

Z D R O W I E

DWUTYGODNIOWY DODATEK BEZPŁATNY

Nr. 19

26 września

1930.

Przyczynki do zdrowia.

Przechadzki. Jak uczy doświadczenie, pewne stałe przechadzki na świeżym powietrzu są znakomitym środkiem leczniczym dla ludzi, cierpiących na niedostateczne trawienie, na brak należytego obiegu krwi, na rozstrojenie nerwowe i gościec, (suche bóle, łamanie w kościach). Zwłaszcza ci ostatni niechaj zważą, że podczas przechadzki człowiek wdycha w siebie ozon, tlen czynny, który pięć razy tyle przerabia, co powietrze zwykłe, co przedewszystkiem ma doniosłe znaczenie dla przemiany materji i zapobiega tworzeniu się w ciele gazów trujących, niszczących nerwy. Ktokolwiek cierpi na gościec, a się przyzwyczaił do regularnych przechadzek, wnet spostrzeże, że kwas moczowy, który wywołuje gościec, się zmniejsza i powoli całkiem zniknie. Szkoła, biuro i warsztat są miejscem, w którym kwas moczowy najłatwiej i najprędzej się tworzy, kto więc w tych miejscach stale przebywać musi, niechaj przedewszystkiem stara się przebywać wiele w świeżym, czystym powietrzu, jeżeli chce zapobiec boleściom reumatycznym. Tak samo wiele na świeżym powietrzu przebywać winien, kto miewa zimne nogi a gorącą głowę, bo tam głowa ochłonie, a nogi się rozgrzeją.

A w jaki sposób oddziaływają przechadzki? Oto wywierają zbawienny wpływ na trawienie, przemianę materji, na równomierny podział i obieg krwi, wydzielanie szkodliwych cząstek i szkodników, a na uspokojenie nerwów, mózgu i rdzenia kręgowego. Przechadzka zresztą nie działa jedynie na ustrój cielesny człowieka, lecz jest także bardzo skutecznym wypoczynkiem dla umysłu człowieka i duszy jego. Zdarza się często, że kobiety, którym się doradza przechadzać się częściej na świeżym powietrzu, mówią: „Ja się dosyć nachodzę w moim domu, bo muszę dopilnować gospodarstwa. A zresztą, coby to ludzie powiedzieli, że chodzę po spacerach!” — Otóż kobiety, które się kierują takimi zasadami, — jak uczy doświadczenie — cierpią na skutki niedostatecznego oddychania, bywają otyłe i miewają trujący kwas w moczu, a że w ich ciele wytwarza się zbyt duża ilość cząstek trujących, które nie odchodzą należycie, często zapadają na cierpienia nerek w połączeniu z wodną puchłą itp. Regularne spacerki zapobiegają wytwarzaniu się uszupienia ciała podatnego do powstawania chorób naczyniowych.

Na jedno przytem zważać trzeba: o to wiatr, śnieg czy deszcz nie są i nie powinny być żadną przeszkodą w hartowaniu ciała, które tyle znaczy co skuteczne zapobieganie chorobom. Najodpowiedniejszym czasem do przechadzek jest czas poranny po śniadaniu i w godzinę po obiedzie. Kto wiele pracuje umysłowo, ten niechaj po obiedzie kładzie się na pół godziny, chociaż i dla niego właściwie więcej się zaleca, aby przez pewien czas, stał albo też poruszał się tylko wolno. Po obfitych obiadach i ucztach powinno się zaraz udawać na przechadzkę,

albo — przynajmniej z początku — podczas niej częściej przystawać i siadać choćby na chwilę.

Przechadzki najlepiej tak urządzać, aby miały jakiś cel, i tak się do nich zabierać, aby je odbywać można w pewnym określonym czasie. Wiatr nie powinien nikogo odstraszać od przechadzki, należy się jednakże do niego przyzwyczajać powoli i z waga, a nie wystawiać się lekkomyślnie na jego działanie. Dobrze jest przystawać od czasu do czasu i po kilka razy głęboko oddychać, ale przytem mieć zawsze ustaw zamykniętą przez nos oddychać; można nawet po zaczerpnięciu powietrza rós palcami zatykać i tak długo, jak tylko można, powietrze w sobie zatrzymać. Ustawicznym ćwiczeniem się w sztuce oddychania można wnet dojść do znacznego pogłębienia oddechu, co tylko na dobre wyjść może. A podczas przechadzki rozglądać się w przyrodzie i podziwiać dzieła Boże, aby i dusza i umysł odnosiły korzyść z przebywania na wolnym powietrzu.

