskai darbībai tik attiecīgie organiskie minerāldabas savienojumi.

Smalku miltu maizi ēdot, cilvēks paliek nespējīgs, taukots, vājiem kauliem, sāpīgiem zobiem, nervozs, neuzņēmīgs. Tas tāpēc, ka smalkā maizē vairs neatradīsim ne kaļķi, ne fosforu, ne dzelzi, ne citu kādu mūsu dzīvības procesam tik nepieciešamu barības minerālu. Bet minerālvielas pašos graudos atrodamas ļoti lielos, jūtamajos kvantumos. Spiestus, veselus graudus, pārslu vai citādā veidā mēs varam gatavot biežputrām un ēst arī zaļā, negatavotā veidā pie saknēm, augļiem un ogām.

Tāpat arī ar pienu garšo ļoti labi spiesti, vai arī skrofēti graudi.

Sevišķi ieteicams ēdiens no spiestiem graudiem, ir senlatviešu pūtelis, kuŗu vēl dažos Kurzemes apvidos, gatavo arī tagad.

Pūtelis jāatzīst ne tikai par ļoti veselīgu, bet arī ļoti garšīgu barības maltīti.

Pūteli gatavo no rudziem, miežiem, kviešiem, zirņiem, pupām. Dažos apvidos liek klāt arī rudzus un auzas.

Vispirms minētos graudus dekstrinē, t. i. diezē un dedzina un tad samaļ, vai sagrūz.

Ar diedzēšanu graudos attīstās daudz vitamīnu, jo visbagātākais vitamīnu saturs ir graudu jeb labības asnos, dīgļos. Bez tam vēl graudus dedzinot, bagātais ogļhidrātu saturs jau pārstrādājas ārpus organisma, dekstrinējas, kādā veidā tas jau vienu gremošanas bāzi pārcietis — mehāniskā ceļā. Vēlāk barības traktam pie pārstrādāšanas, nav vairs jāizlieto tik daudz enerģijas, ķīmiski ogļhidrātus pārvēršot.

Samaltus, vai saspieštus graudus pārlej ar vārītu ūdeni un noliek siltā vietā rūgt, pieliekot skābu pienu. Otrā dienā rūguli labi saklapē, var pat saputot un pieliet rūgušu pienu, vai paniņas jeb krējumu, kas garšo vēl labāki un dzer, vai arī ēd pūtelī kā atsevišķu ēdienu.

Dzērienam var ņemt uz 1 litru vārīta ūdens vienu glāzi pūteļa miltus. Visus minētos graudus pūtelim maisa kopā vienādās daļās. Zirņi, kā salduma piedevēji, jāliek drusku vairāk, bet pupas atkal mazākā daudzumā, kā citi produkti.

Pupas piedod vēlāk, pēc rūgšanas, ja tos pieliek pūtelim lielākā kvantumā, drusku nepatīkamu, asu garšu. Zirņi, rudzi un kvieši to atkal ļoti saldina. Kas mīl saldāku dzērienu, var pie pūteļa, kad tas gatavs, piejaukt cukuru. Vājiem, zarnu slimībām, mazasinīgiem, tuberkuloziem, tāds pūtelis ļoti ieteicams dzēriens. Augstā temperatūrā, pat neatsverams, jo tas, nevien kā uzlabos temperatūru saslimušā pašsajūtu, bet ļoti spēcīgās organismu tā, kā tas labāk varēs pretim stāties pašai slimībai un viņas gaitai. Maizi, parasto, raudzēto, skābināto, daudzi slimnieki nemaz nevar lietot. Tiem ieteicams cept pārslu maizi ar cepjamo pulveri, eļļu un citronsulū. Tāda maize būs nevien ļoti garšīga, bet arī veselīga.

Kuņģa un zarnu slimiem vislabāk gatavot kviešu rupju miltu sausīnus, un ja tiem vēl pieliks eļļu, cukuru, pierīvēs kādu rūgtu mandeli, tad slimie kuņģi jutīs no tiem patīkamu atspirgu. Bez tam no sausīniem būs arī apmierināta prasība pēc maizes. No pēdējās prasības sevišķi stipri cieš kuņģa un zarnu slimie.

Mīkstai, grūti sagremojamai maizei pieradušiem, bez tās kuņģi liekās liels tukšums, neparasts vieglums.

Tāds pat tukšums daudzreiz arī saprātīgā, intelligentā slimniekā sacel maizes alku, maizes bada sajūtu. Bet ārstniecības gaitai tas par labu nenāk.

Ļoti ieteicama kuņģa un zarnu slimiem ir ingvēra maize. To gatavo šādi: uz vienu litru salda piena pieliek  $1\frac{1}{2}$  glāzi labas eļļas, gramus 2—3 ingvēra pulvera, sāli, kādu ceturtdaļu mārciņas medus; ja maizi vēlas saldāku, medu var likt vēl vairāk klāt. Piejauc tagad pāris mārciņas, vai, ja vajadzīgs, vēl vairāk rupjos kviešu miltus, pieliek notronu un vīnakmeņa skābi, no katra pa nepilnai tējkarotei, pierīvē citrona miziņu, kādu rūgtu mandeli, izfaisa mazās maizītēs un liek krāsnī cepties. Tādus cepumus var gatavot arī uz pannas sviestā, vai eļļā.

Cukurslimiem ļoti ieteicama ir kliju maize.

