

ἐγκρίτων νομικῶν καὶ πολιτικῶν περιοδικῶν ἐν Βρυξέλλαις καὶ Παρισίοις, τιμηθεὶς διὰ τοῦτο καὶ ὑπὸ τῆς Γαλλικῆς Κυβερνήσεως διὰ τοῦ ἐπιτίμου ἀκαδημαϊκοῦ βαθμοῦ «*officier de l'instruction publique*». Φιλελεύθερος καὶ ἰδιόρρυθμος εἰς ὅλα — εἰς τὰς ἰδέας, εἰς τὰς ἔξεις, εἰς τὰς ἐνεργείας του. Δὲν φέρει κανὲν παράσημον, οὔτε ζητήσας οὔτε ἀποδεχθεὶς. Ἀκαταπόνητος δὲ καὶ δημιουργικώτατος. Ἰδρυτὴς καὶ τοῦ συλλόγου «*Ἀθηνα-᾿Υγεία*» τοῦ ὑπὲρ τοῦ κατὰ φύσιν ζῆν.]

## Α Ε Ρ Ο Λ Ο Υ Σ Ι Α

Ἡ ΕΥΡΙΚΗ τοῦ στομάχου νόσος — ἴσως ὁ μόνος καρπὸς τῶν ἐν Ἑλλάδι ὑπερμέτρως ἀγαπώντων τὰ βιβλία — μ' ἐδασάνιζε πρὸ διατιᾶς δεινῶς. Ἦλθε στιγμή καθ' ἣν ἡ φύσις ἠχηρῶς ἐφώνησε: «*Στῆθι, ὦ ἄνθρωπε!...*»

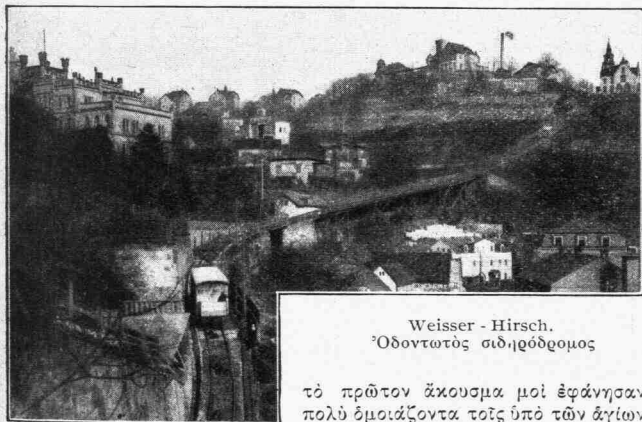
Τότε ἠσθάνθην τὴν ἀνάγκην τῆς θεραπείας, οὐχὶ βεβαίως ἐκ φιλοζωίας — ἢ ἐν Ἀθήναις παράτασις τῆς εἰσπνοῆς τοῦ μικροδιοβριθοῦς νοσογόνου κονιορτοῦ, φανεροῦ καὶ ἀφανοῦς, ὑλικοῦ καὶ... ἠθικοῦ δὲν εἶναι δὰ καὶ πολὺ ποθεινὴ — ἀλλὰ διότι ἡ μηχανὴ τοῦ στομάχου μου ἐλειτούργει κακῶς. Ὅταν δὲ ὁ λέβης τοῦ ζωντανοῦ σκάφους καταντήσῃ εἰς τὸ κωμικοτραγικὸν σημεῖον τῶν μηχανῶν τοῦ ἀθηναϊκοῦ τράμ, τὸ πνεῦμα ἀπειλεῖ ἀπεργίαν, ταύτην δὲ ἀκολουθεῖ ἡ μελαγχολία καὶ ἡ τοῦ βίου ἀηδία...

