

Z D R O W I E

DWUTYGODNIOWY DODATEK BEZPŁATNY

Katowice, dnia 27-go października 1926.

Tylko katar.

Pożółkłe liście drzew, spadające z szelestem wilgotny i chłodnawy wiatr, przejmujący do szpiku kości deszcz, nieprzyjemne zimno w mieszkaniach, oto wszystko, co uprzytomnia nam, że rozpoczął się czas przejściowy do zimniejszej pory roku.

Nie dziwota, że niechętnie widziany gość, katar czyli nieżyt też znów zawita. Zewsząd słychać kichania, wielu narzeka na zaziębienie, a nawet zresztą odporni ludzie muszą pozostawać w domu dla kataru, nawet muszą kłaść się do łóżka, aby potem wypędzić nieproszonego gościa.

* * *

Nie jest to przypadek jedynie, że katar w jesieni częściej się zjawia. W tej porze roku bowiem zmiany ciepłoty i zimna większe wrażenie wywołują na ciało znarowione ciepłem letniem. Skóra wskutek tego jeszcze nie stawia silnego oporu jak w późniejszej jesieni, tak, że spoczywające zarazki na błonach śluzowych łatwiej mogą swe czynności chorobotwórcze rozpocząć. Odporność samych błon śluzowych w nosie osłabia się przez zaziębienie, więc zarazki nieżyłowe znajdują najlepsze pole odżywcze. Zarazków tych tysiące lata po powietrzu wskutek kichania osób zakatarzonych.

Zarazki te wywołują obrzmienie, zapalenia i silniejszy wypływ błony śluzowej; mówi się wtedy, że nos jest zatłoczony, zapalony i ciecze z nosa — a całość zowie się katarzem. Słowo kattarein (czyśczenie) pochodzi z greckiego. Grecy bowiem mniemali, że katar pochodzi z wydzielin, które spływają z mózgu przez nos. Istotnie też katar ma pewną łączność z mózgiem. Przypomnijmy sobie, jakie przy silnym nieżycie odczuwamy tłoczenie w głowie, które wprost utrudnia myślenie, a nieraz uniemożliwia takowe. W takich razach chorzy sami domagają się groku lub wódki. Środek ten na początku zaziębienia, nieodpowiedniem jest leczeniem, gdyż alkohol wpływa ujemnie na błony śluzowe nosa; pod jego wpływem one nabrzmiewają, przez co zwięża się dostęp powietrza i ciśnienie w głowie się pogarsza.

Ale i bez użycia alkoholu zakatarzony musi oddychać ustami, przez co wysycha błona śluzowa w ustach i wzmaga się drapanie w gardle; zwłaszcza z rana przy przebudzeniu w gardle wyschło a pragnienie wielkie daje się odczuwać. Drapanie i swędzenie w nosie powoduje częste kichania, po czem wkrtce błona śluzowa wydzielać rozpoczyna jasną ciecz. Powoli coraz więcej tych wydzielin, coraz one gęstsze stają się śluzowate aż wreszcie nabierają koloru żółtawo-zielonego, pochodzącego z ciała materji. Oczywiście i nabrzmiewają wskutek zmniejszonego odpływu łez. Po kilku już dniach „obraz nędzy“ się zmienia ku lepszemu; głowa staje się jaśniejsza, dopływ powietrza do nosa wolniejszy, wydzielin zmniejsza-

szają się, katar mija, chustek mniej potrzeba ku radości zakatarzonego.

Katar nie tylko jest chorobą samego nosa, lecz wpływa też na całe ciało. Wynika to już z nastąpienia ogólnych zaburzeń w ciele ludzkim. Wskazują na to: zmęczenie i osłabienie, rozdrażnienie, brak apetytu, dreszcze, a przede wszystkim gorączka podniesiona. Przy katarze więc zachodzi ogólne zakażenie, które ciało zwalcza w kilku dniach i z niem się upora.