Nasz chleb codzienny.

Codziennie prosimy Pana Boga w Ojczyźnie nasz „chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj” — a więc nie prosimy o codzienne sucharki, placek ciastka lub rogaliki.

W naszym zwykłym, śniadym chlebie żytniem spożywamy bowiem wszelkie pierwiastki odżywcze, które ciału są potrzebne do zachowania zdrowia i stworzenia sił żywotnych. Gdy go dobrze przeżujemy z dodatkiem masła choćby bez wszelkiego innego okładu, dostarczamy ciału dobrego i smacznego posiłku. Przodkowie nasi żyli skromnie i niewymyślnie, stąd dochodzili do sędziwego wieku. Zawdzięczali to przeważnie treściwemu i śniademu chlebowi. My obecnie, zwłaszcza mieszkańcy miast, pojęcia nie mamy o dobroci i pożywności śniadego chleba wiejskiego, gdyż przeważnie spożywamy jasny chleb i pszenne bułki. Mąkę do nich w parowych młynach po większej części pozbawiają najcenniejszych składników, a przez stałe spożywanie takiego pieczywa z białej mąki, narażamy się na śmierć przedwczesną. Ktokolwiek czas wakacji lub odpoczynku spędzał na wsi, wie, jak doskonale smakują te proste dobre potrawy, jak: chleb wiejski, masło, miód i mleko. Nietylko że smakują doskonale, ale przedewszystkiem służą zdrowiu.

Skromne jedzenie wiejskie podnosi niezwykle ochotę do życia, czujemy się odmłodzeni, zdrowi i rześcy. Stan ten jednak trwa tylko dopóty, dopóki żyjemy skromnie i rozsądnie.

Jadamy wogóle za wiele, a jadamy nadto często i często potrawy nieodpowiednie. Mięso i wyroby z niego zawierają zbyt dużo białka zwierzęcego, prócz tego nieodpowiednie odżywianie się pieczywem z jasnej mąki ujemnie oddziałują na całe ciało. Pieczywo to, z małą wartością odżywczą, rozdelekaca nasze narządy trawienia, nie wytwarza do-

syć czerstwej krwi w ciele i staje się przez to powodem różnych chorób.

Mądrze i przezornie postępuje sobie, kto ograniczy spożywanie sucharków, białych bułek i rogalików, a za przykładem swoich ojców powróci znów do jadańia dobrego, pożywnego, śniadego chleba!

Mierność w jedzeniu i piciu zachowuje zdrowie i przedłuża życie!

Łakomstwo i nieumiarkowanie nietylko paczą charakter człowieka, ale niszczą zarazem najcenniejszy skarb nasz — zdrowie.

Powróćmy więc znów do prostego, rozsądnego i skromnego sposobu życia!

Wskazówki zdrowotne na wypadek nadzwyczajnych potów.

Wydzielanie niezwykle obfitego potu zachodzi przy ogólnej nerwowości, cierpieniach sercowych, a zwłaszcza nader często także przy cierpieniach nerkowych. Każde wzburzenie i cielesne wyteżenie wywołuje u takich chorych mniej lub więcej silny wybuch potów, który im sprawia wielką przykrość, ich osłabia i niepokoi. Jeżeli przyczyną jest cierpienie sercowe lub nerkowe, natenczas oczywiście to cierpienie poddać należy stosownemu leczeniu, — jeżeli zaś to nadmierne pocenie się dotyczy osób nerwowych, trzeba zastosować ogólne wzmocnienie i hartowanie całego ustroju nerwowego i uregulowanie obiegu krwi. Do tego nadaje się przede wszystkim sposób leczenia wedle księdza Kneippa. Zmywanie ciała, kąpiele, natryski w połączeniu z kąpielami powietrznymi, przeważnie jarskie odżywianie się i częste a dłuższe przebywanie na świeżym powietrzu są najlepszymi, wypróbowanymi zabiegami zaradczymi w tym względzie.