\* \* \*

Ἄλλὰ πρὸ πολλοῦ εἶχον ἀπωλέσῃ πᾶσαν ἐμπιστοσύνην εἰς τὰς ἐπαγγελίας τῆς παθολογίας, μάλιστα δὲ ἀφ' ὅτου ἐπληθύνθησαν αἱ ἐν ταῖς ἐφημερίσι πομπῶδεις ἀγγελίαι περὶ ἀνωδύνου καὶ ταχείας θεραπείας πάσης νόσου, πάσης μαλακίας καὶ παντός... πόθου, μέχρι τοῦ καταπληκτικοῦ σημείου νὰ ἐγγυῶνται ἐνόρκως οἱ νεώτεροι Ἀσκληπιάδαι ἐκ τῶν προτέρων, ὑπὸ προσωπικὴν μάλιστα αὐτῶν εὐθύνην, καὶ αὐτὴν ἔτι τὴν κατ' ἀρεσκειαν... ἀρρενογονίαν ἢ τὴν θηλυγονίαν... Περὶ τοῦ θέματος τούτου — «*πῶς ἄρρενα γίνεται καὶ θήλεα*» — παρεμπιπτόντως εἰρήσθω, ὅτι καὶ ὁ Πλούταρχος γράφει τινὰ εἰς τὰ «*περὶ τῶν ἀρεσκόντων τοῖς φιλοσόφοις*» (βιβλ. V. ζ'), ἅτινα ἀγνοοῦσιν ἢ προσποιοῦνται ὅτι ἀγνοοῦσιν οἱ νεώτεροι σοφοί.

Καὶ ὁμως εἶτ' ἐξ ἰδίας σκέψεως εἶτ' ἔνεκα καὶ πιστικῶν παρορμήσεων τῶν περὶ ἐμέ, ὀπλισθεὶς δι' ὑπομονῆς, ἀνεζήτησα τὸν ἀπὸ εἰκοσαετίας φίλον μου ἰατροφιλόσοφον Jahn, Βαυαρὸν καθηγητὴν ἐν τῇ ἰατρικῇ σχολῇ τῆς Γενεύης. Ἐν Τεργέστη ὁμως μοὶ ἀγγέλλεται ἡ θλιβερὰ εἰδησις περὶ τοῦ πρό τιτων μηνῶν θανάτου αὐτοῦ. Διευθύνομαι κατ' ἀνάγκην εἰς Βιέννην πρὸς τὴν οἰκίαν τοῦ διασῆμου Νοτνάγκελ. Ἀλλὰ καὶ ἐκεῖ μαθάνω ὅτι πρὸ δύο ἡμερῶν εἶχε κηδευθῆ ὁ διάσημος παθολόγος.

Εἶχον ἄλλοτε ἀκούσῃ παρὰ τοῦ ἐξαδέλφου μου κ. Κ. Οἰκονομί-  
δου, ὅτι ἐν Δρέσδῃ ἀπὸ τινῶν ἐτῶν λειτουργεῖ θεραπευτήριον τοῦ  
δόκτορος Lahmann, ἐν τῷ ὁποίῳ γίνονται θαύματα. Ταῦτα κατὰ



Weisser - Hirsch.  
Ὀδοντωτὸς σιδηρόδρομος

τὸ πρῶτον ἄκουσμα μοὶ ἐφάνησαν  
πολὺ ὁμοιάζοντα τοῖς ὑπὸ τῶν ἁγίων  
κατὰ τὰς πανηγύρεις τελουμένοις τῇ

βοηθείᾳ... τῶν ἐπιτρόπων τῶν ναῶν χάριν τοῦ ἐλαίου τῶν ἁγίων  
καὶ χάριν τοῦ... οἴνου τῶν ἀεισίτων. Ἄνευ φαρμάκων, τῇ βοηθείᾳ  
μόνον τοῦ ἀέρος, τοῦ ἡλίου καὶ τοῦ ὕδατος, πολλοὶ ἐκείθεν ἀπελ-  
θόντες σταυροκοπούμενοι ἀφηγοῦντο μετὰ θαυμασμοῦ ὅσα εἶδον καὶ  
ὅσα ἤκουσαν. Ὁ Λάμαν παρίστατο ὑπ' αὐτῶν ὡς νέος τις Ἀσκληπι-  
πός, ὅστις, καὶ πρὸ τῆς δημοσιεύσεως τῆς ἀληθῶς ἀρίστης μελέτης  
τοῦ φίλου μου κ. Ἄρ. Ἀραβαντινοῦ περὶ τῶν Ἀσκληπιείων — ἥτις  
βεβαίως θέλει δώσῃ ἀφορμὴν εἰς νέας καὶ λίαν διδακτικὰς μελέτας  
περὶ τῆς ἱατρικῆς τῶν ἀρχαίων Ἑλλήνων — εἶχε στήσῃ τὴν σκηνὴν  
ἑαυτοῦ τε καὶ τῆς Ὑγείας εἰς τὸν παρὰ τὴν Δρέσδην λόφον τοῦ  
Weisser Hirsch.