Kliju maizi gatavo sekoši:

Nem kādu  $\frac{1}{2}$  litru labas eļļas — olīv, vai riekstu, tāpat var cepumiem jo labi pielietot arī saulespuķu eļļu, piejauc tik daudz kliju, lai iznāk pabieza mīkla, pieliek kādu tējkaroti zoda un tikpat daudz vīnakmeņa skābes; pieliek pinijas

riekstu miltus, drusku sāli un sataisa mazas, apaļas maizītes, vai izrullē paplānus plācenīšus un cep krāsnī brūnus. Slimniekiem, kam rupja maize aizliegta, bet kuŗi var baltmaizi ēst, ļoti ieteicami ir sekoši sausīņi:

Izcep rupju kviešu maizi ar pienu, cukuru, sviestu. Sagriež pēc tam maizi plānās šķēlītēs un sa-kaltē krāsnī. Tādi sausīņi būs nevien viegli sagre-mojami, bet arī ļoti veselīgi, spēcinoši.

Svaīga maize, kuŗu tik nežēlīgā kārtā patērē rīdzinieki, pat ļoti neveselīga. Katrs, kas grib vesels palikt un savus gremojamos orgānus pa-turēt nebojātā stāvoklī, lai sargās svaigas maizes. Svaīga maize grūti sagremojama, tāpēc tā ne ti-kai piepūlē gremojamos dziedzerus, bet apgrū-tina ar savu masu arī pašu barības traktu. Un svaīga maize vairāk kā neviens cits produkts piegļoto kuņģi un zarnas. Gļotas kuņģī un zar-nās vislabākais mitekļis visādām kaitīgām baktē-rijām, un pārliecīgs gļotu vairums kuņģī un zar-nās sabeidz arī kuņģa un zarnu vārīgo, glezno gļotādiņu, kuŗai tik atbildīga loma visā barības pārstrādāšanā un uzsūkšanā. No pārliecīgas gļotu uzkrāšanās, no kuņģa un zarnu maigās gļotādiņas ievainojuma ceļas visādi iekaisumi, audzēji un citi traucējumi gan kuņģī, gan zarnās. Jo mel-nāka, rupjāka, saziēdējušāka, sacietējušāka maize, jo tā veselīgāka, organismam attiecīgāka.

Tāpat mīksta baltmaize ļoti neveselīga zo-biem. Pēdējie no mīkstas, smalki maltas maizes bojājas divkāŗši. Pirmkāŗt, zobiem trūkst attie-cīga darba, attiecīga vingrinājuma. Bet katrs or-gāns, vai loceklis, lai tas būtu kāja, roka, smadze-nes, vai zobs, nenodarbināts, bojājas, pat atro-fējas. Otrkāŗt, zobiem tāpat kā visiem citiem

organiem, nepieciešama arī barība. Zobiem bez visām citām ķīmiskām vielām visnepieciešamāks ir fluors. Bet to mēs visbagātāki atrodam rudzu graudos, tā tad arī rupjākā maluma rudzu miltos. Bet mūsu baltmaizē, saldskābmaizē, plucinātā un Jelgavmaizēs velti meklēt pēc fluora.

Kamēr daži graudu produkti, smalki milti un no viņiem gatavotas ēdamvielas, ne tikai slimniekiem, bet pat veselīem skaitāmi par neattiecīgu barību, tikām graudu asni jeb dīgļi uzlūkojami, kā visattiecīgākā barība. No asniem gatavo dažādas tējas gan plaušu, gan pūšļa, gan arī citiem slimiem. No asniem gatavo arī dažādus atspirdzinošus un veselīgus slimnieka dzērienus un eleksirus. Tas tāpēc, ka graudu asnos visbagātāki uzietam vitamīnus. Graudu asnos arī visvairāk atrodas bioloģiskās dinamikas — saules elpas. Un, varbūt, taisni saules elpa, saules konservētie stari jeb staru radītā kinētiskā enerģija ir tie vitamīni, tie spēka faktori, kuŗi ne tikai kā spēj izsargāt organismu no visādiem nevēlamiem traucējumiem, bet kuŗi arī patei dzīvībai piedod viņas neizsīkstošo, potenciālo enerģiju augšanas jeb attīstības tieksmi. Varbūt vitamīni tāpat kā chlorofils tik visai veselīgi organismam taisnī tāpēc, ka tur bioloģiskā dinamika — saules elpa. Par nožēlošanu, zinātnei vēl šie interesantie dabas jautājumi pārklāti Izidas noslēpumaino plīvuri. Bet varbūt jau kaut kur kāds Oziris-pētnieks bruņojies ķīmiskiem svāriem un mikroskopu, grasās pacelt no dabas labirintiem šo mūžam maģiskiem spēkiem bruņotu, mūžam katram ziņkārības kvēli iededzinošu Izidas plīvuri. Un kāpēc gan cilvēka nerimstošais meklētāja gars nevar intuitīvi jau nolaisties aiz Izidas plīvura?

## KUKURŪZA.

It visiem slimiem, bet sevišķi visāda veida nervu traucējums.

Kukurūzas dzimtene skaitās Āmērikā, kurā tā jau pazīstama pie vispirmām kultūras tautām. Kukurūzai kā barības produktam jau paši pirmie, senvēsturiskie audzētāji pieskaita vislabākās barības īpašības. No Āmērikas kukurūza pāriet uz Eiropu.

Eiropā kukurūzu visvairāk audzē Balkānu tautas. Vislabākos kukurūzas produktus Eiropai dod Ungārija. Kukurūzu audzē arī Dienvidfrancijā, Itālijā, Šveicē, bet plantācijas raksturu, kā Āmērikā, kukurūza vēl Eiropā nav iekaņojusi. Pirmā un labākā kukurūzas audzētāja tomēr ir un paliek tās pirmdzimtene, Āmērika. No turienes arī dabūjam modernākos kukurūzas produktus zem Korna nosaukuma. Āmērikā kukurūzu sauc „korn“.