Osobnym rodzajem nadmiernych potów są zwłaszcza poty nocne, które zdarzają się również wskutek zaburzeń nerwowych, a są mianowicie objawem znanym i stąd słusznie niepokojącym przy cierpieniach płucnych. Do usunięcia tych potów nocnych przyczynić się może przede wszystkim dobre przewietrzanie sypialni, a więc unikać należy ogrzewania niedostatecznie przewietrzanych izb sypialnych — oraz zmienianie pościeli. Zamiast zwykłą pierzyną nakrywać się należy tylko jedną lub dwiema wełnianymi kołdrami, które mają tylko chronić przed zimnem. Dobre skutki miewa się przez zmywanie całego ciała wieczorem lub w ciągu nocy, do czego bierze się wodę wystłą w izzie z dodatkiem octu. O ile niedomaganie płuc poddaje się również naturalnemu leczeniu w myśl zasad księdza Kneippa, zabiegi tego rodzaju już wkrótce usuwają te przykre poty nocne.

W wypadkach wyjątkowo upornego pocenia się w nocy zabiegi podane poprzecz można szafwją, od dawna wypróbowanym, wprost niezawodnym środkiem. Szafwja (zwana naukowo *Salvia officinalis*), jest jedną z najlepszych roślin leczniczych, jakie ludzie posiadają, i była już w starożytności właśnie z tego znana, że wstrzymuje poty. Do użycia nadają się mianowicie liście rośliny, które należy poodcinać przed rozkwitem. Najlepiej pić co wieczór po szklance herbaty z szafwji, którą przygotowuje się w ten sposób, że na liście szafwji nalewa się gotującą wodę i pozostawia tak na 5 do 10 minut. Dzisiejsza nauka lekarska ceni bardzo wysoko sku-

teczność tej rośliny właśnie jako środka przeciw potom, na której ludzkość poznała się już przed wielu wiekami.

Cierpiącym na nadmierne wydzielanie potów radzimy nadto, aby unikali albo przynajmniej używali w bardzo małych ilościach mocnej kawy, herbaty i alkoholu. Odzież powinna być lekka i obszerna, a nie obcisła, zwłaszcza w okolicy pachy, bo tarcie odzieży powoduje skórę do pocenia się, dalej nie za grubą.

Kobiety, cierpiące na nadmierne pocenie się powinny się przede wszystkim wyrzec noszenia przepotek jako zupełnie niezdrowotnych, bo one powodują właśnie gruczolki do wydzielania obfitego potu, a razem wstrzymują ulotnienie się tegoż, co w następstwie doprowadza do tworzenia krost i do zapalenia się skóry. Kto nie może się istotnie obyć bez ochrony, ten zamiast przepotek niech używa płaskich wkładek z waty, które należy opsywać pudrem salicylowym i codziennie odnawiać. Poza tem należy się tak pachy, jak i inne części ciała pocące się zbytecznie zmywać mydłami, skórę starannie masować (gnieść i rozcierać), zwilżać 2-procentowym spirytusem i oсыpywać pudrem z salicylu i talkumu (Salizyl-Talkumpuder). W razie pocenia się nóg trzeba koniecznie codziennie zmieniać pończochy, oraz częściej nogi zmywać, nie szczędząc przytem mydła. Między palce trzeba również częściej sypać pudru, tak samo do pończoch, i to obficie.

Kto się do powyższych wskazówek stosować będzie, może się istotnie pozbyć przykrego pocenia się, a co najmniej uczuje wielką ulgę. Zanim zaś to osiągnie, może używać wody kolońskiej lub lawendowej (Lavendel) na przytłumienie nemiłego zapachu potów, ale w miarę, aby nie zwracać dopiero innym uwagę na swe niedomaganie.

O skuteczności leczniczej kuracji owocowej przy nieżycie jelit.