Ἐνθυμηθεῖς τὸ « Ἐγείραι καὶ ἄρον τὸν κράδδατόν σου, καὶ περι-  
πάτει » (κατὰ Μάρκον β'. 12), ὅπερ ὁ Ἰησοῦς Χριστὸς ψυχολογῶν  
εἶπε τῷ παραλυτικῷ, ὑπέθετον, ὅτι ἐν τῷ νεωτέρῳ Ἀσκληπιεῖῳ τῆς  
« Δευκῆς Ἐλάφου » οἱ στερηθέντες τῆς ἰδίας αὐτῶν θελήσεως νευρο-  
παθεῖς καὶ αἱ ὑστερικοὶ γυναῖκες τῇ βοηθείᾳ ἰσχυρᾶς ὑποβολῆς  
ἀνακτιῶσι τὴν υγίαν των διὰ τῆς ἀποκτήσεως θελήσεως καὶ πί-  
στεως, ὡς ἡ ἐπὶ δωδεκαετιᾶν πάσχουσα γυνή, ἥτις, ἀφαιμένη τοῦ  
κρασπέδου τοῦ ἱματίου τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ, ἰάθη παραχρῆμα ». Ὁ  
δὲ εἶπεν αὐτῇ... « ἡ πίστις σου σεσωκέν σε » (Κατὰ Λουκᾶν η' 48).

Ὁπαδὸς τοῦ χριστιανικοῦ παραγγέλματος « Ἐρευνᾶτε τὰς γραφάς », ἴσως καὶ φύσει φιλοπερίεργος εἰς πᾶσαν καινοτομίαν, ἰσχυρὰν ἀλλ'

άορατον ἤσθάνθην δύναμιν, ἀκατασχέτως ἐλκύνουσάν με εἰς ἔρευναν τῶν καινῶν θεραπευτικῶν δαιμονίων τοῦ Σάξωνος ἱατροῦ.

Ἄφικνούμενος εἰς Δρέσδην εἶχον πλέον ὄλας τὰς ἐλπίδας μου εἰς τὸν ἀνατέλλοντα νέον σωτήρα τῆς πασχούσης ἀνθρωπότητος. Ἄλλ' ὅποια ὑπῆρξεν ἡ ἐμὴ ἐκπληξίς, ὅταν ὁ ἐκεῖ πρὸς ὑποδοχὴν μου ἐλθὼν κ. Κ. Λαχανᾶς μοι ἀνήγγειλεν, ὅτι ὁ τόσους ἄλλους διὰ τοῦ νέου θεραπευτικοῦ του συστήματος διασώσας Λάμαν εἶχε πρὸ δεκαπενθημέρου ἀνεπιστρεπτὴ ἀποδηγήσῃ διὰ τὸν... ἄλλον κόσμον!

\* \*

Νέα ἀποθάρρυνσις!.. Μικροῦ δεῖν νὰ μιμηθῶ τοὺς ἐκ Λαρίσσης φυγάδας ἐκ τῆς σικιᾶς τοῦ Ἐτέμ, ἕνα μὴ διὰ τετάρτης ἀποπειράς μου φέρω καὶ ἀλλαγῶ τὸν... θάνατον ἄλλων ἱατρῶν. Ἄλλως ἐκ τῶν ἀλλεπαλλήλων ἀποτυχιῶν εἶχε σπουδαίως κλονισθῆ ἡ πεποιθήσις μου. Διὰ νὰ δικαιολογήσω δὲ ὅπως δῆποτε, ἐν τῇ συνειδήσει μου



Αἴθουσα ὑδρολουσίας ἀνδρῶν.