Zwykłe objawy kataru mogą tak się spotęgować, że zmuszają zakatarzonego do położenia się do łóżka na dzień lub kilka dni. O ile poważniej trzeba zapatrywać się na katar, gdy przyłączą się do niego silne i uporczywe bóle głowy ponad jednym lub obydwojema oczami lub też silne bóle w górnej szczęk przy wznagającej się gorączce. — Wtedy należy obawiać się przyzrucenia się innej choroby, mianowicie kataru jamy czołowej lub szczęki, który wymaga natychmiastowej pomocy lekarskiej. Sama już podniesiona gorączka wskazuje na inną chorobę, także co do uszów. U dzieci zwłaszcza zarazki nieżytowe przedostawają się z błony śluzowej nosa przez trąbkę uszną do środka ucha, co wywołuje zapalenie środkowego ucha. Objawia się to przez silne bóle w uszach szum i przytłumienie słuchu. Następnie katar może się ku dołowi rozszerzyć; jama ustna, krtań, nawet dolne drogi oddechowe, jak oskrzele i płuca zajmuje katar. Powstają z tego bóle w gardle, w piersiach i plecach, chrypka, kaszel, a przede wszystkim podniesiona ciepłota ciała.

Otóż niewinny na pozór katar, ile złego narobić może!

Przy zwykłym katarze głównie chodzi o to, aby zmniejszyć dolegliwości. Trzeba dać na poty: tabletkę aspiryny, piranxidony lub i w dodatku gorącej limonjady cytrynowej. Wchłanianie pary wodnej wprost do nosa sprawia ulgę przy trudnym oddychaniu. Wydzieliny z nosa, zawierające amoniak, zapalają górną wargę, dlatego należy nacierać ją wazeliną lub maścią borową.

Wreszcie i o tem wspomnieć się godzi, że katar nosa może być początkiem poważniejszej choroby zakaźnej, jako to żarnik (odry), szkarlatyna lub grypy.

* * *

Dla uchronienia się od kataru, poleca się hartowanie skóry, unikanie sposobności zaziębień, t. j. chronić się należy od przemoczenia nóg, wilgotnej odzieży, ostrego przewiewu itp., oraz unikanie stykania się bliskiego z zakatarzonym. Całowanie dzieci należy w tej porze roku szczególnie unikać, czy to przez dorosłych w rodzinie samej, a tem mniej przez obcych. Z drugiej strony, osoby zakatarzone, jako święty obowiązek uważać powinni, usuwanie twarzy przy kaszlu i kichaniu, zasłanianie się chusteczką lub ręką i nie wienie wprost w usta i nos zdrowym ludziom.

Dr. F. M.

Leczenie winogronami.

Sok z winogron jest pożywny, a działa odtluszczające i odkażające, podrażnia wydzielanie gruczołów trawienia, zatem ma właściwości orzeźwiające i uśmierzające pragnienie. Prócz tego podnieca wydzielanie płwocin, moczu i żółci. Niejeden na to nam odpowie: nie mogę sobie pozwolić na kupno winogron, a nie brak mi zwykłych gatunków owoców, jak jabłek, gruszek, czeresni, śliwek i poztomek. Ależ i tacy mogą innym owocem zastąpić całkowicie kurację winogronową, o ile sobie uprzytomnią to, cośmy poprzednio pisali. Tereśnie co do zawartości cukru najbardziej zbliżone są do winogron. Śliwki w dobrych gatunkach nawet więcej zawierają cukru niż winogrona; najmniejszą zawartość cukru mają lesne poziomki, maliny i ostryżyny (jeżyny); również gruszki i jabłka, zwłaszcza amerykańskie, nie wiele mniej cukru zawierają niż winogrona.

Najwięcej kwasu zawierają porzeczki (świątojanki), maliny lesne, brzoskwinie i agrest (wleprzki); bardzo mało kwasu natomiast gruszki, tereśnie, aprikozy i jabłka.

Białka prawie tyle ile winogrona mają tereśnie i śliwki; a znacznie mniej białka posiadają gruszki, lesne poziomki, brzoskwinie i jabłka. Bogate w sole odżywcze są tereśnie, aprikozy, brzoskwinie i śliwki, mało soli mają winogrona, gruszki, jabłka, maliny, truskawki, agrest i jeżyny.