Coraz częściej widzimy, że lekarze do leczenia chorób różnego rodzaju uciekają się do środków, które wśród ludu od wieków są w użyciu, a które kuracja naturalna również dawno już stosuje. Takimi środkami leczniczymi są np. rumianek, jemioła, czosnek itd. Od pewnego czasu poznał się też świat lekarski na skuteczności leczniczej jabłka przy leczeniu zaburzeń jelitowych u dzieci, i to przy chorobach różnego rodzaju, jak przy zachorzeniach nawet ciężkich o rodzaju biegunki, a nawet przy tyfusie. Skutek prawie we wszystkich wypadkach był wprost zdumiewający, rozwolnienie ustało, febra zanikała, stan ogólny się podnosił.

Cierpiącym na dolegliwości jelitowe dzieciom dawano dojrzale, maczyste jabłka, zupełnie drobno roztarte. Czerwonawo-brunatną papkę, jaka stała, jadaly dzieci łyżkami, odpowiednio do wieku i apetytu po 500 do 1000 gramów dziennie, rozdzielonych na 5 razy. Część jedna dzieci dostawała jabłka z łupiną, druga łupiny zupełnie drobno posiekane; jądra i torebki jądrowe (ogryzki) oczywiście ścielnie pousuwano. W ogólności okazało się, że dodawanie łupiny nie wywoływało żadnego pogorszenia, ale nie miało lepszych skutków. Niektórzy lekarze podawali wogóle zawsze tylko jabłko z łupiną i miewali nawet dobre skutki, poleciwszy podać także jabłka zielone i kwaśne. Bywało, że

dzieciom przez dwa dni dawano tylko wyłącznie jabłka, ale przytem także obficie herbaty, słodzonej sacharyną, aby ugasić ich dokuczliwe pragnienie. Po dwóch takich dniach odżywiano dzieci przez jeden dzień znowu potrawami mlecznymi i malolustkami, jako to klejkami, kakao na wodzie, sucharkami itp., a potem wracano do zwykłego odżywiania. Doświadczenie wykazało, że już po pierwszym dniu takiej kuracji jabłecznej stolec był bez zarzutu i że dodatni skutek był trwałym. Wprawdzie podczas kuracji ściśle na jabłkach się ograniczającej, dziecko traciło nieco na wadze, ale ubytek ten był tylko przejściowy i po 3 do 4 dniach regularnie się wyrównywał.

Żaden z lekarzy nie zauważył niepożądanych skutków przy takiej kuracji, przeciwnie, wszyscy zgodnie przyznać musieli, że kuracja jabłeczna miała jak najlepsze powodzenie. Ważnem spostrzeżeniem było, że widocznie wskazanem jest obfite zapijanie herbaty cukrem słodzonej. U młodszych niemowląt jest naturalnie niezbędnie konieczna ostrożność. Dzieci naogół chętnie poddają się kuracji jabłecznej, u starszych możliwy jest opór, ale ten trzeba dzieciom wyperswadować, pouczając je, że kuracja ma przecież ich dobro na myśle.

Skuteczność przypisuje się temu, że papka jabłeczna pęcznieje w kiszka i w takim stanie je przecyzyszcza, a kwas owocowy niszczy jadowitość gazów. Jednem słowem kuracja jabłeczna zaleca się pod każdym względem jako wprost niezawodna, a przytem — co również zasługuje na uwagę — tańsza od innych. Brak tylko jeszcze wystarczających doświadczeń, czy i o ile kurację jabłeczna można także zastosować u dorosłych z podobnym skutkiem.

Cenne zalety kwasu salicylowego.

W pierwszym rzędzie kwas salicylowy służy skutecznie do zwalczania doraźnego reumatyzmu. Skuteczność jego jest tak niezawodna, że skoro nie widać jej w danym razie, natenczas jedynie przypuszczać można, że wogóle nie zachodzi reumatyzm, tylko jaka inna dolegliwość. Jeżeli się kwas salicylowy zastosuje zwczasu, natenczas zapalenie członków zazwyczaj ustępuje i ta tak naderwyczejnie rozpowszechniona choroba miewa przebieg łagodniejszy i prędzej ustaje, aniżeli przy zastosowaniu jakiegobądź innego leczenia. Niestety zastosowanie kwasu salicylowego nie wywiera żadnego skutku na reumatyczne objawy serca. Zapalenie migdałów, połączone z podpadającymi dolegliwościami i bólem członków, również najlepiej odrazu leczyć kwasem salicylowym. Dawniej używano go też często na uśmierzanie gorączki, aż wynaleziono inne środki, które nie mają tak przykrych skutków pobocznych co on. Przy zapaleniu błony okostnej, połączonej z wysiękiem, przypisuje się kwasowi salicylowemu zdolność popierającą wchłanianie wysięku. Kwas ten należy także do środków, używanych przeciwko kamieniom żółciowym i kulkom żółciowym, wywierając dodatni skutek przeciwko katarom dróg żółciowych, przyczyniającym się do tworzenia się kamieni, oraz do najlepszych środków łagodzących doraźne napady suchego łamania w kościach (podagrze).