τοῦλάχιστον, τὰς δαπάνας τοῦ ταξιδίου μου ἐνέδωκα εἰς τὰς ἐπιμόνους τοῦ φίλου μου παροτρύνσεις. Παρεδέχθην ὅτι ὁ μακαρίτης θὰ εἶχεν ἐγκαίρως προνοήσῃ περὶ τῆς κανονικῆς καὶ μετὰ θάνατον λειτουργίας τοῦ θεραπευτηρίου του. Ἡ ὀριστικὴ ἀπόφασις ἐγένετο τῇ 30ῇ Ἰουνίου 1905. Ἄλλὰ καὶ τὴν τελευταίαν ἐτι στιγμὴν σφοδρὰ θύελλα... μὲ κατέλαβε μεταβαίνοντα. Οὕτω δ' ἐλούσθην καὶ πρὶν ἢ εἰσελθῶ εἰς τὴν κολυμβήθραν τοῦ θεραπευτηρίου ἐκείνου, ἐφ' οὗ μεγάλους γράμματα γέγραπται «**Natura sanat**».

Ἰδοὺ ἐν τέλει: ἐγὼ ἐγγεγραμμένος μεταξὺ τῶν ἀναζητούντων στομχικὰ πειράματα ψυιατρικῆς καὶ μεταξὺ τῶν ἐπιζητούντων τὴν

ἀνεύρεσιν φυσικωτέρου κατὰ τὸ δυνατὸν βίου. Ὅταν εἶδον, ὅτι ἐκεῖ πρὸ ἐμοῦ καὶ χίλιοι περίπου ἄλλοι ἀμφοτέρων τῶν φύλων εἰς τὴν αὐτὴν εἶχον προβῆ ἑκκεντρικὴν καὶ γενναίαν ὀπωσοῦν ἀπόφασιν, εἶπον κατὰ διάνοιαν: «Ἐὰν πρόκειται νάποθάνω ἐντὸς τοσοῦτον ὀραίου παραδείσου καὶ en si bonne compagnie, ἀποθανεῖτω ἡ ψυχὴ μου μετὰ τῶν χι-



Ἐερολουτρῶν παιδιῶν.

λιῶν ἀλλοφύλων». Περιττὸν νὰ προσθέσω ὅτι μόνος Ἕλληγ, προσωρινὸς μετανάστης ἐκ τῆς πατρίδος τοῦ Σωκράτους, μετὰ πάντων τῶν ἐν τῇ Λευκῇ Ἐλάφῳ ἀλλοφύλων ἤμην ἐγώ.

\* \* \*

Εἰς μικρὰν ἀπὸ τῆς Δρέσδης ἀπόστασιν καὶ εἰς ὕψος 238 μέτρων ἀπὸ τῆς ἐπιφανείας τῆς θαλάσσης κεῖται τὸ Weisser Hirsch.

Δὲν προτίθεμαι νὰ περιγράψω ἐν ταῖς ὀλίγαις ταύταις σελίσιν τὴν Λευκὴν Ἐλαφον<sup>1</sup>.

Ἐνταῦθα χαράσσω μόνον ἐν ὀλίγαις γραμμαῖς τὸν τρόπον, δι' οὗ γίνεται ἡ ἀερολουσία, εἰς ἣν οἱ ἐν τῇ Λευκῇ Ἐλάφῳ τὴν μείζονα δίδουσι ἀξίαν καὶ σημασίαν κατὰ προτίμησιν ἐξ ὄλων τῶν ἄλλων φυσιολογικῶν μέσων<sup>2</sup>, τοῦτου δ' ἕνεκα καὶ **λαϊκοὶ ἀερολουτρῶνες** ἐντὸς τοῦ δάσους λειτουργοῦσιν, εἰς οὓς προσέρχονται οἱ βουλόμενοι ἐξ ἀμφοτέρων τῶν φύλων καὶ δωρεὰν ἀερολοῦνται κατὰ πᾶσαν τοῦ ἔτους ἐποχὴν.