Jakże przeprowadzić kurację winogronową? Rozpocząć należy małemi ilościami, mianowicie $\frac{1}{4}$ funtem, po kilku dniach już zjadać $\frac{1}{2}$ funta, aż się dojdzie do 6 lub 8 funtów na dzień i to ilości te rozłożyć na trzy części, stosownie do choroby. Pierwszą część spożywać godzinę przed śniadaniem, drugą godzinę przed obiadem, a trzecią godzinę przed wieczerną; w czasie kuracji należy unikać mięsa a zastąpić je jakim przetworem białka roślinnego. Unikać też należy tłuszczy, kapusty, sera, jaj na twardo gotowanych, kwasów i alkoholu. Osoby z wrażliwym żołądkiem, niech winogron nie jadają przed, raczej tylko po śniadaniu. Wystrzegać się też należy zimnych winogron, zerwanych wprost z krzewu. Mleka można używać podczas kuracji winogronowej, wszakże się też jada poziomki z mlekiem. Jamę ustną i zęby bardzo starannie w czasie kuracji należy czyścić i wymywać, a starać się trzeba o mierny ruch na świeżem powietrzu.

Przy jakich chorobach należy używać kuracji winogronowej? W ogólności należy przeprowadzić kurację taką, gdy się odczuwa, że coś w ciele nie całkiem jest w porządku lub gdy praca narządów cielesnych nie jest prawidłową. Najbardziej kuracja taka jest potrzebną przy t. zw. samozatruczeniu ciała, które wynika z wadliwej pracy żołądka i jelit, przez wytwarzanie się gazów niezwykle silnych, kiedy to trujące pierwiastki wstępują do krwi i drażnią naczynia krwionośne nerwów, tak że powstają: bicie serca, wadliwy obieg krwi, zawroty, zimne nogi i ręce itd. W takich wypadkach cukier owocowy działa odkażająco wobec trujących składników, które dostały się do krwi. Przy zatwardzeniu cukru winogronowy działa na gnijące składniki białka w ten sposób, że szkodliwe bakterje nie zdołają się gromadzić w ciele. Działalność przeciwnijająca wymaga się jeszcze przez nasiadówki o 32 stopniach ciepłoty, okłady i wlewki oliwy do odbytnicy ($\frac{1}{4}$ litra oliwy). Wczesne wstawanie także przyczynia się do lepszego trawienia. Chorym na hemoroidy, jako też zbyt tłustym ludziom, posłusznie także kwas owocowy.

Przy cierpieniach sercowych kwasy roślinne w mniejszych dawkach działają uspokajająco, gdyż odciążają podbrzusze i przepłony, tak, że serce więcej ma miejsca do rozszerzania się. Wodna puchlina może ustąpić całkowicie przez kurację winogronową lub owocową. Przy początkującym zwapnieniu żył, kwas roślinny zmniejsza ciśnienie krwi, co oczywiście dodatnio wpływa na całe cierpienie. Przy chorobach płucnych kwas wpływa dobrze na płwociny, a cukier owocowy w dodatku pożywny jest nadzwyczajnie. Przy rozdzieleniu płuc przez kwas owocowy wzmagają się wydzielanie flegmy, co wielką sprawia ulgę chorým.

Przy katarze krtani, wrzodach w krtani, krwiotokach płucnych, wrzodach żołądkowych lepiej wstrzymać się od używania winogron, gdyż kwas owocowy mógłby wiele złego narobić. Natomiast przy skrofulach i początkujących suchotach, kuracja winogronowa w połączeniu z mlekiem i roślinnem odżywianiu wprost nieraz cuda działa. Podagra się też zmniejsza, tak samo cierpienia pęcherzowe i to przez to, że mocz nie jest tak drażniącym. Choroby wątroby i śledziony, zwłaszcza po malarji wskutek kwasu owocowego a zawartości cukru w winogronach, polepszają się znacznie.

Sila lecznicza winogron jest ogólnie znana, także u osób, które wiele siedzą przy swej pracy zawodowej, przez co wywołuje się w ciele zastój w obiegu krwi i trawieniu, cierpienia nerwów, oraz zbytniątuszę itp. Przeciwno tym wszystkim dolegliwościom winogrona dobrze działają, mianowicie podnoszą apetyt, orzeźwiają i podniecają czynność nerek i żołądka. Do kuracji należy wybierać tylko bardzo słodkie winogrona, z których wygniata się językiem sok, wypływając lupinki i pestki. Kuracja trwa zazwyczaj 4 tygodnie. Kto nie znosi kwasu owocowego, niech przygryza bułkę, sucharek, keksik lub też gruszkę lub figę, dla zapobieżenia podrażnienia błony śluzowej ust. Jak już wymieniliśmy poprzednio, wystrzegać się należy w czasie kuracji potraw tłustych, ciężko strawnych i nadymających, zwłaszcza tłustych sosów. Jedynie mięso chude jest dozwolone i to w małych ilościach.

