

Solios

Utkommer den 15 i hvarje månad.
Annonsspris 0,20 pr rad.
Prenumerationspris:
Helt år 2: 75, postarv. inberäknadt.
Prenumeration i landsorten å rikets alla
postanstalter.
Lösnummer 25 öre.

Utgifven af
Clara Smitt-Dryselius,
exam. Vattenläkare.
Lärjunge af Prof. Winternitz o. Dr Lahmann.
Saltsjöbadens Sanatorium.

Redaktion och Expedition:
Ljusbadsinstitutet
Birger Jarlsgatan 11, Stockholm.
Redaktionstid: Tisd. 3—4 e. m.
Riks-Tel. 22 78.
Distributör: Bokförläggare N. J. Schedin.
Allm. Tel. 102 or.

N:o 3.

Den 15 Februari.

1899.

*Innehåll: Fysiatri. Efter Dr Lahmann. — Korsettens grekiska ursprung. — Ljusets läkekraft II af Clara Smitt-Dryselius. — Fysiatrik behandling. — Elektriska Ljusbadsinstitutet. — Helleniska kvinnor af C. S.-D.-lius. — Vegetarismen såsom världs-
åskådning III af A. F. Å. — Kapten Geddas matsedlar.*

LJUS, LUFT, VÄRME OCH VATTEN ÄRO MÄNSKLIGHETENS SKYDDS-
ANDAR. (Hufeland 1798) »HÖGST STÅR LJUSET». (Rikli).



Med. Dr Lahmann.
Fysiatriiska Sanatoriet
Weisser Hirsch
Dresden.

Fysiatri.

[Efter Dr Lahmann.

Fysiatri betyder naturenlig läke-
metod, d. v. s. en läkemétod, som be-
tjänar sig af naturliga läkemedel.

Då kroppen under sitt friska till-
stånd ovilkorligen fordrar *frisk luft,*
riktig näring, rationel hudvård, ändamålsenlig klädedräkt, sund bostad, normala, sociala lefnadsförhållanden o. s. v., i
huru mycket högre grad är den ej i
behof däraf under sjukdom. Ingen
sjukdom uppstår af brist på kvicksilf-
ver, jod, brom, arsenik, digitalis, senna,
china, antifebrin, antipyrin o. s. v., alldenstund dessa äro
för kroppen alldeles främmande ämnen, hvilka endast tjäna
till att vid sjukdom framkalla en nödvändig reaktion. Då
emellertid detta vanligtvis icke sker utan att organismen
genom dessa främmande ämnen direkt skadas, finnas inga
skäl att föredraga medicinska läkemedel framför de fysia-
triska, hvilka äro:

En rationel vattenbehandling (Hydrotherapie)
Massage,
Gymnastik,
Luftbad,
Sol- och ljuskurer,
Diet o. s. v.

En sjuk organism är endast botad då, när den med
de enklaste lifsretelser (enkel näring, rörelse och hvila, hud-
vård o. s. v.) är vuxen det dagliga lifvets inverkingar,
alltså icke lider något menligt inflytande af väderlekswäx-
lingar eller af de kraf, som yrke eller beröringen med om-
gifningen ställer på honom. Man kan ej säga, att en pa-
tient blifvit botad från reumatism genom salicylsyra etc.,
om han endast blifvit smärfri och åter kan röra sig, så-
vida han ängsligt måste akta sig för hvarje luftdrag och vid
första tillfälle ånyo får ett reumatiskt anfall. Men väl är en
sådan patient botad, om genom svettbad, hvilka åtföljdes af
stärkande afkylningsprocedurer, de i hans kropp aflagrade
sjukdomsämnen (urinsyrade salter) utsöndrats; om genom en
rationel diet, d. v. s. en diet, som omöjliggör bildandet af
dessa under abnorm ämnesomsättning alstrade produkter,
samt genom en rationel klädedräkt hans kropp har blifvit
motståndskraftigare. Och vidare om han genom konstgjorda
afkylningsförsök (växlande varma och kalla bad, kompresser,
luftbad) har fullgjort sitt prof, så att han icke mer kan för-
kyla sig i den fria, friska luften eller i det ventilerade bo-
ningsrummet eller danssalen.

Det kan ej håller kallas ett botande af matsmältnings-
lidandet att mot »halsbränna» och »magsyra» dagligen taga
natron eller magnesia och mot kronisk förstoppning klystir
eller afföringsmedel, samt därvid städse nödgas ängsligt öf-
verväga, hvad man får äta eller icke. Och trots dessa för-
siktighetsmått går man dock icke säker för en genom den
beständiga jäsningsretningen af den osmälta, olämpliga födan
framkallad mag- eller ändtarmskräfta.

Endast den maglidande är botad, hvars slappa, blott
ofullständigt arbetande mag- eller tarmkanal blifvit försatt

Saltsjöbadens Sanatorium.

Sommarsaison

15 Maj—15 Sept.

System:

Winternitz, Lahmann,
Kneipp, Rikli.

Specialitet:

Elektriska Ljusbad
och Aromatiska
varmluftsbad.

Oljeginidningar, Grekiska
frotteringar, Inpackningar,
Terrainkurer, Naturligt-gym-
nastiska kroppsöfningar,
Roddöfningar, Trädgårdsar-
bete, Vedsågning, Barfota-
gående m. m.