Εἶναι γνωστὸν, ὅτι πάντες οἱ ἱατροὶ συνιστῶσι τὸν καθαρὸν ἀέρα,

1—2 Πλείονα ἀνάπτυξίν μου εἰς "Ἀκρόπολιν", 16—24 ὀκτωβρίου 1905 καὶ εἰς "Τὸ μυστικὸν τῆς ὑγείας", πρῶτον τευχίδιον τῆς «Μικρᾶς βιβλιοθήκης τῆς Ἀθηνᾶς-Υγείας», δημοσιευθὲν καὶ εἰς ψυχιατρικὴν τοῦ κ. Βλαβιανοῦ.

ἀλλὰ πρὸς ἀναπνοήν. Οὐδεις ποτὲ εἰδικῶς ἐσκέφθη τὴν διὰ τοῦ ἀέρος θεραπείαν καὶ δὴ διὰ γενικῆς ἀερολογίας. Καὶ ὁμως διὰ τὴν φυσικοθεραπείαν αὕτη εἶναι ἡ πρωτίστη βᾶσις.

Ὁ Λάμαν ἐσκέφθη, ὅτι ὁ ἄνθρωπος, γεννηθεὶς γυμνός, ἦτο προωρισμένος νὰ μένῃ γυμνός, διέστρεψε δὲ τὴν φύσιν, δημιουργήσας ἐνδυμασίαν. Τὸ χερίστον ὅτι τὰ φύλλα τῆς συκῆς, ἅπερ πρώτη ἐχρησιμοποίησεν ἡ Εὔρα, κατὰ τὰς παραδόσεις τῆς ἀνθρωπότητος, — κατὰ τοὺς μὲν ἐξ αἰδοῦς, κατ' ἄλλους δ' ἐκ φιλαρσεσκείας — διεμορφώθησαν εἰς ἐνδυμασίαν ἀμφοτέρων τῶν φύλων καὶ δὴ κακίστην. Οἰαδῆποτε ἐνδυμασία, μάλιστα δὲ εἰς τὰς γυναῖκας, καθιστᾷ εὐπαθὲς τὸ σῶμα, διότι εἶναι φορεὺς ἄριστος παντοίων νόσων.



Ἀερολογία ἀνδρῶν μετὰ βροχὴν κατὰ Ἰούλιον.

Ἀπόδειξις τοῦ ὅτι ὁ ἄνθρωπος ἠδύνατο νὰ μένῃ ἄνευ ἐνδυμασίας εἶναι αἱ γυμναὶ χεῖρες καὶ ἰδίως ἡ γυμνὴ κεφαλή, ἥτις διὰ τῆς συνηθείας ἀνθίσταται εἰς τὰς ἀτμοσφαιρικὰς μεταβολάς, καίτοι εἰς αὐτὴν ἡ φύσις ἐνεπιστεύθη τὰ εὐαισθητότερα τοῦ σώματος μηχανήματα.

Ἡ ἀρχαία Ἑλλάς συνεδύασε τὰς ἀξιώσεις τοῦ πολιτισμοῦ πρὸς τὴν ἀνθρωπίνην φύσιν διὰ τῆς καταλλήλου ἐνδυμασίας ἀνδρῶν καὶ γυναικῶν. Ἄλλ' ὁ νοθευθεὶς πολιτισμὸς ἐξηφάνισε τὰς ἐλληνικὰς ἐνδυμασίας, αἵτινες ὑπὸ ἄλλον τύπον σφύζονται εἰς τὴν Ἀφρικὴν καὶ εἰς ἄλλα ἡμιάγρια μέρη. Ἐξαιρετικῶς εἰς τινὰς χώρας οἱ ἄνθρωποι ζῶσιν ἐνίοτε ἐντελῶς δλόγυμνοι ὡς οἱ Ἑσκιμῶι εἰς τὴν Γροιλανδίαν, οἵτινες χάριν τούτου εἰσὶν ἀπηλλαγμένοι τῶν νόσων μέχρι τῆς

ἐποχῆς τοῦ θανάτου των. "Ὅσους δ' ἐξ αὐτῶν οἱ ἱεραπόστολοι ἠθέλησαν χάριν περιποιήσεως νὰ ἐνδύσωσιν ἢ νὰ ἡμιενδύσωσιν ἀκουσίως, εἶδον τάχιστα ἀσθενεῖς καὶ μετ' οὐ πολὺν χρόνον νεκροῦς.