—oOo—

Dziecko ma koklusz.

Na czasie.

Słowa te często słyszy się właśnie w tej porze roku, a mówi się o tem wprost lekceważąco, nie uprzytomniając sobie, że wiele tysięcy dzieci co roku pada ofiarą tej choroby. U starszych dzieci po części koklusz przechodzi bez poważniejszych wypadków. Ale u malców lub u niemowląt koklusz jest bardzo poważną chorobą, która wymaga opieki lekarskiej.

Koklusz rozpoczyna się zwykłemi objawami zaziębnienia. Tymczasem już w samych początkach we flegmie, którą dziecko wypłwuje, znajdują się zarazki kokluszowe. Dziecko zatem tworzy już wtedy, choć choroby jeszcze nie rozpoznano, wielkie niebezpieczeństwo dla wszystkich dzieci, z któremi się styka. Wreszcie nawet dorośli podlegają także zarażeniu.

Wkrótce już kaszel objawia pewne zmiany, mianowicie przez kurczowe napady, które się coraz częściej powtarzają. Twarz chorego sinieje i żyły nabrzmiewają; w czasie napadów dziecko nie może tchu dostać, dusi się i wydaje dziwnie niszczący ton, właściwy kokluszowi. Oczy czerwienieją, małe żyłki w nich pekają, a wreszcie obrzmiewają;

dziecko język wysuwa i często po kilku napadach kaszlu tworzy się przy języczku wrzodzik, wywołany naciskiem dolnych zębów na wyciągnięty język. Całym ciałkiem dziecka wstrząsa niemilosiernie ogólny kurcz. Wreszcie wydostaje się w wómitach szklista flegma. Kaszel po nich stawa się słabszym i powoli straszne objawy zmniejszają się, wreszcie całkiem ustawają, a dziecko siada zmęczone i strapione. Na szczęście zmęczenie nie trwa długo, żywe usposobienie dziecięce szybko zapomina co przechodziło przed chwilą, dopóki znów nie zjawi się nowy napad kaszlu. W przeciągu jednej doby dochodzi nieraz do 20 napadów, najczęściej nocą, a to pozbawiają dziecko snu pokrzepiającego. Po kilku tygodniach napady kaszlu zmniejszają się co do ilości i siły. W przeciągu 10 tygodni aż do trzech miesięcy koklusz zazwyczaj mija bez większych następstw dla zdrowia dziecka. W pewnych wypadkach jednak ciało dziecka przez częste wómita doznaje osłabienia. Wtedy to należy przez odpowiednie wyżywienie utraconą wagę dziecka znów wyrównać.

Inaczej sprawa się przedstawia, gdy dziecko gorączkuje — jest to często oznaką, że gotowa inna choroba się dorzucić, mianowicie poważne zapalenie oskrzeli i płuc, osłabienie serca itp. Dzieci zwłaszcza, które miewają kurcze lub słabe kości często padają ofiarą tym dodatkowym chorobom. Wreszcie suchotom płuc koklusz mocno uproszcza drogę. Zatem u dzieci, które mają koklusz, należy stale badać ciepłotę ciała i w danym razie przywołać lekarza.

Całkiem niezawodnego środka leczniczego dotąd nie mają ani lekarze, ani lecznictwo przyrodnicze. Istnieją już w aptekach różne lekarstwa, które cokolwiek ulgi sprawiają dzieciom. Przedewszystkiem trzeba zastosowywać się do zdrowotnych zarządzeń. Pożywienie nie powinno być suche, ani kruszące się, aby drażnieniem nie wywoływać niepotrzebnych napadów kaszlu. Przedewszystkiem dziecko powinno wciąż przebywać na świeżem powietrzu, oczywiście w pogodne dni, a w nocach ciepłego dostępu świeżego powietrza powinien być umożliwiony przez otwieranie okien. O ile stosunki na to pozwalają, należy dziecko chore wywieźć na wieś lub nad morze. Częstokroć bowiem dzieci tak przywykają do tych napadów kaszlu, że pomimo, iż koklusz już przechodzi, one z przyzwyczajenia zanoszą się do wómit. Obce otoczenie dopiero wpływa na nie tak, że zapominają o napadach. Ponaczać też należy dzieci, aby o ile możliwości starały się powstrzymywać kaszel; następnie powinny się nauczyć same trzymać się za głowę przy napadach. Im mniej otoczenie zwraca uwagę na dziecko, przy kaszlu, tem prędzej minie. Chore dziecko trzeba odosobnić tam, gdzie jeszcze jest młodsze rodzeństwo; dziecku kokluszem nie wolno też uczęszczać do szkoły. Koklusz jest niezwykle zaraźliwym, a sam widok dziecka kaszlącego wywołuje nieraz wśród zdrowych dzieci istną zarazę kaszlu, która polega jedynie na chęci naśladowania chorego dziecka.

