

# Le meilleur tonique

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes**

Band (Jahr): **32 (1924)**

Heft 5

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-974148>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

ist ja die, daß höhere Kräfte im Unbewußten wirken, Wir aber sehen sie immer nur eingenommen von den alltäglichsten Sorgen der Medien. In Wahrheit ist deren unbewußtes Seelenleben eben genau so kleinbürgerlich platt wie ihr bewußtes und das kann auch nicht anders sein, denn das Unbewußte lebt nur vom Bewußtsein. Alle wirklich festgestellten Tatsachen erklären sich ausreichend aus unbewußten Gedächtnisinhalten. Wenn jemand einen Gegenstand verloren hat, so kann ihm sein unbewußtes Gedächtnis schon wieder dazu verhelfen und es ist gewiß eine ganz gute Methode dafür, daß man in einen Kristall stiert, bis sich etwas zeigt, was darauf hindeutet.

Den unzähligen Geschichten gegenüber, die von hellseherischen Wundern berichten, kann es nicht die Aufgabe wissenschaftlicher Forschung sein, jeden Narren zu widerlegen, der sich einbildet, einer Widerlegung wert zu sein. Der gangbarste Gegenstand dieser Art ist in den Geheimwissenschaften die unmittelbare Beziehung zu Sterbenden. An wen der Sterbende am lebhaftesten denkt, dem erscheint er und wenn er noch so weit entfernt ist, durch eine Art Gedankenübertragung. Das ist die Lehre des berühmten Astronomen Flammarion, der ein dickes Buch über diese Vorkommnisse geschrieben hat. Seine Methode war die, daß er in einer Familienzeitschrift ersuchte, ihm alle einschlägigen Fälle mitzuteilen. Was nun da an Wundergeschichten von den abergläubischen Lesern zugetragen wurde, das ist ein Material, das einer wissenschaftlichen Betrachtung gar nicht wert ist. Um eine so unglaubliche Behauptung zu erweisen, dazu würden sich wenige wirklich gut nachgeprüfte Fälle weit eher eignen, als eine solche Sammlung von Geschichten, die oft aus zweiter Hand stammen. Vielfach war es nicht einmal der Augenblick des Todes, in dem die angebliche Fernwirkung stattfand, einmal erscheint gar ein Hund, der sich in Gefahr befindet, und alle Erzählungen, die

überhaupt glaubhaft klingen, sind leicht aus der Angst zu erklären. Wenn eine Frau ihren Gatten in Kriegsgefahr weiß, so ist es gewiß kein Wunder, wenn sie ihn auf der Verwundetenbahre sieht. Der Augenblick des Sterbens ist an sich zu nichts weniger geeignet, als besondere geistige Leistungen zu entfalten. Der seelische Zustand des Sterbenden ist meist ebenso schlecht wie der körperliche.

### Le meilleur tonique.

Voici venir mai, le joli mois de mai, l'odeur de lilas, tout le printemps, et avec lui une langueur, une fatigue sans nom et sans cause. Sans cause? Eh, n'avons-nous pas peiné dur tout l'hiver?... Ceux que leurs obligations ne retiennent pas, bouclent en hâte leurs malles et s'en vont prendre quelques jours, voire quelques semaines de vacances. Mais la majorité des hommes ne peuvent quitter leurs affaires et la plupart des femmes ont un ménage absorbant à diriger. Que faire pour remédier à cet épuisement général qui nous enlève toute ardeur à la tâche? Il me faut, se dit-on, un « coup de fouet »... Le choix se fixe sur un tonique quelconque, dont la réclame dit merveille, quelques « pilules pour personnes pâles ». Ceci ou encore cela, peu importe... On prend ce qui s'offre...

Vous tous, qui avez si aisément recours au pharmacien, n'oubliez-vous pas que notre mère la nature, elle aussi, a ses remèdes qui, pour être à la portée de tous, n'en sont pas moins efficaces, en règle générale? Et c'est à ceux-ci que notre bon sens devrait nous dicter de faire appel avant tout. Pour se délasser, se refaire, rien de tel que le repos, la nourriture simple et saine, le grand air. Le repos, dont la forme la plus parfaite est

le sommeil, est un des reconstituants les plus précieux.

Posez-vous la question: « Est-ce que je dors suffisamment? ». Rendez-vous compte de l'importance du sommeil. Un médecin a déclaré récemment que le bonheur est souvent une question de sommeil. Il assure que c'est, bel et bien, le manque de sommeil qui rend désagréables la plupart des êtres, et que bien des querelles seraient évitées, si chacun se réservait la quantité voulue de sommeil.

Pendant le sommeil, les nerfs détendus se reconstituent, alors que les fonctions régénératrices et reproductives des globules rouges du sang sont déséquilibrées par un système nerveux surmené, épuisé et malade. C'est ce qui explique pourquoi les personnes qui se couchent tard sont généralement pâles, et pourquoi l'organisme de ceux qui souffrent d'anémie exige une dose supplémentaire de sommeil qui doit aider le sang appauvri à se régénérer. Ceci explique aussi pourquoi les enfants et les adolescents, dont le corps est en pleine période de croissance, requièrent beaucoup plus de sommeil que les adultes.

Les opinions varient sur la quantité de sommeil nécessaire à l'organisme humain; mais la plupart des médecins estiment qu'en général les enfants ne dorment pas suffisamment. Un médecin américain, le Dr Clément Dukes, qui a spécialement observé et étudié l'enfance et ses problèmes, a établi le tableau suivant, indiquant la *quantité de sommeil nécessaire aux divers âges*:

| Age   | Nombre d'heures |
|---|-----------------|
| Depuis la naissance jusqu'au 12 <sup>e</sup> mois . . . | 23              |
| 1 an . . . . .  | 20              |
| 2 ans . . . . .   | 18              |
| 3 » . . . . .   | 16              |
| 4 » . . . . .   | 15              |

| Age                        | Nombre d'heures |
|----------------------------|-----------------|
| 5 ans . . . . .            | 14              |
| 6 » . . . . .              | 13              |
| 7 » . . . . .              | 12 1/2          |
| 8 » . . . . .              | 12              |
| 9 » . . . . .              | 11 1/2          |
| 10 » . . . . .             | 11              |
| 13 » . . . . .             | 11              |
| 15 » . . . . .             | 10 1/2          |
| 17 » . . . . .             | 10              |
| 19 » . . . . .             | 9 1/2           |
| Tous les autres âges . . . | 9               |

Si le sommeil ne réussit pas à rendre à l'organisme sa vitalité et son énergie, c'est que le mal a des sources plus profondes et, dans ce cas, il est bon de consulter un médecin.

Mais, en général, retenez bien ceci: Quand vous serez tenté de prendre un nouveau tonique, arrêtez-vous un instant avant d'entrer chez le pharmacien et demandez-vous si vous avez donné au sommeil, au plus simple, au meilleur des toniques, l'occasion de vous guérir et de vous rendre votre vigueur.

(Ligue des sociétés de la Croix-Rouge.)

## Dangers du plumeau.

Que de fois, sans y prendre autrement garde, nous dit M. de Parville dans une de ses causeries scientifiques, les ménagères ont provoqué la maladie autour d'elles, par routine, par indifférence ou par ignorance! Presque toutes ont la manie d'épousseter, sous prétexte de propreté. Le plumeau est promené sur les meubles, sur les tentures, sur les murailles, sur les plafonds; il fait rage tous les matins, ce maudit plumeau.

Pénétrez dans l'appartement que l'on vient de faire, est-ce assez reluisant? assez coquet? En apparence, tout est bien, les