\* \*

Ἡ ἐκ νέου ἐμφάνισις τοῦ ἀνθρώπου εἰς ἀδαμιαίαν περιβολὴν ἀντίκειται οὐ μόνον εἰς τὰς ἀξιώσεις τοῦ ψευδοπολιτισμοῦ ἀλλὰ καὶ εἰς τοὺς ποινικοὺς κώδικας ὄλων τῶν κρατῶν. "Ἄλλως δὲ ἡ ἀπότομος μεταβολὴ θὰ ἠϋξάνε τεραστίως τὰς ἐργασίας τῶν νεκροθαπτῶν. Ἄναζητῶν ὁ Λάμαν τὴν θεραπείαν τοῦ κακοῦ, νομίζει ὅτι ἀνευρίσκει αὐτὴν διὰ τοῦ ὑπ' αὐτοῦ ὑποδεικνυομένου συστήματος τῆς μεθοδικῆς ἀερολουσίας πρὸς δύο σκοποὺς: τὸ μὲν ὅπως τῇ βοηθείᾳ τῆς ψυχρολουσίας, τῆς ἡλιολουσίας καὶ ἄλλων τινῶν μέσων ἐπιτύχη



Ἀερολουσία μετὰ γυμναστικῆς κυριῶν.

ὀλίγον κατ' ὀλίγον τὴν σκλήρυνσιν τῆς ἐπιδερμίδος, ἵνα αὕτη ἀντέχη ἀκινδύνως εἰς πάσας τὰς ἀτμοσφαιρικὰς μεταβολὰς, τὸ δὲ ὅπως ὁ ἀτμοσφαιρικός ἀῆρ συνεχῶς ἐπικοινωνῇ μετ' ὄλου τοῦ αἵματος, εἰσδύων διὰ τῶν πόρων, ὅπερ δὲν ἐπιτυγχάνεται διὰ τοῦ ὕδατος.

Βεβαίως διὰ τὴν νεωτέραν ἡλικίαν ἡ ἐφαρμογὴ εἶναι πολὺ εὐκολωτέρα ὅσον δυσκολωτέρα καθίσταται διὰ τοὺς θέλοντας νὰ ὑποβληθῶσιν εἰς αὐτὴν ἐν ἡλικίᾳ προκεχωρημένῃ· οὐχ ἥττον καὶ γέροντες, κανονικῶς ὑποβληθέντες εἰς τοιαύτην θεραπείαν, ἀλλὰ μὴ ἔχοντες πάθησιν πολὺ σοβαράν, ἡδυνήθησαν νάνθῆξωσι, τὰ μέγιστα ὠφεληθέντες.

\* \*

Τὸ Weisser Hirsch, εἰς ὠραίαν κείμενον τοποθεσίαν, περιστοιχι-

ζεται υπό ύψικορύφων δασῶν, κάλλιστα καλλιεργημένων. Πρὸς ἀποκλειστικὸν σκοπὸν τοῦ ἀναρρωτηρίου, ἐχωρίσθη ἐξ αὐτοῦ ἐπαρκὲς μέρος, ἐν τῇ ὁποίῳ ἀνηγέρθησαν ἐπαύλεις καὶ τὰ πρὸς τὸν σκοπὸν οἰκοδομήματα, μεταξὺ τῶν ὁποίων καὶ ἀερολουτρῶνες. Δὲν ἐτελέσθη εἰσέτι ἐκεῖ ἡ τελεία τῶν φύλων ἀφομοίωσις ὡς ἐν τοῖς θαλασσίοις λουτροῖς τῆς Μασσαλίας, τοῦ Lido τῆς Ἑνετίας, τῆς Ἀμπατσίας καὶ ἀλλαχοῦ. Εἶναι κεχωρισμένα τρία τμήματα, τὸ μὲν προωρισμένον πρὸς χρῆσιν τῶν ἀερολουουμένων ἀνδρῶν, τὸ δὲ διὰ τὰς κυρίας καὶ τὸ τρίτον διὰ τὰ παιδιά. Ἐν πάσῃ ὥρᾳ εἰσερχόμενός τις εἰς τὸ luftbad ἐκδύεται καί, φέρων τὰ νεώτερα τῆς συκῆς φύλλα, περίπου ἀπαρραλλάκτως ὡς ἐν τοῖς θαλασσίοις λουτροῖς, μένει ἀνυπόδητος ἐν τῇ δάσει ἐπὶ χρόνον ὠρισμένον ἀναλόγως τῆς ἰατρικῆς συμβουλῆς καὶ τῆς ἀτμοσφαιρικῆς καταστάσεως.