Dr. M.

—oOo—

Mleko kozie.

Ze względu na nadzwyczajne znaczenie hodowli kóz wprost niezrozumiałem jest, że tak mało uwagi zwraca się na tę sprawę, choć prawie żadne z naszych zwierząt domowych na nią tak nie zasługuje, jak właśnie koza. Dzisiaj poświęcimy parę słów sprawie mleka koziego.

Wszak każdemu wiadomo, ile to zachodów urządza się z mlekiem, aby znajdujące się w niem.

drobnoustroje uczynić nieszkodliwymi. Znane ogólnie są przyrządy do gotowania mleka i to najróżniejszego rodzaju; zabijają one też drobnoustroje (bakterje), ale sprawiają, że to mleko dla żółtka niemowlęcia staje się trudniej strawnym i zanika z niego poważna część odżywczych ciałek. Uczeń i lekarze więc zwalczają ten sposób gotowania mleka krowiego. Wszelkie te środki ostrożności są zbyt ciężkie u mleka koziego, gdyż koza jest całkiem zdrowa i nie podlega suchotom. Jeden z uczonych pisze o tem: Mleko kozie jest możliwie najzdrowsze, gdyż z jednej strony zbliża się swemi składnikami najbardziej do pokarmu kobiety, a z drugiej znów wskutek wprost niezniszczalnego zdrowia kóz nie zawiera żadnych bakterji; a przedewszystkiem żadnych bakterji tuberkulicznych. Suchót dotąd prawie nigdy nie stwierdzono u kóz, a jeśli zachodziły, to powstały one wskutek nieodpowiedniego chowu i zewnętrznego wpływu jakiegokolwiek.

Mleko koziego można używać nawet niegotowanego, co oczywiście bardzo ważnym jest czynnikiem w leczeniach mlecznych, w których przeżnie pija się mleko t. zw. wprost od krowy. Koza jak już wspomniano, jest całkiem niewrażliwą na zarazki tuberkuliczne. W niektórych hodowlach właściciele dla własnej potrzeby trzymają obok krow też po kilka kóz; woła oni mleko kozie, od mleka krow, które sprzedają, używając sami zdrowszego i tłustszego mleka koziego. Również wielu lekarzy zapisuje dzieciom i dorosłym pić mleko koziego.

Niestety wielu jeszcze, zwłaszcza w wyższych stanach, ma pewną odrazę do mleka koziego, atoli jest ona całkiem nieuzasadniona. Mleko ze źle utrzymywanych kóz rzeczywiście ma nieprzyjemny, ostry smak, który jednak ginie przy właściwym odżywianiu i chowie. Prócz tego mleko kozie wiele więcej zawiera pożywnych składników niż mleko krowie, wprost zbliżone jest do śmietanki, a smaku jego tak słodki jak najlepszego mleka krowiego. W Szwajcarii i we Włoszech ludzie zmienili swe uprzedzenie co do kóz, zwłaszcza u wód szwajcarskich zaprowadzono ogólnie kuracje mlekiem kozim. W Neapolu widuje się na ulicach liczne stadka kóz, które się do przed domami odbiorców. Mleko kozie ma też właściwości lecznicze, zwłaszcza przy przewlekłych zaziębieniach.

Tych kilka słów niech zachęci do zajęcia się szerszego chowem dobrych kóz, która to sprawa na oko wydaje się błaża, w rzeczywistości zaś jest bardzo ważnym czynnikiem dla ogólnego odżywiania i rozrostu tysięcy dzieci i osób słabowitych.

—oOo—

Papier ledwabny przy pielęgnacji chorych.