Kukurūzai neskaitāmas šķirnes, bet visvairāk izplatītas un iecienītas ir divas: apaļgraudainā un zirgzobveidīgā šķirne.

No kukurūzas izgatavo visdažādākos produktus: putraimus, dažādā rupjumā miltus, pārslas, veselus, lobītus graudus, saspīstus graudus u. t. t. Visvairāk patērē kukurūzas putraimus dažādos rupjākos un smalkākos malumos.

No putraimiem pagatavo cepumus, taisa pudīņus, kroketes, vāra putras, zupas u. t. t. Sevišķi iecienīts ir, tā saucamais „Mais Polenta“, kurū ļoti daudz patērē Itālijā un Ungārijā.

Mais Polenta dažādas tautas gatavo savādāki, gan eļļā, pienā, gan arī ūdenī. Mais Polenta ir biežputras veidīgs gatavojums, cepts vai vā-

rīts, kas vēlāk, kukurūzas masai atdzīstot, tiek sagriests gabaliņos un ēsts vai nu ar sabrūnīnātu sviestu, vai cukuru, vai pat dažādiem garšaugiem. Pēdējie pie kukurūzas polenta top lielā vairumā pielietoti pašā beidzamā, zaļbarības laikmetā, kad zinātne, sevišķi fizioloģiskā ķīmija, mums atvērusi dažādu smarž-, vai labāki, garšaugu feicamās īpašību vērtības.

Visveselīgākās kukurūzas tomēr jāatzīst zaļās, nevārītās, vai nu graudi, vai vārpas.

Jau sen Āmērikā un arī Balkānos izplatīts kāds sagatavošanas veids, kuŗš arī mums derētu pie-savināties.

Šim veidam izlieto kukurūzas zaļās, vēl neie-nākušās, tikko labi nobriedušās vārpas. Senāk vārpas novārīja, kā vēzus, sāls ūdenī, un aplejot ar sviestu, vai eļļu, karstas pasniedza galdā.

Lai gan zaļās vārpas satur daudz derīgu vērtību, tomēr šāds gatavošanas veids daudz vērtību aiznes līdzī ūdenim, kuŗā vārpas top vārītas.

Ja mēs zaļās vārpas gatavotu pēc taģadējām vārīšanas prasībām, tad tās sniegtu vienu no visvērtīgākām, attiecīgākām slimnieku maltītēm.

Kukurūzas ļoti labi garšo arī graudos, kad tie vēl nav pilnīgi sacētējuši, bet tikai piebrieduši. Tad tie ir mīksti un jo viegli sakožami. Bez tam tie ļoti labi garšo.

Kukurūza mums jāatzīst par vienu no visbagātākiem barības graudiem. Kukurūza satur visbagātākā mērā vitamīnus, minerālsāļus un arī ļoti daudz taukvielas. Taurkvielu kukurūzā ir pat 4,1%. Tāpat olbaltums ļoti bagāts — 9,4%. Kaloriju — 361. Kukurūza ļoti ieteicams barības produkts vājiem, nervoziem, kā arī garīga darba strādniekiem, savas pietiekošās olbaltumu vielas

dēļ, bet jo sevišķi bagātīgo minerālsāļu un vitamīnu dēļ. Fosfors, šis nepieciešamais smadzeņu un nervu barotājs, kukurūzā atrodams 45,6% apmērā.

Pēdējā laikā modernā zaļbarības diētika sagādājusi mums ļoti dažādus kukurūzas produktus, kurus var ēst pilnīgi nevārītā veidā.

Tie vienkārši jāiemērc uz pāris stundām, vai nu pienā, vai arī kaut kādā ogu ievārījumā, augļu zupā u. t. t.

Karstā pienā un karstā augļu zupā pārslas izmirkst, kamēr piens vai zupa atdzisuši.

Tā kā nervu barošanai kukurūza stādāma pirmā vietā, tad tai arī nedrīkstētu pietrūkt vietas ne lielos, ne mazos ģimenes dārziņos. Kukurūzas produkti visdažādākos veidos sevišķi ieteicami garīga darba strādniekiem, tāpat tiem, kam darbā jāpiepūlē vairāk nervi, kā muskuļi.

Kukurūzas ieteicamākie sagatavošanas veidi:

### 1. Kukurūzas vārpas.

Zaļās, nobriedušās vārpas jāieliek katliņā, jāpieliek sāls, sviests, dilles un jāpielej tik daudz ūdens, cik vajadzīgs vārpu sautēšanai. Sautējot, katliņš cieti jānovāko.

Kad vārpas jau mīkstas, atlikušai mērcei jāpieliek karote kviešu miltu, labāk sviestā sacepinātu, cukurs, pāris karotes sviesta. Jāpiegriež dilles, borečs, loki, jāuzvāra vēl reiz tas viss kopā un jāceļ karstas galdā.

Vārpas iznāks visgaršīgākas un veselīgākas, ja viņas sutinās modernos, sutināmos katļos; kurus ēdienus sutina bez ūdens, katlu vienīgi ar sviestu, vai eļļu izsmērējot.

## 2. Vārpas ar sviestu vai kanēlcukuru.

Vārpas jānosutina tāpat, kā pirmā receptē teikts, un kad tās gatavas, jāpārlej ar kausētu sviestu un jāpārkausa kanēlcukuru.

Karstas jādod galdā.

## 3. Vārpas ar putotu krējumu.

Jāliek vārpas ar sviestu, sāli un garšvielām sutināties.

Kad gatavas, tās jānoliek atdzist, pārkaiso karstas ar kanēlcukuru.