Zewnętrznie używa się kwasu salicylowego do wyrabiania opatrunków antyseptycznych, zdrowot-

nych, a rozpuszczonego w okowicie lub w postaci maści przeciwko swędzącym chorobom skóry, np. przeciwko gorączce wysypkowej, przyczem na to wskazać wypada, że niektórzy ludzie są tak wrażliwi, iż u nich już drobna ilość tego kwasu wywołuje wysypkę. Kwas salicylowy nadaje się dalej także do zasypywania stóp przeciwko skutkom nadmiernego potu. Mało ludzi wie o tem, że używane przez nich jako plastry czy okładki na nagniotki zawierają głównie właśnie kwas salicylowy, odznaczający się zdolnością rozpuszczania naskórka rogowego.

Kwas salicylowy wstrzymuje fermentację alkoholową cukru, kisienie piwa i mleka, czyli utrudnia wytworzenie się różnego rodzaju drobnoustrojów i pod względem niszczenia laseczników chorobotwórczych dorównuje nieomal kwasowi karbolowemu. Nie należy jednakże kwasu salicylowego mimo to używać do konserwowania przedmiotów spożywczych, bo do tego się nie nadaje.

Wobec tak różnorodnej przydatności kwasu salicylowego wypada jednak zaznaczyć, że może też czasem wywołać zatrucia bez względu na to, w jakiej postaci i z jaką przymieszką go się użyje, np. jako sól sodowa (Natronsalz) itd. Uczuwa się wtedy szum w uszach, rodzaj głuchoty, puls jest przyspieszony, trudny oddech, a niekiedy także mdłości i wymioty, bywa także niekiedy wzrok przez kilka i kilkanaście dni osłabiony. Dawniej i to jeszcze przed laty 25 wypadki zatrucia kwasem salicylowym zdarzały się o wiele częściej, niż dzisiaj, ponieważ lekarze, nie poznawszy się jeszcze na jego ujemnych właściwościach, zapisywali za wysokie dawki. Dzisiaj, gdy jedna dawka zawiera przeciętnie tylko 1 gram kwasu, są objawy zatrucia już rzadkie, chyba, że ktoś przez pomyłkę zażyje za wiele kwasu salicylowego. Skutki zatrucia nie są jednakże groźne ani niebezpieczne. Zrazu wydają się one wprawdzie bardzo gwałtowne, ale wnet przemijają, nawet w wypadkach poważnych, nie uszkodziwszy żadnego narządu ciała i nie pozostawiając po sobie żadnego niepożądanego śladu.

Odpowiedzi Redakcji „Zdrowia“

P. Fr. O. w N. W. Zbyt ogólnikowo podane nie-domagania, stąd nie sposób stwierdzić choroby. Prawdopodobnie zachodzi jakie cierpienie kobiece, zwłaszcza, że dolegliwości dokuczają już od roku. Należałoby pójść zawczasu do lekarza, aby zbadał żonę i przepisał leczenie. Przy następnych pytaniach prosimy koniecznie podać wiek osoby chorej, ponieważ ten szczegół ułatwia podawanie rady.

Ojcu dziecka półtorarocznego. Należy z dzieckiem pójść do lekarza, aby zapisał jaki przetwór wapna i fosforu na tworzenie się kości i zdrowych zębów. Czy rodzice dziecka mają zdrowe zęby? Lekarz również da wskazówki na zdrowotny sposób odżywiania, które składać się powinno z jarzyn, owocu i soków owocowych, mleka itp.