Często już mówiono o tem, jak ważną rolę odgrywa bielizna przy przenoszeniu zaraźliwych chorób, a jednak zbyt mało na to zwraca się należytej uwagi. Gdziekolwiek zaprowadzono też już papierowe chusteczki do nosa, które zaraz niszczy się po użyciu, ale zwyczaj ten za mało się jeszcze rozpowszechnił. Bardzo wielką zasługę pod tym względem zaskarbiłyby sobie lecznice, gdyby wprowadziły stałe używanie papieru w miejsce bielizny z płótna itp. materiałów. Rozumie się samo przed się, że lekarze wpływaliby u swoich chorych po domach na to, aby i tam używano papieru przy pielęgnacji chorych. Zbyt często zauważono i doświadczone na samym sobie, jak nieoglednie nawet w lecznicach obchodzono się z serwetkami i chusteczkami po chorych, a o ile więcej dzieje się to po domach prywatnych.

Tymczasem obchodzenie się chusteczkami, serwetkami, koszulami po chorych z zaraźliwymi chorobami wymaga zachowania największej ostrożności.

ści i dlatego nie od rzeczy będzie, że ze względu na straszne rozszerzanie się n. p. suchót, zwracać się będzie więcej uwagi wobec tej tak nader ważnej sprawy.

Gdyby ktoś wziął sobie za zadanie, zbadanie kolei wszystkich zarazków tuberkulicznych, ten zauważyłby bez wątpienia, że wielka część zarazków przedostawała się na nowe pole pracy przez nieostrożne używanie i obchodzenie się chusteczkami i innymi częściami bielizny po chorych. Przypomnijmy sobie tylko, że zazwyczaj suchotnik, leżący w łóżku, swą płócienną chusteczkę, której używa, wedle przyjętego zwyczaju kładzie pod poduszkę. Zanieczyszcza się tym sposobem bieliznę pościelową a przy zaścieleniu łóżka zarazki suchotnicze rozpryskują się na wszystkie strony. To samo tyczy się innych chorób zaraźliwych jak influencji, szkarlatyny, dyfterytu, tężca, tyfusu itd.

Niejedna nader troskliwa matka używa nawet własnej chusteczki do wytarcia ciągnącej się flegmy przy kokluszu swego dziecka, następnie wkłada ją do kieszeni, a po chwili ta sama chusteczka wyciera nosek swemu dziecku zdrowemu. Nieraz takie i tym podobne rzeczy widziało się już w życiu.

Skoro więc zwrócono nam uwagę na podobne usterki i ich szkodliwość, powinniśmy sami wystrzegać ich się i innym o tem mówić. Sądźmy, że zaprowadzenie papieru jedwabnego w pokoju chorego nie przedstawia znów tak wielkiego wydatku ani zachodu. Chyba niema nic łatwiejszego nad to, jak położyć przy łóżku chorego paczuszkę papieru jedwabnego, skąd chory łatwo może sięgnąć sobie po kilka kartek, a po użyciu zgnieść i wrzucić do naczynia, wiadra itp., aby je jak najszybciej można spalić w ogniu. Sposób ten nie tylko zapobiega zarażeniu, ale zaoszczędza prania przykrego i nie wiele wymaga wydatków. W publicznych lecznicach, sanatorjach powinno się wszędzie zastępować chusteczki płócienne lub podobne papierowymi.

—oOo—

Do apteczki domowej.

Śláz czyli malwa.

Piękny ten kwiat, a zarazem leczniczy, kwitnie przeważnie w późnej jesieni, a cieszy wzrok nasz swymi barwnymi kwiatami, przypominającymi kształtem róże.

Rzymianie już znali właściwości lecznicze ślazu, jeden z ich uczonych, Plinusz, pisze o nim: „Kto codziennie wypija soku ślazowego, ten chroni się od przeróżnych chorób. Należałoby go używać do przypraw sałaty i innych traw”.

Niektórzy lekarze przyrodnicy nazwali śláz, złotkiem leczącym wszelkie choroby. Leczy on bowiem przez swój łagodny sposób uśmierzania bólu zapalenia narządów oddechowych, przelyku, jelit, nawet oddziaływa doskonale przy zwolnieniach, biegunkach i innych podobnych zachorzeniach żołądka i jelit.

