

ΤΑ ΔΩΡΑ ΤΗΣ ΦΥΣΕΩΣ

ΤΟ ΛΕΜΟΝΙ



"Ένα επίκαιρο ζήτημα. Ο Δάγκκιος και το λεμόνι. Ένα σύγγραμμα ενός Γερμανού σοφού για το λεμόνι. Πώς να φτιαχτεί και πώς να πινέτε τη Λεμονάδα. Ο Παστέρ περί λεμονιού και λεμονάδας. Κατά της χολέρας, αρθριτίδος, οσματοισμών, δηλητηρισμών, πόνων λαιμού κ.τ.λ. Οσματοουργές θεραπευτικές ιδιότητες. Λεμονοπόλεμος Άγγλων και Γερμανών. Οι άρχαιοι Έλληνες. Οι πυρετοί και το λεμόνι. Πώς γιατρέψουν την αρθριτίδα. Και μία παρηγοριά για τους παχείς. Όπου τα βρίσκει μπακτεύονια και ο Δάγκκιος.

Τώρα με τον Δάγκκιον που κρεβάτισσε τα έννεα δάκτα των Αθηναίων με' άλλωνεται ολοένα με άπειλητικές διαβάσεις στις επισόχας, αναγνωρίστηκε και η ευεργετική αξία του λεμονιού. Το κίτρινο, το χρυσοκό λεμόνι, που δεν το λογάριζαν οι Έλληνες ως τώρα για τίποτα, έγινε περιζήτητο σήμερα σαν το χρυσάφι.

Κι' αυτό γιατί, όπως είπαμε, αναγνωρίστηκε η αξία του και η θαυματουργία του Ιδιότητος, για τις όποιες ένας σοφός γερμανός επιστήμων, ο δόκτωρ Άλβαντος Ραϊβμάιου, έχει γράψει μία μεγάλη πραγματεία με τον τίτλο: «*Η αποθήκη του λεμονιού*».

Στην πραγματεία αυτή ο σοφός Γερμανός αποκλύπτει ότι το λεμόνι είναι ένα «άπο το χρησιμοποιήματα και' ασφαλέστερα φάρμακα κατά πλείστον όσον άσθενείων και' μάλιστα σφοδρών. Ο Γερμανός σοφός, το λέει αυτό βασίζόμενος στην πείρα του και κατόπιν μακρών παρατηρήσεων και μελέτης έπιμόνου.

Επίσης ένας μεγάλος γιατρός Βιεννέζος ο φόν- Χνάιπ, γράφει σ' ένα σύγγραμμα πώς πρέπει να γίνονται η λεμονάδες, τις όποιες άποκαλεί «το πιο ύγιεινο και σπηρικό ποτό».

— Πρέπει, λέγει, πριν κόψουμε το λεμόνι για να το στείψουμε, να το καθαρίσουμε από την φλούδα του, για να μη στείψουμε μαζί με τον όπουν του λεμονιού και το «αιθερικό έλαιον» που βρίσκεται στη φλούδα. Το έλαιον αυτό είναι η άφορμή για την όποια πολλά στοιχεία δεν υποφέρουν τη λεμονάδα και που πολλοί άνθρωποι, όμα την πιούν, παθαίνουν από μικρά νία ή αιθάνονται καλά για έμετό. Υποδεικνύει δέ ότι τα καλύτερα λεμόνια είναι τα μικρά με την λεπτή τη φλούδα.

— Την λεμονάδα, λέγει, μορφοίμε να την πίνουμε κρύα ή ζεστή, πάντοτε όμως χωρίς ζάχαρι, γιατί αυτή «εξασθενεί την ύγινη ιδιότητα του λεμονιού».

Για να κάνουμε καλή και ώφέλιμη λεμονάδα πρέπει να ρίχνουμε το χυμό ενός λεμονιού σε 1½ της λίτρας νερό.

— Είναι εύκολότερο να προλάβουμε τα άσθένεια παρά να την θεραπεύουμε».

Το άρχαιο αυτό γνωμόνι, σε καμμιά άλλη έποχή δεν ήταν άνάγη να το σκεπάζει τόσο ο άνθρωπος, όσο σήμερα που ο φοβερός άγώνας της άπόρθεσης και ο κακός έννοσημένος πολιτισμός, γίνεται άφορμή να γεννηθούν τόσα νοσήματα.

Κάθε άνθρωπος πρέπει να φροντίζει μόνος του για την ύγεια του και να μη περιμένη τα πάντα από την πολιτεία.

Είναι λοιπόν αναγνωρισμένο ότι το πρώτιστο και σπουδαιότερο προφυλακτικό έναντιον των άσθενειών είναι το «*πρωσιμον ύδωρ*».

Δυστυχώς όμως, στις μεγάλες πόλεις και στις μικρές άκομα, σήμερα το «ποσιμον νερό» δεν είναι καθαρό. Άλλά και στην έξοχη, κανείς δεν είναι εύλογο να βρή «πγαίο νερό» και ίδιως στα ταξείδια με τα τρέινα. Για να είναι λοιπόν κανένας άσφαλώς από τα νερά, καλό θα είναι να έφροδιάζεται πάντοτε με ένα λεμόνι «το όποιον μεταβάλλει εις άκίνδυνον και το μάλλον άκάθαρτον και παύαροστον πακτηριδιον ύδωρ» όπως έλεγαν ο μακαριώτης Έλλην κοθηγητής Παρράς.

Ο μέγας Παστέρ άπόδειξε καθαρά ότι ένα γραμμάριο κτριού χέσος άρμει για να μεταβάλλη σε άκίνδυνο μία λίτρα νερού μόνον περιέχει και μικρόβια χολέρας άκόμα.