P. Or. J. So. Bezsenność zależy od różnych przyczyn. Wpływa ujemnie na nią przeciążenie pracą umysłową, nadużywanie alkoholu i palenie tytoniu, przeciążenie żołądka zbyt późnem spożywaniem wieczornego posiłku i ciężko strawnymi potrawami, brak przebywania na świeżem powietrzu i ruchu zdrowotnego itp. Należy więc nasamprzód zbadać przyczynę bezsenności. Jako leczenie polecamy wycieranie ciała całego zimną wodą

przed uderzeniem się na spoczynek, okłady zimne na czoło podczas nocy lub też kąpiele nóg na przemian ciepłe i zimne. Potrzeba do tego dwóch naczyń, jedno z ciepłą wodą (37 do 40 stopni) a drugie z zimną. W ciepłej potrzymać nogi przez 3 minuty, w zimnej 1 minutę i to po 3 razy. Po kąpielach lekko nogi powycierać i zaraz potem udać się do łóżka. Na uspokojenie nerwów posłuży też picie oparzonego kozłku (walerjanu) (Łyzeczkę drobitko pokrajanego kozłku (z drogerji) sparzyć 5 łyżkami gotującej wody, nakryć szczelnie, postawić w ciepłym miejscu na 2 godziny, poczem zcedzić, zagrzeć lekko i wypić przed snaniem. Okłady, wycierania i picie kozłku przez czas dłuższy stosowane, napewno wrócić sen pokrzepiający. W sypialni powinno być świeże powietrze i o ile możności, okna nie należy zamykać ani w nocy. W razie zimna lepiej nakrywać się ciepłej.

P. J. R. Powiększenie gruczołów jest tylko zewnętrzny objaw choroby, tkwiącej w ciele. Gruczoły należy okładać ciepłym odwarem kory dębowej, krwawnika, lub lekko osoloną papką z gotowanych kartofli. Pić przez dłuższy czas herbatę z babki. Gruczoły można też smarować białą maścią jodynową, ale tylko lekko smarować, a nie nacierać. — Do leczenia całego ciała polecamy kąpiele solankowe, rześwielania kwarcową lampą oraz zażywanie tranu. Skutecznie podziałałyby kilkotygodniowy pobyt w Jastrzębiu-Zdroju, którego źródło doskonale leczy właśnie tego rodzaju obrzęki. Pożywienie powinno się składać z jarzyn, owocu, mleka, a mniej z mięsa, ostro przyprawionych kiebas itp.

P. M. N. Puchliny przy chorobie płuc nie należy lekceważyć, tylko zawczasu pójść do lekarza, aby złemu zaradził. Domowe środki są za słabe do leczenia tak poważnej choroby.

P. R. Z. w K. Niemowlę, ważące 11 funtów 300 gramów wymaga 6 do 7 posiłków dziennie po 120 do 150 gramów. Ogólna suma posiłków nie powinna dziennie wynosić po nad 900—1000 gramów czyli dwa funty. Stosunek rozczyń mleka zależy od wieku dziecka. Najodpowiedniejszym jest pół wody, pół mleka z małym dodatkiem mlecznego cukru. Jeśli dziecko mało przybiera na wadze, powinno co tydzień 100 do 150 gramów przybierać, należy dawać więcej mleka niż wody.

P. St. W. Celem lepszego zwilżenia powietrza w pokoju chorego, należy poustawić większe naczynia (wiadra) z gorącą wodą lub pozawieszać wilgotne prześcieradła. Co pewien czas można do wody wrzucać rozpalone żelazo, aby para od nowa się wytwarzała. Sposób ten zaleca się szczególnie przy zapaleniu płuc, gruźlicy itp. Można też wlewać do wody po kilka kropli dobrej terpentyny.