Śláz ma piękne, podwójne, różnobarwne kwiaty, z których się zwłaszcza zbiera ciemnoczerwone i purpurowe. Zapach mają słaby, smak śluzowaty i lekko słony, nawet gorzkawy.

Główna ich siła lecznicza polega na ściąganiu flegmy z płaszczyzn naszych narządów oddechowych, następnie na obfitsze wytwarzanie się żółci i moczu.

Unikać ślazu należy przy lichej pracy jelit (zatwardzeniu) wskutek jego działalności wstrzymującej, choć właściwa mu goryczka, którą rozprowadza się przy gorącym naparzeniu liści, działa też wzmacniająco, zwłaszcza na narządy śluzowate kiszek.

Wewnętrznie mniej się teraz ślazu używa, za to więcej zewnętrznie na okłady podniecające, zastrzyki przyzapaleniach jam pozbawionych śluzu, na płukania ust przy zapaleniach narządów przelyku.

Przy różnych zapaleniach oczu dobiera się też ślazu do lekarstwa.

Do wody do płukania ust miesza się zazwyczaj śláz z kwieciem bzu i zagotowuje się je równocześnie.

Ks. Kneipp polecał śláz też do naparzeń przy cierpieniach gardła, piersi i oczu itp.

Dziko rosnący śláz te same posiada właściwości lecznicze, stąd go też używać można przy wyżej podanych chorobach.

—oOo—

Rady zdrowotne.

Wietrzenie pościeli.

Zazwyczaj kładzie się pościel do wietrzenia na największe słońce. Pierze przez to cierpi, gdyż wysusza się zbyt, i traci swą lekkość. Lepiej więc pierzyny wykładać w dzień pogodny, suchy i gdy słońce nie zbyt przyświeca. Po dobrem przewietrzeniu wytrzepać doskonale pierzyny. —

Błędny też jest zwyczaj, jeśli się łóżko zaraz po wstaniu pościeli i nakryje gęstym nakryciem. Po wstaniu należy rozłożyć kołdrę lub pierzynę, aby dobrze wywietrzały przy otwartych oknach, nabrały świeżego tlenu. Jeśli łóżko za dnia można wystawić na przewiew, wtedy jeszcze lepiej wywietrzeje.

Odpowiedzi Redakcji Zdrowia.

P. F. w B. Chodzenie po rosie rannej powinno odbywać się na czczo przez 3—5 minut i może trwać aż do nastania zimnej pory roku. Zimą doskonale zastępuje rosę chodzenie po świeżym śniegu, też przez kilka minut. Oba zabiegi działają niezmiernie ożywczo, na cały ustrój nerwów głównych, zwłaszcza na mózg. Samo przez się rozumie się, że następnie trzeba starać się o rozgrzanie, czy to kładąc się na kwadrans do łóżka lub biegając w obuwiu aż się nogi rozgrzeją.

P. E. M. w K. Bóle głowy mogą być spowodowane lichem trawieniem jelit. Niech Pani robi z rana wycieranie ciała całego; co drugi dzień okład zimny na brzuch przez godzinę; wieczorem, gdy nogi dobrze się rozgrzeją, nakładać mokre pończochy, a na to wełniane suche; potem dwa razy tygodniowo nasiadówki chłodne (przez 10 sekund 18 stopni Celsjusza). Co wieczór kąpiel nożna (1—2 minut w zimnej wodzie). Następnie pić należy herbatę z tarniny, rzewienia (rabarbaru) i kory czeremchy i to z rana i wieczorem po 1 filiżance. Jadać dużo owocu i jarzyn, a używać dużo ruchu na świeżem powietrzu.

P. F. Sz. w R. Podajemy życzony przepis na bardzo pożywną zupę z śrutu i jabłek: 3—4 dużych jabłek obmyć, obrać z łodygi, pokrajać w drobne kawałki i ugotować w 1 litrze wody. Przetrzeć następnie zupę przez sito, tak, aby tylko łupiny pozostały i zagotować połowę zupy raz jeszcze; w drugiej połowie zakwilić 2 łyżki śrutu pszennego, dodać do smaku cukru i cytrynowej skórki, wlać do gotującej się zupy i raz jeszcze dobrze wszystko pogotować. Podać z grzankami z bułek lub sucharkami. Zupa taka jest bardzo pożywna, zwłaszcza na czczo jako pierwsze śniadanie.