Kad tās atdzisušas, pārlej putotu krējumu un sniedz galdā.

## 4. Mais-Polenta.

Jāņem svaigs piens uz pusēm ar ūdeni, jāpieber sāls un jāuzvāra. Kad vārās, jāber klāt smalkie kukurūzas putraimi.

Uz 1 ēdāja jāņem ap 50 gr. putraimu un 1/2 ltr. šķidrums.

Putraimi šķidrumā jāber lēni maisot un jāvāra, kamēr masa paliek bieza. Kad tā sabiezējusi, katliņš ar masu jāieliek aukstā ūdenī, lai atdziest.

Tagad atdzisušo masu sagriež ne visai biezos gabaliņos, apviļā olā un apcep ātri uz spējas uguns brūnus no abām pusēm. Saliek uz bļodas, pārkausa zaļumiem: dillēm, boreču, anīsiem vai citām garšvielām, pārlej sviestu un ceļ galdā.

## 5. Saldais Mais-Polenta.

Savāra kukurūzas putraimus tāpat kā iepriekš, kad masa sabriedusi, pierīvē tai citronmizu no puscitrona, piespiež 1 citrona sulu, pierīvē kādas

10—12 rūgtās mandeles, pieliek cukuru; saldās mandeles, vai arī rozīnes, 2 saputotus olu baltumus, samaisa labi un liek austā ūdenī katliņā masu dzesināt. Kad tā atdzisusi, sagriež plānās šķēlītēs, pārkaisa sagrūstām mandelēm un pasniedz ar ogu, vai augļu mērci.

#### 6. Kukurūzas biezputra 4 personām.

Uzliek vārīt kādu litru aukstu ūdeni ar sāli un pāris labām kaņotēm sviesta un drusku cukura. Kad tas uzvārījies, beļ tanī 500 grm. kukurūzas putraimu, pastāvīgi, lēni maisot.

Pa to laiku, kamēr sviestūdens vārās, uzvāra vienā palielā katlā, apmēram puskatla ūdens. Kad putraimi visi sabērti sviestūdenī un labi bez kunkuļiem izmaisīti, ceļ to lielā katlā, vārošā ūdenī. Ūdenim visu laiku labi jāvārās, bet putra laiku pa laikam jāapmaisa. Kad tā gatava, ņem no ūdens laukā un pasniedz vai nu ar kausētu sviestu, vai ievārījumiem.

Ja putru grib pikantāku, tad to vāra ar sāli, sīpoliem un pasniedz ar kaut kādu pikantu, sīpolu, sēņu, krējumu, sakņu, vai citu mērci.

#### 7. Kukurūzas plāceņi.

Ņem kādu litru vāroša piena un tik pat daudz vāroša ūdens, kādu  $\frac{1}{4}$  mērc. sviesta un kādu mērciņu kukurūzas miltu. Kad piens vārās, beļ miltus pastāvīgi, vienmērīgi maisot pienā, kur pirms tam ielikts sviests un pieliets ūdens. Piebeļ sāli, pierīvē dažas rūgtas un otrreiz vairāk saldās mandeles, piebeļ cukuru pēc patīkas un garšas un vāra putru, kamēr tā sabiezē. Tikai krietni jāmaisa, lai milti nepaliek kunkuļos.

Kad masa sabiezējusi, pieliek tai 2 ar cukuru saputotus olu dzeltenumus, izmaisa vēl labi cauri, pieliek putās saputotus olbaltumus, samaisa un ceļ no uguns.

Tagad ņem kukurūzas masu pa mazām kārtām un saliek uz cepjamās pannas, kuŗa iepriekš labi izsmērēta ar sviestu. Pārkaista tiem cukuru, pārsmērē olu, pārber ar sakapātām mandelēm un apcep krāsni brūnus.

Slimniekam var tos sakaltēt cietus, kādi tie labāk sagremojami. Tiem kukurūzas plāceņi ļoti ieteicami, jo tie spēcina nervus, spēcina līdztiem visu psichi, kas sevišķi no svara katrā slimībā. Jo veselīgāki, spēcīgāki nervi, jo labāka pašsajūta, jo ātrāk katrā slimība pāriet.

#### 8. Ungāru kukurūzas cepums — Polenta.

Uzliek vārīties 1½ litrus ūdens ar sāli un drusku sviesta. Kad ūdens vārās, ber tanī 1 mārckukurūzas putraimu — lēni, pastāvīgi maisot. Kad putraimi jau sabrieduši, masa cietā, liek to uz labi smērētas pannas. Masa jāizsmērē tā, lai tā nebūtu biezāka par 1½ cmtm. Apsmērē ar olu un liek krāsni cepties.

Kad mīkla apcepusi, izvelk to laukā un sagriež masu ap 2—3 cmtm. platās strēmēlēs. Saliek tos uz siltas, apsmērētas plātes, pārkaista sarīvētu sieru un liek atkal krāsni cepties.

Veseliem, nervoziem un garīga darba strādniekiem cepumus var cept arī no kukurūzās miltiem nevārītā veidā, tāpat kā mēs to darām ar kviešu miltiem. Slimiem labāk pirms izvārīt un tad tikai likt cepties. Vārīta kukurūza vieglāki

sagremojama. Sevišķi labi gremojas ūdenī vārīta kukurūza. Tādā veidā var taisīt arī kukurūzas pudiņus. Tas ir, tos vārošā ūdenī vārīt, bet ne cept. Tādā veidā pudiņi ar olām, mandelēm un citronu sevišķi labi vājiem, guļoši slimiem, kuriem ieteicami spēcīnāties. Tādiem pudiņi jācukuro tikai ar īsto medu, vai brūno cukuru. Vai vēl labāki, pielikt pudiņiem vai cepumiem īsto medu.

