

De bons conseils

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): **44 (1936)**

Heft 10

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-973325>

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.

De bons conseils.

Voici ce que dit avec sagesse un docteur suédois de 74 ans, M. Mikkel Hindhede, dans un bel article paru dans le numéro de mai de *Vie et Santé*:

«Je ne veux rien avoir de commun avec ces jouissances-là (recherche de tous les raffinements, le luxe, les distractions...). Bien portant, je me réveille le matin avec un sentiment de bien-être indescriptible. Je sens le besoin de bien étirer mon corps et je pense qu'on est heureux de vivre ! Je me lève tôt, je fais une promenade pour jouir de l'air frais du matin et du chant des alouettes. J'aimerais travailler un peu dans un champ de pommes de terre: on est tellement heureux durant toute la journée quand on a travaillé à l'air et que le soir on se sent agréablement fatigué ! Le repos lui-même devient alors une jouissance tout comme le travail en était une.»

Plus loin, le docteur Mikkel Hindhede conseille à un jeune homme qui lui demande comment acquérir une meilleure santé et une grande force de travail:

«1^o Souviens-toi que les aliments simples et purs, comme le pain bis, les pommes de terre, le beurre, le lait, les légumes et les fruits sont les plus sains. Ils doivent donc, s'ils ne composent pas tout ton régime alimentaire, en former une grande partie. Mange trois fois par jour tout au plus, mange lentement et mâche bien. Ne crois pas que les aliments d'origine végétale sont moins fortifiants et qu'il faille en manger davantage. Cela ne te conviendrait pas.

Ne pas manger trop est un art, presque une vertu. Quand tu te lèves de table, tu dois être prêt à travailler. Il faut avoir grand-faim au moins une demi-

heure avant le repas, afin que tout ce qui est bien préparé plaise. Ne prend jamais rien qui stimule l'appétit, n'oublie pas que la faim est le meilleur cuisinier. Si tu as une occupation sédentaire jeûne un jour par semaine.

Ne prends pas de boissons alcooliques. Ne fume pas. Si c'est possible ne bois pas de café. La meilleure boisson, c'est l'eau de fontaine...

2^o Couche-toi tôt; lève-toi tôt. Lave ton corps chaque matin, puis essuie-le vigoureusement. Tâche d'avoir beaucoup de travail musculaire en plein air (jardinage, sport). Tu dois surtout, s'il fait beau, faire chaque jour une promenade rapide. Si tu travailles à l'autre bout de la ville, n'emploie pas le tram, mais va à pied; cela ne prend pas beaucoup de temps et procure gratuitement de l'exercice.

3^o Éviter le plus possible la chaleur du poêle; si tu es assis et que tu aies froids, mets une veste. En été, habille-toi le moins possible. L'étoffe poreuse est la meilleure. Rester tout mouillé de sueur est malsain, la sueur doit pouvoir s'évaporer.

Puisses-tu comprendre enfin que plus l'on vit de jouissances artificielles plus on en est dégoûté. Le plus grand bonheur consiste à être sain de corps et d'âme et alors les jouissances artificielles n'ont aucun attrait.

Sentir couler par ses muscles la santé et la joie, vivre hors des villes, hors du luxe et du raffinement, à la campagne, en contact intime avec le soleil, l'air et la terre, voilà les meilleures jouissances.»

Le docteur Hindhede pour conclure conseille de vivre sobrement, la sobriété, dit-il, étant le chemin qui conduit au bonheur par la santé.