Οἱ συνειθισμένοι ὁμως εἰς τὴν τοιαύτην θεραπείαν μένουσιν ἐπὶ πολλὰς ὥρας. Ὅσον δὲ πλειότερον δυνηθῆ νὰ μείνη τις καὶ μάλιστα ἐν ψυχρᾷ θερμοκρασίᾳ — ἦτις εἰς τὸ κλίμα τῆς Δρέσδης εἶναι συνήθης — τοσοῦτον περιωσσότερον ὠφελεῖται.

\* \* \*

Ἐν τῇ ἀερολουτρῶνι ὑπάρχουσι ὅλα τὰ πρὸς ἐξουδετέρωσιν τοῦ φύχους μέσα. Μηχανήματα, γυμνάσια, παιγνίδια, πτύα πρὸς μετακίνησιν ἄμμου, χειραμάξια πρὸς μεταφορὰν βαρῶν καὶ τὰ παρόμοια, ὧν ἐλευθέρως γίνεται χρῆσις ἀναλόγως τῆς διαθέσεως καὶ τῆς ἡλικίας τοῦ ἀερολουουμένου. Ὅταν δὲ ὁ καιρὸς εἶναι καλός, οἱ πλείστοι ἀσχολοῦνται εἰς ἀνάγνωσιν, εἰς τὴν ἀλληλογραφίαν τῶν ἢ κοιμῶνται ἐν αἰώραις, ἀνηρητημέναις εἰς τὰ δένδρα ἢ ἐν κύκλοις συνδιαλέγονται.

Ἀπὸ τῆς 8 1/2 μέχρι τῆς 9ης π. μ. γίνεται μεγαλειτέρα συγκέντρωσις, συμβαίνει δὲ νὰ συναντῶνται καὶ 250 ἄνδρες συγχρόνως ἀερολουόμενοι, ὅτε ἐπὶ προστάγμασι ὑπαλλήλου τοῦ θεραπευτηρίου γίνεται ὑφ' ὄλων, μικρῶν τε καὶ μεγάλων, γυμναστικὴ διὰ κινήσεων χειρῶν, ποδῶν, κεφαλῆς πρὸς ἀσκήσιν νεύρων, ἀρθρώσεων κτλ. Τὸ ἀερόλουτρον γίνεται τοῦλάχιστον δις τῆς ἡμέρας ὑπὸ πολλῶν ὁμως καὶ τρις ἀναλόγως τοῦ διαθέσιμου χρόνου.

Οὐδὲ κωλύει τοῦτο οἰαδήποτε κακοκαιρία. Πολλάκις καὶ μὲ λεπτὴν βροχὴν ὑπὸ τὰ στεγάσματα γυμνόποδες περιφέρονται οἱ ἀερολουόμενοι ἐπὶ τῆς χλόης, χωρὶς νὰ ἀκούεται κἂν πτάρνισμά τι!..

Μετὰ τὸ ἀερόλουτρον γίνεται μικρὸς τις περίπατος εἰς τὸ λοιπὸν δάσος ὑπὸ τῶν ἀερολουουμένων, ἐνδεδυμένων πλέον, διότι συνιστῶνται οἱ συχνοὶ ἀλλὰ μικρᾶς διαρκείας περίπατοι.

Τὰ περὶ ὑδρολουσίας, ἀτμολουσίας, φωτολουσίας καὶ ἰδίως τὰ περὶ ἡλιολουσίας εἶναι πολὺ πλέον ἐνδιαφέροντα, ἄξια δὲ μελέτης καὶ ἐρευνῆς. Ἄλλ' ὁ διατεθεὶς ἐν τῇ ἀγαπητῇ *Ἡμερολογίῳ* χῶρος ἐξηγητήθη.