Kukurūzai, kur mēs tik ļoti nervozi, mazasiņīgi un tuberkulozi, vajadzētu piegriest jo lielu vērību. Varbūt panopraktiķiem Amerikā taisnība, kas skatās uz tuberkulozi pilnīgi, kā nervozu slimību. Nevis ar tuberkulozi slimo tāpēc, ka slimam organismam uzbrukuši tuberkulozes bacīli, bet gan tāpēc, ka tam samaitāti zināmā mugurkaula skrituļi-nervi. Kam nervi veseli, tas ar tuberkulozi nekad neslimos, lai bacīlu vai cik, — saka tie.

Varbūt tiešām, mēs slimojam pēc ķaŗa tik lielos apmēros ar tuberkulozi vienīgi tāpēc, ka mums tik ļoti sabojāti zināmi nervi.

Ungārus, piemēram, vispāri atzīst par sevišķi veselīgu tautu.

Varbūt ungāri tik veseli vienīgi tāpēc, ka tie tik lielos apmēros patērē kukurūzu biezputrā, dzērienos, zupā, cepumos. Bez tam Mais-Polenta — mīlākais ungāru ēdiens. To viņi lieto ir rītā, ir vakarā, ir pusdienā, gan ceptā, gan vārītā veidā.

Tāpat ungāri piegriež jo lielu vērību kukurūzas vārpām un grauzdētiem graudiem. Atskaitot kukurūzas dzimteni — Ameriku, Ungārija ir otrā vieta, kur kukurūza tik ļoti izplatīta.

Vecās amērikāņu tautas arī bijušas ļoti stipru veselību. Pēdējā laikā, kad mašīnērija ieņem tik izcilus vietu amērikāņu dzīvē, viņi vairāk slimo. Tomēr, ja salīdzinām amērikāņu debesskrāpju pilsētas, fabriku dūmiem un automobiļu bencina kvēpiem piesātināto gaisu, tad tomēr tur apstākļi slimībām labāki, kā pie mums. Neskatoties uz to, slimību tur tomēr daudz mazāk, kā pie mums. Sevišķi epidēmiju tur maz.

Mums mazāk kvēpu, mazāk cilvēku pilsētās, lielāks gaisa un saules pieplūdums.

Kur nu vēl paliek amērikāņu pārmērīgā tehnikas attīstība, kuŗa vairāk kā nekas cits, bojā nervus. Tur taču viss rūc, dūc, kauc, tarkšļ un klab cauru dienu un nakti. Cilvēka nervi tur ir dienu un nakti bez miera un atpūtas, uzvilkti kā vijoļu stīgas. Bet mums, eiropiešiem, nākas tikai apskaut mierīgo, nosvērto amērikānieci.

Amērikā kukurūzu patērē visvairāk, kā nekur. Tur ne tikai kukurūza ir tautas senais, iemīlētais produkts, bet par šo produktu jo sevišķi gādājis pasaules lielākais ziniskās dabas ārstniecības nodibinātājs — Kelloggs. Kelloga kukurūzas izstrādājumi, kuŗus var ēst pilnīgi nevārītā, nesagatvotā veidā, ieņem taģad amērikāņu ikdienas maltīšu sarakstā pirmo izcilāko vietu.

Kelloga kukurūzas produkti pazīstami, kā Korna produkti. Un tādus var dabūt ģan miltu, pārslu, puffu un citos veidos. Kaut arī mēs atģadātos, ka kukurūza ir un paliek labākā nervu barība.



Ka cilvēks ļoti labi var iztikt arī bez materiālas barības, to mēs pēdējā laikā jo krasi redzam pie daudziem gavēfājiem, kas gavē ne tikai 10—15 dienas, bet gan 50 un vēl vairāk.

Kas ņemsies apgalvot, ka cilvēks vienmēr uzturēsies no tā paša, no kā dzīvnieks?

Gara un nervu dzīve ir tā, kas cilvēku ved aizvien tālāk no dzīvnieka. Bet garam, resp. smadzenēm un nerviem, vajadzīga daudz citādāka barība, kā muskuļiem, kauliem un citiem audiem.

No pēdējā laika pētījumiem mēs zinām, ka nerviem, smadzenēm un dziedzeriem, t. i. tiem audiem, kas stāv sakarā ar mūsu psihiskas dabas procesiem, ļoti atbilst visa tā barība, kuŗa bagāta smaržām un krāsām. Un tādā barībā, vairāk kā nevienā citā, uzietam lielā vairumā arī vitamīnus un minerālvielas — visādus barības sāļus, dažādos organiskos savienojumus. Tā tad mazie smaržas un krāsas atomiņi un neredzamie minerālvielu jonu strāvājumi, ir tie faktori, kas ne tikai ierosina, bet arī spēcina mūsu smadzenes un nervus.

No treknas, olbaltumiem bagātas barības, ja pārmērīgi neēdam, sajūtam vēderā patīkamu pilnuma sajūtu, galvā, turpretim, sajūfams tukšums.

Ēdot vieglu, minerālvielām un smaržas ēteriem bagātu barību, mēs sajūfīsim patīkamu pilnuma sajūtu, vai nu pierē vai pakausī.

Un tā piens, pateicoties savam labam ķīmiskam sastāvam, mūsu nerviem un smadzenēm jo atiecīgs barības produkts. Pienā sakopotas visas mums tik nepieciešamās minerālvielas. Vienā litrā piena atrodas, pēc J. Kōniņa, sekošas vielas:

1,77 gr	kalija,
0,59 gr	natrija,
1,61 gr	kaļķu,
0,91 gr	magnezija,
0,02 gr	dzelzsoksīda,
1,89 gr	fosforskābes,
0,18 gr	sērskābes,
1,00 gr	chlora.

