

TALIZMAN ZDROWIA I PIĘKNOŚCI



czyli zwięzły zbiór prawideł
i zasad dla zachowania
się w czerstwości
do sędziwego wieku

Podstawa wydania:

*Talizman zdrowia i piękności, czyli zwięzły
zbiór prawideł i zasad dla zachowania się
w czerstwości do sędziwego wieku*, wyd. 2
wzbogacone i zaopatrzone rycinami, Berlin 1904

Copyright © by Wydawnictwo Marek Derewiecki
Wszelkie prawa zastrzeżone

Wydanie pierwsze

Redakcja i korekta: Zespół
Projekt okładki: PA
Skład i łamanie: PA

ISBN 978-83-66315-83-9

VintageBooks
Wydawnictwo Marek Derewiecki
ul. Szkotnia 29a, 32-650 Kęty
e-mail: kontakt@vintagebooks.pl
Księgarnia: www.vintagebooks.pl

Od wydawcy

Książka ma charakter czysto informacyjny.
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności
za jakiegokolwiek uszczerbki na zdrowiu
spowodowane naśladowaniem czynności
przedstawionych w książce.



Spis treści

| | |
|---|----|
| Od wydawcy | 3 |
| TALIZMAN ZDROWIA I PIĘKNOŚCI | 5 |
| 1. Żyjmy w przyrodnej prostocie | 7 |
| 2. Obcujmy ze słońcem i powietrzem | 10 |
| 3. Zachowujmy wszelką czystość | 20 |
| 4. Odżywiamy się ze świadomością i umiarkowaniem | 27 |
| 5. Używajmy ruchu obficie | 37 |
| 6. Ćwiczmy siłę woli | 39 |
| 7. Odzież nośmy prostą i wygodną | 41 |
| 8. Dom miejmy możliwie przytulny | 50 |
| 9. Przeplatajmy pracę z odnowkami sił | 51 |
| 10. Zażywajmy dostatecznego snu | 52 |
| 11. Unikajmy namiętnych wzruszeń | 55 |
| 12. Wystrzegajmy się zbytków | 56 |
| 13. Odrzućmy sztuczne piękniadła | 57 |
| 14. Wieńcem niech będzie piękność duchowa | 58 |

Talizman

Zdrowia i piękności

czyli

zwięzły zbiór prawideł i zasad
dla zachowania się w czerstwości
do sędziwego wieku



KĘTY 2021



Zdrowie i piękność powinny się hodować pospołu. Przy kwitnącym zdrowiu, powierzchowność, chociażby najpospolitsza, oświecła się powabem, cieszącym jak nas samych tak i tych, którzy z nami obcują. Skoro zaś zdrowie znajduje się w niedobrym stanie, wtedy nawet i najwytworniejsze rysy twarzy lub kształty ciała brzydą, wreszcie cała osoba staje się podobną do czczego malowidła, pozbawionego wszelkiej uroczej barwy.

Nie będziemy więc tutaj podawali środków przeznaczonych do upiększenia powierzchowności niezależnie od zdrowia, lecz wskażemy raczej najprostszą drogę do pielęgnowania zdrowia i piękności w ścisłym połączeniu.

A dla uwydatnienia głównych zasad, na jakich to wspólne pielęgnowanie ma się opierać, zaopatrzymy poniższe wskazówki w osobne wytyczne.

1. Żyjmy w przyrodnej prostocie, abyśmy byli zdrowi i piękni jak sama przyroda. W tym celu trzeba ciągle mieć na uwadze, że podstawne wymagania zdrowia i piękności nie znoszą żadnej przesady w używaniu przyrodzonych darów.

W starożytności, kiedy nie znano jeszcze poszczególnych składników, określonych w późniejszym czasie przez chemię, uważano za pierwotne żywioły wprost ziemię, powietrze, ogień i wodę. Żywioły te i do dzisiaj zachowały całe swoje znaczenie, wszystkie czworo dobre lub złe, stosownie do użytku, jaki z nich czynimy. Zachodzi w tem jedynie ta różnica, że przez ogień wypada rozumieć raczej ogólne nasze życiodajne źródło ciepła, światła, siły i ruchu, t. j. słońce.

Pamiętajmy przytem zawsze i wszędzie, że

jące, wyprężające w celu zdziałania czynności pożytecznej. Zatrudnień takich istnieje dosyć, latem i zimą, na wsi lub w mieście: dla mężczyzn, — ogrodnictwo, piłowanie, rąbanie, tokarstwo, rzeźbiarstwo, stolarstwo, ślusarstwo i różne inne rzemiosła ręczne; dla pań i panien, podobnie stosownie do sił.

Prócz tego, dla płci obojga, — jest pełno gier towarzyskich, połączonych ze zręcznością, chyżością. Dalej, jazda na kole, bieganie na łyżwach. Wreszcie gimnastyka publiczna lub domowa, z przyrządami albo z wolnej ręki. Obok z tem wszystkiem, — wycieczki piesze, konne i t. d. i t. d.

Ruch, to pełnia życia, — zdrowie i piękność.

Pewien starożytny filozof, chcąc zamknąć usta gadaczom, którzy zaprzeczali istnienia człowieka, począł chodzić mówiąc: „patrzcie, ruszam się, więc żyję”.

6. Ćwiczmy siłę woli,

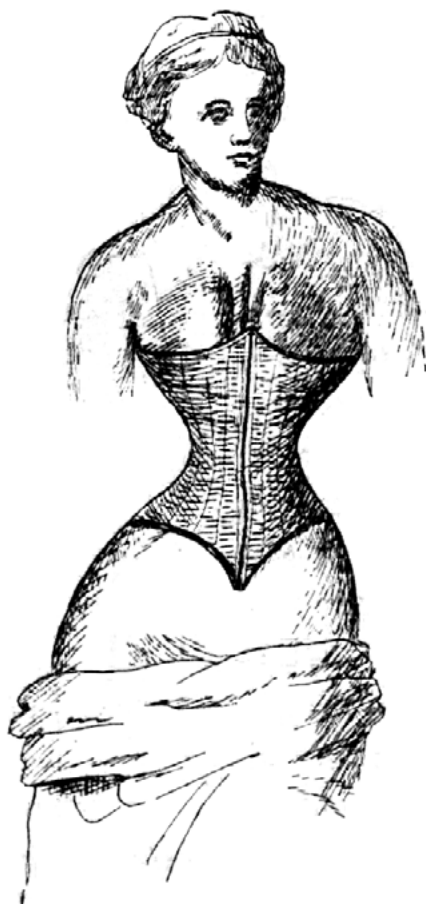
abyśmy czuli i oznajmiali swą samodzielność.

W tym celu przede wszystkim zbadajmy

Uwielbienie zaś pozostawmy dla tych z naszych obywateli,

Co nad chorobliwą, kaleczącą modę,

Stawią zdrową, piękną dzielność i swobodę! *)



Ryc. 3. — Miłoska Wenus w kleszczach gorsetu.

*) Obszerniej o tem w Przew. Zdr. r. 1904.