Ο ίδιος Παστέρ λέγει ότι η λεμονάδα είναι άναγκαία όταν μαρταίει τις πόλεις τύφος, χολέρα, χολερίνη και άλλα τέτοια νοσήματα. Ίδιως δέ, όταν ένσκηψη χολέρα, η λεμονάδα είναι το μόνον ασφαλέτως άσφαλές προφυλακτικό μεσον έναντιον της.

Είναι έντελώς έσφαλμένη η ιδέα που έπιχωρείται ότι το άλκοολ σπυτελεί στην χάνησηση. Όποιος πάχει άπο άσπενεία, λέγουν μενάλιο Γάλλοι έπιστήμονες, καλό θα είναι να μην πίνει τίποτα όταν τρώγει. Έον όμως θέλει να πηη κάτι τότε να πηη ένα ποτήρι λεμονάδας χωρίς ζάχαρη.

Όταν ένσκηπτον έπιδημικές άσθένειες των έντέρων ή του λαιμού, για να προφυλαχθή κανείς από αυτές, είναι άποαίτητο να κάνει συχνές πλύσεις του σόματος, με λεμονάδα έλαφρού.

Όπως όλα τα φυτικά έξωα, έτσι και το κίτρικο όξυ του λεμονιού, έπιδοά πολύ ευεργετικά στα νεύρα.

Το κίτρικο όξυ είναι άποταξματικό και κατά των συμφο-

ρήσεων, ίδιως των ένκεφαλικών.

Μία λεμονάδα μετά το φαγητό, κινεί την καρβυρία και δίνει φρεσκάδα στο μοαλό. Μπορεί έτσι κανείς να έργασθή πνευματικά άμέσως μετά το φαγητό του.

Στην Άγγλία οι γιατροί παραθέτουν το κίτρικο όξυ και ως άριστο προφυλακτικό μέσο κατά της αρθριτίδος και των ρευματισμών.

Τους άπαντούν όμως οι Γερμανοί γιατροί:

— Άδικηται το λεμόνι άν το θαφείτε μόνον προφυλακτικό μέσον κατά των άσθενειών, ένώ είναι άριστο και δραστηκώτατο και ως φάρμακο κατ' αυτών.

Και αυτοί άκόμα οι άρχαιοί ήξεραν ότι τα ξυνά ποτά καταπρίναν τους πυρετούς. Στόν πικρό μάλλισα η λεμονάδα, έκτός των άλλων ευεργετικών άποταξματών της δροσίζει τον άρρωστο και σβένει τη δίψα του.

Και κατά της διαορίας η λεμονάδα ενεργεί με λαμπρά άποταξματα.

Έχει πιστοποιηθεί άκόμη από τους γιατρούς ότι το λεμόνι προσφέρει μεγάλες και σπουδαίες ύπηρσεις, έναντιον των χρονίων νοσημάτων του λάγγυγος και του άρθρυνος, όπως επίσης και κατά πάσης κακορροής βακτηριδιολογικής φύσεως, όπως είναι η φλόγγος των ματιών, της ανής και άλλα.

Επίσης θαυμαστά άποταξματα φέρνει το κίτρικο όξυ του λεμονιού και στις δηλητηριάσεις. Ο Γερμανός δόκτωρ Κάγερβαλδ, άναφέρει ότι πρόλαβε δηλητηριόσιν από σερνινη, δίδοντας στον παθόντα ένα κουτάλι χυμού λεμονιού κάθε μισή ώρα.

Πολύ περιεργή είναι η θεραπεία της αρθριτίδος και των ρευματισμών με λεμόνι, την όποιαν άκολουθούσιν οι Γερμανοί Ιατροί. Στην άρχή δίνουν στον άσθενή τρία λεμόνια κάθε ήμέρα, σιγά σιγά δε τα αύξάνουν έως ότου να φθάσουν στα 25 30. Ο άσθενής στην περίεσηση αυτή τρώει την ψήγα του λεμονιού. Καμμιά δίαιτα δεν χρειαζεται. Άπότοσο, καλό είναι να πίνη ή άσθενής και μία ποσότητα νερού

ζεστού ή ισηγού καλού.

Τα άποταξματα της θεραπείας αυτής είναι άπίστευτα.

Συντελεστικώτατο επίσης είναι το λεμόνι και κατά της παχυσορίας.

Ο δυστυχής ποχύσαρκος μπορεί να χάση άσφαλώς δλο έκεινο το πηδες και έπικίνδυνο λίπος του, εάν πίνη κάθε μέρα σε λεμονάδες τον χυμό 3 - 4 λεμονιών.

Συντελεστικό επίσης είναι το κίτρικο όξυ και για τους κάλους, τις κνιυρίδα του καραλιού, και πολλά άλλα νοσήματα που έξέρουν η μάλλον δεν... έξέρουν άκόμα οι γιατροί.

Τώρα έσχετάς βρέθηκε ότι είναι μοναδικό και για τον Δάγκκιον.

Με την ειλικρίνη αυτή κ' έμεις σάς έγράψαμε τι λέει η παγκόμιος έπιστήμη για το καλό μας το λεμόνι.

Ο Γιατρός σας

ΣΟΦΑ ΛΟΓΙΑ

Ο χωρισμός σβένει τα μικρά αισθήματα και δυναμώνει τα μεγάλα. Άπαράλληλα όπως το άγέρι που σβένει το σπύρο και δυναμώνει τη φωτιά.



Ο Δάγκκιος ...