Bez tam pienā, tā saucamā jaunpienā, t. i. īsi pēc govju atnešanās, atrodam kādu vielu, kuru sauc colostrum. Tā ķermenim sevišķi, tāpat kā katrs iekšējās sekrecijas dziedzeru hormons, veselīgs. Šī iemesla dēļ nekad nevajaga jaunpienu izliet, atdodot dzīvniekiem, kā daudzi to dara, bet izlietot pašiem. Pienam dzeltenu krāsu piedod kāda krāsviela — lipochroms. Tā sevišķi daudz uzietama arī jaunpienā un ir ļoti veselīga, tāpēc jaunpiens jāizlieto vislabāk slimo ēdieniem.

Jāskatās uz to, lai parastais pilnpiens būtu vērtīgs, taukains, iedzeltenu krāsu un smaršīgs.

Vai piens viltots vai dabīgs, mēs varam ļoti vienkārši uzzināt ar šādu vienkāršu mēģinājumu: Ja piens pilnvērtīgs, neatšķaidīts un nenokrejots, tas, ja mēs to uzpilināsim uz pirksta naga, turēsies cietā pilē. Ja nebūs vajadzīgā taukprocenta, ja tas būs atšķaidīts ar ūdeni vai vājpienu, piens uz naga neturēsies kopā, bet izplūdis. Ja pilnvērtīgu pienu iepilina glāzē ar ūdeni, pile grīms dibenā. Maisīts, viltots piens, turpretim, tūlīt samaisīsies ar ūdeni, nokrāsos to, bet pats izšķīdīs.

Piens cilvēka uzturam pilnīgi pietiek. Ja slīmam, kam nekāda cita cietā barība vairs neder, vēl varam ievadīt organismā pienu, tas nekad

badā neaizies un arī nenovājināsies. Cilvēka dienas rācijai pilnīgi pietiek ar  $1\frac{1}{4}$  litra piena. Ar tādu piena daudzumu ēdājs gūst attiecīgo olbaltuma daudzumu, taukus un arī vajadzīgos sāļus un citas nepieciešamās vielas. Slimam nekad nevajaga pienu uz reizi lielā daudzumā dot, bet pa drusciņam. Ja piens kāda slimības cēloņa dēļ jālieto lielā kvantumā, litrus 2—3 dienā, tad tam vislabāk piejaukt kādu minerālūdeni. Minerālūdeni pienam var pieliet uz glāzes apmēram ēdamkaroti. Ja minerālūdeņa nav, pienam jāpievieno drusku boraks, apmēram 0,5 grm uz glāzi.

Lielā kvantumā pienu lietot, dzerot uz reizi glāzēm vai litriem, nav ieteicams, bet jāšūc pa mazai drusciņai, caur salmu stiebrīņu. Tādā veidā iedzerts piens ļoti labi sagremosies, jo tas jau muļē labi sajauksies ar siekalām. Caur salmiņu sūkt pienu vairākas reizes dienā un lielākā daudzumā ļoti ieteicami tuberkuloziem, mazasinīgiem, pēc grūtām infekciju slimībām un stipri novājinātiem slimniekiem. Pienu caur salmiņu sūkt ieteicams arī visiem, kas vēlas svarā pieņemties, uzbaroties.

Vēl bez salda piena ļoti vēlams ir rūgušpiens, kefīrs, jogurts, paniņas.

Skābināti pieni ļoti ieteicami pret cietu caureju, kā arī cukurslimiem. Pēdējiem ļoti labas ir paniņas, kuņģa cukura saturs gluži izsīcis.

Pret caureju itin labs ir vārīts piens, kas dzērams siltā veidā.

Kuņģa kataru slimiem un kuņģa audzējiem ļoti attiecīgas ir paniņas. Tāpat tās labi noder pret dažām zarnu kaitēm.

Rūgušpiens ļoti vēlams visiem slimiem, tikai to labāk dzert glāzēm, nekā ēst karotēm.

Rūgušpiens dzeršanai jāsaģatavo sekoši: Tas jāielej pudelē un labi jāsaputo, kādā veidā tas būs sevišķi ieteicams un veselīgs slimnieka dzēriens. Tāds piens nevien baros, bet arī ļoti atspirdzinoši reaģēs uz slimnieka labsajūtu.

Zarnu un kuņģa slimiem pie rūgušpiena var piedot arī sausīņus vai graudu pārslas. Šie produkti ļoti pacels rūgušpiena barības vērtību.

Citiem slimiem pie rūgušpiena var piejaukt arī zaļumus: dilles, lokus, boreču vai pētersīļus.

Pēdējie pie rūgušpiena ļoti labi der nieru un pūšļa slimiem.

Tāpat ļoti ieteicamas slimnieku ēdieniem ir arī piena zupas. Tikai tās nekad nevajaģa vārīt vecā, parastā veidā, bet ģatavot šādi: Vispirms ūdenī jāsavāra vēlamais produkts, lai tas būtu graudu dabas, sakne, pākšauģi vai arī citi auģi. Tos vispirms savāra ar attiecīģām ģaršvielām, vēlamām piedevām un kad ģatavi, mīkstī, jāpielej svaīģs piens. Pienu ar citiem produktiem kopā nekad nevajaģa vairs uzvārīt, bet tikai uzkārsēt un tūliņ ēdiens-zupa jāņem no uģuns nost. Vārot pienā maiģājas ne tikai vitamīni, bet tas zaudē ģandrīz vai visas minerāldabas barību vielas, tās izšķīst un pāriet citos savienojumos.