\* \*

Διετία ἀκριβῶς συνεπληρώθη σήμερον ἀφ' ὅτου μετὰ πολλῆς δυσπιστίας ἐντὸς τοῦ θάσου, τῆς Λευκῆς Ἐλάφου καὶ ἐν θερμοκρασία δέκα βαθμῶν Ρεωμύρου ἄνωθι τοῦ μηδενικοῦ ἐδοκίμασα τὸ πρῶτον ἀερόλουτρον, ὅπερ μοὶ ἐφάνη καὶ γελοιωδέστατον, ἐπίσης, ὡς ὑποθέτω, κρίνεται ὑπὸ τε τῶν ἀναγνωστῶν καὶ τῶν ἀναγνωστρίων μου.

\* \*

Εἰς ἀνάμνησιν τῆς ἐπετείου ἡμέρας τοῦ βαπτίσματός μου εἰς τὴν δασώδη ἐκείνην ἀεροκολυμβήθραν, ἔνθα μοὶ ἐγεννήθη πόθος βίου λιτοτέρου, λογικωτέρου καὶ φυσικωτέρου — δύναμαι σήμερον ἐνόρως νὰ βεβαιώσω, ἐν ἀνάγκῃ καὶ ἐπὶ τοῦ ἱεροῦ εὐαγγελίου, ὅτι ἐφαρμόσας ὅ,τι ἦτο δυνατόν — πλὴν φεῦ! ἐλάχιστα ἠδυνήθη ἐνεκα τῶν προλήψεων καὶ τῶν προκαταλήψεων — οὐ μόνον ἐθεραπεύθη ἐκ τῆς στομαχικῆς νόσου, ἣν ἤδη αἰσθάνομαι μόνον δσάκις διὰ τῆς τροφῆς ἢ ἐνεκα ὑπερκοπώσεως θελήσω ἐγὼ νὰ θώσω ἀφορμὴν, ἐκ προμελέτης καὶ ἐσκεμμένως, καὶ τότε δὲ σχετικῶς ἐλαφρότερον ἢ πρὶν, ἀλλὰ καὶ γενικὴν ἔχω εὐεξίαν, ἐξ ἀκραδάντου πεποιοθήσεως γενόμενος ἀπόστολος τοῦ κηρύγματος τῆς φυσιολογικῆς, ἀκριδέστερον δ' εἰπεῖν τοῦ κατὰ φύσιν βίου, ἐφ' ὅσον τοῦτο ἐπιτρέπη ὁ ψευδῆς πολιτισμὸς, ἡ σεμνοτυφία, ἡ ἐκ τῆς ἐνδυμασίας κρίσις τῶν ἐλαφρῶν τὸν νοῦν, τῶν ματαιοδόξων καὶ τῶν φιλαρέσκων ἀνθρωποπιθήκων, ἀλλ' ἰδίως καὶ πρὸ πάντων αἱ ἀτελεύτητοι στρατιαὶ τῶν παθολόγων καὶ τῶν φαρμακολόγων, αἵτινες πληθύνονται κατ' εὐθὺν λόγον τοῦ πολλαπλασιασμοῦ τῶν νευρασθενῶν καὶ τῶν ἐκφύλων, τῶν ἐν μεγάλῃ πλειονότητι μεταβαλλόντων σχεδὸν τὴν Εὐρώπην σύμπασαν εἰς ἀπέραντον φρενοκομεῖον...

Ἐν Καλλιθέῃ (Ἀθηνῶν) τῇ 20 ἰουνίου 1907

Γ. ΦΙΛΑΡΕΤΟΣ

#### ΕΠΙΓΡΑΜΜΑ

#### Εἰς κάποιον ψευτοθόδωρον

**Χ**ΡΕΙΑΖΕΤΑΙ, λέε, λίγη ψευτιά — γι' ἀλάτι — σὴν ἀλήθεια  
 ποῦ εἶν' ἄροστη, νερόβροστη, σαχλὴ σὰν κολοκῦθια.  
 Πολὺ σοφὰ τὰ λόγια σου καὶ τ' ἀποφθέγματά σου,  
 Μὰ σὺ, θαρρῶ, πολὺ ἀλμυρὰ τρῶε πάντα τὰ φαγιά σου!...

ΣΑΤΑΝΑΣ