Clara Smitt-Dryselius.

Lärjunge af prof. Winternitz
och dr Lahman.

Physiatrik

behandling af nervositet,
Migrän, Asthma, Hysteri,
Blodbrist, Sömnlöshet, Reu-
matism etc.

Specialbehandling af
korpulens.

Varma salta bad,
Torra tallbarrsbad,
Franska o. skotska Duschar
m. fl. hygieniska badformer.

Rikstelefon 41.

Elektriska Ljusbadsinstitutet

Birger Jarlsgatan 11

Ingång från Mästersamuelsgatan.

Ljusbad, Massage, Oljeginidningar m. m. m. m.

Oppet från 8 f. m. till 8 e. m. 5 kupongbiljetter à 10 kr.

Rådfrågningstid 2—3 e. m.

Clara Smitt-Dryselius.

Föreningen Stockholms Hönseri.

Denna förening, som har till ändamål att upphjälpa fjäderindustrien inom landet, det vill säga, att skaffa goda afvelsdiur, försälja ägg till afvel, tillhandahålla *färiska nyvärpta ägg*, kycklingar året om, poularder, kapuner, kalkoner, ankor och gäss, började i april månad år 1897 sin verksamhet. Under förra året hafva flera framstående personer, bland dem H. K. H. Kronprinsen, Prins Carl och Prins Eugen, ingått som ledamöter i föreningen. Förfrågningar om och beställningar af produkter från Hönseriet ingå dagligen. Föreningen synes således fylla ett länge känt behof och förtjänar all möjlig uppmuntran. Som likväl för föreningens verksamhet och fortgång det bestämda kapitalet ännu ej blifvit till fullo tecknad har styrelsen utfärdat nya teckningslistor. Hvarje delaktighetsbevis eller lott såsom delegare i föreningen är satt till ett belopp af 25 kronor. Det kapital, som man anser vara erforderligt för affärens bedrivande enligt den uppgjorda planen, har blifvit bestämdt till 15,000 kronor. Delaktighetsbevisen utlemnas genom föreningens kassör och sekreterare. Föreningen hoppas att kunna till delegarne lemna 4 procent af det insatta kapitalet redan vid nästa års slut.

Teckningslistor finnas tillgängliga hos föreningens Ordförande N. Bergendahl, Näckströmsgatan n:o 2, 3 tr. kl. 2—3 e. m. och föreningens Hönseri vid Hufvudsta station. 15 minuters järnvägsresa från Stockholm.

Styrelsen för Föreningen Stockholms Hönseri utgöres af:

N. Bergendahl,

Ordförande, Näckströmsgatan 2.

W. Hamilton,

Grefve, Boo, Lidingö.

J. P. Schonberg,

Byggmästare, Drottninggatan 81 A.

Revisorer:

C. E. Bergstrand,

Professor, Djursholm.

C. E. Ljungberg,

Advokatfiskal, Linnégatan 10.

Lahmanns ● ●

● närsaltcacao,

lättsmält, närande, blodbildande, af-
sedd för barn och nervösa personer.

Pris pr $\frac{1}{1}$ burk . . . 3: 25.
 $\frac{1}{2}$ » . . . 1: 65.
 $\frac{1}{4}$ » . . . 0: 90.

Tillhandahållas i Ljusbadsinstitutet
Birger Jarlsgatan 11.

Smitt & C:s

Optimum,

kraftigt bakteriedödande; verksamt medel
mot ekzem och klåda i huden, synnerligen
välgörande vid hufvudhudens och hårets ren-
göring, borttager mjäll och befördrar hårväx-
ten. Gör ansiktshuden frisk och ren. Ord-
neradt af Doktor Liborius i Göteborg.

Pris: 1 kr. pr flaska hos

C. F. Dufva,

41 Drottninggatan 41.

Stockholm 1899. Karl Mobergs Boktryckeri.

Adresser och Prisuppgifter:

För våra patienter, hvilka önska
verkligt goda varor, kunna vi tryggt
rekommendera följande utdrag ur nedan-
stående firmas priskurant.

Nordblom & Lindström

Drottninggatan 27.

Allm. Telef. 42 09.

Riks 5 57.

	Kr. öre.
Engelska Hafrebiscuits, pr kg.....	2: 35
„ Hafregryn, „ „	0: 50
Kilanda Hafregryn, „ „	0: 40
„ Hafremjöl, „ „	0: 50
Franska Mannagryn, „ „	0: 50
Äkta Sagogryn, „ „	1: 60
Renad Honung $\frac{1}{1}$ burk	1: 00
„ „ $\frac{1}{2}$ „	0: 50
Kneipp-Kaffe pr. kg.....	0: 90
Mjöl-Kakao, pr burk.....	0: 65
Sv. Ärtskidor (Sockerärter), pr burk...	0: 75
Svensk Spenat, pr burk	0: 75
Skurna Kastanjer, pr kg.....	1: 25
Turkiska Katrinplommon, utan kärnor	1: 50
Torkade Apricoser, pr kg.	1: 75
„ Äpplen, pr kg.	1: 50
Smyrna-Fikon, till olika priser.	
Torkade Grönsaker.	
Turska Haricots Verts, pr paket	0: 75
Hvita flacholetbönor	1: 00
m. m. m. m.	