Slimnieka barībai nekad nevajaģa lietot pastērizētu pienu, bet ģan vienīģi svaīģu.

Ja piens nezīnāms, no neveselām ģovīm, tad labāk to dot skābētā, rūģušā veidā, bet ītin nekad vārītā, pastērizētā, jo tas ir nedzīvs, nederīģs. Tikpat labi kā piens ir arī citī piena produktī: sviests, krēģums, siers. No sieriem ieteicamāks slimnieku barībai ir krēģuma siers. Tik jālūko, lai tas būtu svaīģs, mīksts. Vecu, sapuvšu sieru nekad nevajaģa pielietot barībai. Jau

tā barības traktā atrodas daudz pūšanas bakteriju, kam tad tās vēl tīšā prātā ievadīt ar pūstošu sieru.

Biezpiens slimiem nav ieteicams. Sevišķi no tā jāizsargājas reimatiķiem, ģikts slimiem un tiem, kas slimo ar nervozas dabas izsitumiem.

Arī tiem, kam deguns bieži sārtojas, biezpiens nav noderīgs.

Personām, kam no rītiem pieceļoties deguns pietūcis, ne tikai jāizsargājas no biezpiena, bet arī salds piens nav attiecīgs barības produkts. Deguna sarkanums un tūkums ceļas no olbaltuma pārpilnības orgānismā.

Tādiem ļoti ieteicamas paniņas, sūkalas. Tikai tās sūkalas, kas dabūfas pienu novelkot, t. i. to caur drēbi vai sietiņu notecinot. No piena karsēšanas, vārīšanas ņemtās sūkalas cilvēka barībai nav ne attiecīgas, nedz arī veselīgas.

Kefirs ļoti labs un pateicīgs slimnieku dzēriens. Kefiru kā labu, spēcīgu produktu sevišķi ieteic tuberkuloziem. Kefirs ļoti spēcina tuberkulozo slimnieku orgānismu. Pie tā vēl kefirs noregulē tuberkulozo slimnieku vājo zarnu un kuņģa darbību. Pēdējā gandrīz vai bez izņēmuma traucēta pie visiem tuberkuloziem. Sevišķi kefirs ieteikts tuberkulozes slimiem no moderniem dietiķiem savas antiseptiskās īpašības dēļ. Vairāki dietiķi izsakās, ka kefirs vairāk kā nekāds cits līdzeklis vai viela nomaitājot tuberkulozes izturīgos, tik nepieejamos bacīlus.

Bet sevišķi kefirs ieteicams tīfa slimniekiem. Jau sen pierādīts fakts, ka kefira bakterijas vislielākās ienaidnieces tīfa bacīliem. Pēdējie ātri vien kapitulējot kefira sēnīšu priekšā.

## SATURA RĀDĪTĀJS.

	Lap. p.
<b>Priekšvārds</b> . . . . .	I
<b>Ievads</b> . . . . .	III
<b>Gurķi</b>	
Pret karstumiem, izsitumiem, augoņiem, asins pārkalķošanas, reimatismu, cietu caureju, mazasinību. Tāpat pret tuberkulozi, kā arī sirds un aknu slimīem	3
<b>Tomāti</b>	
Mazasinības, nervozitātes, cukurslimību, zarnu un kuņģu traucējumu, sirdsslimību, reimatisma gadījumos. Bērniem . . . . .	9
<b>Selerijas</b>	
Nervoziem. Dziedzeru slimīem. Agrī novēcotiem. Vājiem. Mazasinīgiem. Apetīta trūkumā. Neirastīgiem. Sausai, novītušai ādai. Triekas ķertiem. Tuberkuloziem. Zarnu un kuņģu slimīem. Astmas slimīem . . .	13
<b>Rufki</b>	
Reimāģiem. Gikts slimīem. Žultsakmeņiem. Sklerozīkiem. Nieru, aknu slimīem. Vairogveidīgo dziedzeru bojājumos. Nervoziem. Pret pastāvīgām galvas sāpēm. Ēstgribas trūkumā. Sirds slimīem. Veciem. Augstu asins spiedienu slimīem. Ar cietu caureju s.rgstošiem. Pret dzeltenu, neveselīgu sejas krāsu . . .	19
<b>Burkāni, rāceņi, kāļi</b>	
Mazasinīgiem. Nervoziem. Sirds slimīem. Pret parazitīem. Tuberkuloziem. Pārtaukotiem. Zarnu un kuņģa slimīem. Nieru un pūšļa slimīem. Maziem bērniem . . . . .	24

## **Ķirbji**

Nieru, pušļa, kuņģa un zarnu slimiem. Nervoziem. Traucētā vielu maiņā. Dziedzeņu slimiem. Karstumos. Tuberkuloziem. Sliktai sejas krāsai. Reimatiķiem. Sirds un asins vadu slimiem . . . . . 32

## **Artišoki**

Nervoziem. Vājiem. Agri novecojušiem. Dziedzeņu slimiem. Pārejas laikmetā. Traucētā vielu maiņā. Cukurslimiem. Sirds slimiem. Kuņģa un zarnu slimiem. Triekas ķertiem. Veciem . . . . . 37

## **Bietes**

Mazasinģiem. Tuberkuloziem. Vājiem. Saaukstētiem. Zarnu un kuņģa slimiem. Dziedzeņu slimiem. Pušļa un nieru slimiem. Nervoziem . . . . . 42