P. A. Och. Pomidory zawierają wielką ilość witamin i jodu, który czyni je niezwykle zdrowotnymi, a przytem są lekko strawne, zwłaszcza, gdy je się surowe spożywa. Dzieci i osoby, skłonne do zwapnienia żył lub cierpiące na to zwapnienie, powinny dużo jadać pomidorów. — Cebula gotowana lub smażona uśmierza kaszel i chrypkę. — Ból zębów ustaje po nałożeniu kawałka cebuli na dziąsło lub ząb chory. — Tworzący się jęczmień na oku rozejdzie się wcześniej po nałożeniu kawałka cebuli na oko. Tak samo giną nieraz brodawki na palcach pod wpływem soku cebulowego. — Silnie pachnąca cebula owiązana w plasterkach na około szyi sprząda sen w razie bezsenności. — Wrzody ropiace

się, szybko się zbierają i pękają po nałożeniu cebuli, upieczonej do połowy w popiele. — Przeciw padaczce posłuży wyciśnięty sok z cebuli. Ukłucia od ós i pszczoł zwilżać również sokiem cebulowym, a palenie szybko się uśmierzy. — Cebula na równi z czosnkiem, działa skutecznie przeciw robakom i glistom w jelitach. — Sok cebulowy zawiera ostry, ułatwiający się olejek siarkowy, działający rżewatpliwie podniecająco na trawienie, pędząco na mocz i robaki, i rozprządza flegmę.

W. P. P. G. nr. 50. Dzieci nieraz chorują na żółtaczkę, która powstaje z nieprawidłowej pracy żółci i wątroby. Należałoby zasięgnąć zdania lekarza, co do przyczyny choroby. Okłady z letniej wody na brzuch przez dwie godziny dwa razy na dzień, kąpiele letnie, dbanie o codzienny stolec oraz dawanie dziecku mleka, — oto są główne środki lecznicze przy żółtaczce. Pożywienie powinno się składać z lekko strawnych potraw z wykluczeniem mięsa, jaj i tłuszczów. Choroba ta nie jest zaraźliwa, ale dość poważna, stąd nie wolno jej zaniedbywać. — Centurja, po polsku tysiącznik, jako herbata, leczy wzdęcia, zgagę, rżęzyty żołądka, febrę i działa u niektórych osób rozwalniająco. Odwar z liści tysiącznika, a tych się tylko używa, jest bardzo gorzki, dlatego należy brać małą ilość liści i krótko je gotować.

Rady zdrowotne.

Lepkie lekarstwa przylegają do łyżki. Chcąc temu zapobiec, należy łyżkę przed nalaniem lekarstwa cokolwiek rozgrzać w gorącej wodzie.

Obgryzanie paznokci u dzieci należy zwalczać od wczesnej młodości. Jest to nawyknienie brzydkie i szkodliwe zdrowiu, gdyż dzieci przez ciągłe ssanie palców łatwo przenoszą przez usta różne zaraźki chorobotwórcze. Trzeba palce dziecka smarować jakim gorzkawym płynem, np. odwarem piołunu lub tysiącznika, a gdy to nie pomoże, obwiązywać rączki szczelnym płatem, a szczególnie na noc.

Szorstką skórę rąk i twarzy należy smarować maścią, składającą się z 10 gramów wazeliny, 20 gramów lanoliny, 10 gramów kwasu borowego i 10 gramów gliceryny. Włożyć te składniki do naczynia, wstawić je do gorącej wody, aby się roztopiły, mieszając ciągle. Skoro się rozpuszczą, wyjąć i mieszać, aż do całkowitego skrzepnięcia.

Wrzody, obrzęknięcia okładać zmieltem siewem „Foenum graecum“ lub siemieniem. Rozgotować je z wodą na papkę, włożyć gorące do płóciernego woreczka i okładać nim wrzody, często zmieniając na świeże. — Można też kilkakrotnie złożone płatki namaczać w odwarze z kory dębowej lub ałunu przykładając na wrzody, gruczoły lub inne opuchnięcia, a również się zbiorą.

Wrzody krwawiące zbiorą się pod okładem z miodu i maki żytniej.

Proszek do czyszczenia zębów składa się z 50 gramów sproszkowanej kredy, 50 gramów cukru i 5 gr. kwasu salicylowego lub tyleż natronu (czyszczącej sody). Dla lepszego smaku dolać można kilka kropli olejku miętowego. Jeśli trudno o olejek miętowy, można w moździerzu utłuc 50 gramów miętołek lub 50 tabletek miętowych, dodać 50 gr. kredy i 5 gramów kwasu salicylowego lub natronu. Proszek ten należy szczelnie zamykać, aby się zapach mięty nie ulotnił.