## **Kartupeļi**

Nervoziem. Mazasinģiem. Novājinātiem un kā papildprodukts it visiem slimiem . . . . . 46  
1. **Kartupeļu spēkmaltīte** . . . . . 53  
2. **Zaļie kartupeļi** . . . . . 53  
3. **Graudētie veselības kartupeļi** . . . . . 54

## **Kāposti**

Mazasinģiem. Aknu slimiem. Skrofuloziem. Tuberkuloziem. Zults akmeņu, kuņģa un zarnu slimiem . . . . . 55

## **Spargēļi**

Cukurslimiem. Vājiem dziedzeņiem. Nervoziem. Pušļa un nieru slimiem. Astmas un plaušu slimiem. Visādiem kroniskiem katariem. Aknu slimiem. Mazasinģiem. Dzīves piegurušiem . . . . . 58

## **Puķkāposti**

It visiem slimiem, bet it sevišķi tuberkuloziem, vēža slimiem, cukurslimiem, pušļa slimiem . . . . . 62

## **Melnā sakne**

Dziedzeņu traucējumos. Vājiem, nespēcīgiem dziedzeņiem. Cukurslimiem. Nervoziem. Astmas slimiem. Maziem bērniem. Veciem. Dzīves piegurušiem. Zarnu un kuņģa slimiem. Nieru un pušļa slimiem . . . . . 65

## Sīpoli, ķiploki, loki, puravi

Traucētiem dziedzeriem. Plaušu slimiem. Saaukstētiem. Nepareizā vielu maiņā. Pret parazītiem. Agri novecotiem. Mazasinīgiem. Reimatīkiem. Veciem. Tuberkuloziem. Skleroziķiem. Sirds un asins vadu slimiem. Iekaisumu gadījumos. Pret pastāvīgām gāzēm un vēdergraizēm . . . . . 69

## Kolrabji

It visiem slimiem, bet it sevišķi tuberkuloziem, mazasinīgiem. Sirds un asinsvadu slimiem . . . . . 77  
Nevārtīgi kolrabji . . . . . 79  
Pildīti kolrabji . . . . . 80  
Kolrabju biezenis . . . . . 80

## Špināti

Mazasinīgiem. Tuberkuloziem. Sirds un asinsvadu slimiem. Aknu slimiem. Neveselīgai sejas krāsai. Izsitumu gadījumos. Kuņģa un zarnu slimiem. Vājiem. Veciem. Maziem bērniem. Nervoziem. Dziedzeru traucējumos. Slimiem ar ārējiem un iekšējiem audzējiem 81

## Galviņu, pieneņu, kresu un citi zaļie salāti

Mazasinīgiem. Vājiem. Veciem. Sirds un asinsvadu slimiem. Tuberkuloziem. Traucētu vielu maiņu slimiem. Nervoziem. Aknu, nieru, pūšļa slimiem. Reimatīkiem. Ķikts slimiem. Korpulentiem. Rachitīkiem. Skrofuloziem . . . . . 85

## Skābenes

Vēža slimiem. Mazasinīgiem. Tuberkuloziem. Traucētas vielas maiņas slimiem. Nervoziem. Kakšļa slimiem. Veciem. Nespēcīgiem. Pārejas laikmetā. Vājiem dziedzeriem. Rachitīkiem. Skrofuloziem . . . 91

## Rabarberi

Kuņģa slimiem. Augstā temperatūrā. Vājiem dziedzeriem. Mazasinīgiem. Tuberkuloziem. Pret cietu caureju. Sirds un asinsvadu slimiem. Nervoziem . 96

## Augļi

Visiem slimiem, bet it sevišķi mazasinīgiem, tuberkuloziem, kuņģa un zarnu slimiem. Nervoziem. Sirds

un nieru slimiem. Pret caureju. Pret cietu caureju.  
Veciem . . . . . 99

### Ogas

Tuberkuloziem. Vājiem. Slimiem, nespēcīgiem dziedzeriem. Sifilitiķiem un c'iem veneriķiem. Agri novecotiem. Nervoziem. Mazasinīgiem . . . . . 108

### Rieksti

Nelielā daudzumā it visiem slimiem. Sevišķi noderīgi kakšļa slimiem. Tuberkuloziem. Vājiem. Pāragri novecotiem. Vājiem dziedzeriem. Pārejas laikmetā. Cukurslimiem . . . . . 113

**Pākšaugi** . . . . . 120

### Sēnes

Cukurslimiem. Nervozi nospiestiem. Mazasinīgiem. Dažiem zarnu slimiem. Tiem, kas ātri pagurst. Dažiem nieru slimiem. Tuberkuloziem.

### Graudaugi

Vājiem. Mazasinīgiem un kā papildprodukts mazā kvantumā visiem slimiem. Bet speciēlā sagatavojumā pat cukurslimiem . . . . . 129

### Kukurūza

It visiem slimiem, bet sevišķi visāda veida nervu traucējumos . . . . . 135

1. Kukurūzas vārpas . . . . . 137
2. Vārpas ar sviestu vai kanēlcukuru . . . . . 138
3. Vārpas ar putotu krējumu . . . . . 138
4. Mais-Polenta . . . . . 138
5. Saldais Mais-Polenta . . . . . 138
6. Kukurūzas b'ezputra 4 personām . . . . . 139
7. Kukurūzas plāceņi . . . . . 139
8. Ungāru kukurūzas cepums — Polenta . . . . . 140

### Piens

Tīfa slimiem. Mazasinīgiem. Tuberkuloziem. Vājiem. Sirds, pušļa. aknu slimiem. Zarnu un kuņģa slimiem. Nervoziem . . . . . 143

**Safura rādītājs** . . . . . 149

[0,80]

LATVIJAS NACIONĀLA BIBLIOTEKA



0305053694

8 APR 1931