

Z D R O W I E

DWUTYGODNIOWY DODATEK BEZPŁATNY

Nr. 24

12 grudnia

1930.

Grypa, influenza lub hiszpanka.

Jak się jej strzec i jak ją leczyć?

Choroba, znana pod nazwą grypy, influency lub hiszpanki, od dawna już zachodzi w całej Europie, częstokroć jako poważna choroba nagminna (epidemiczna). Chorują na nią ludzie bez różnicy wieku i płci, ubodzy i bogaci, wciska się ona do chaty narażeni często jak do pałacu, napada mieszczan tak samo jak wieśniaków, nie uleknęła ona się nawet bram więziennych. Najczęściej grypa pojawia się wskutek dżdżystego powietrza jesiennego i wilgotnej zimy, a zanika skoro tylko nastaną dni słoneczne i suche.

Ustrzec można się jedynie przed grypą, unikając przemoczenia nóg, przeziębienia, osób, chorych na grypę, kaszlących i kichających, większych zebraniń osób itp. Należy dbać też o to, aby wszystkie narządy, służące do wydzielania nieużytków z ciała (płuca, skóra, nerki, wątroba i jelita) utrzymywać właściwej im czynności i przez zdrowotne odżywianie się i rozsądne hartowanie podnieść jeszcze ich odporność. Dostateczną ochronę poza tem przed zarażeniem się lub zachorowaniem na grypę zyskuje się przez obfite spożywanie jarzyn i owocu, częste płukanie jamy ustnej i przyzwyczajenie się do codziennej kąpieli powietrznej.

Grypa rozmaicie się objawia, choć w zasadzie można trzy rodzaje ustalić. Wszystkim trzem właściwe są nagle pojawiające się silne dreszcze, szybko wzmagająca się gorączka, ogólne uczucie zmęczenia i dokuczliwe bóle w plecach. U grypy, połączonej z nieżytem odczuwa się prócz tego drapanie w gardle, suchy kaszel i bóle w piersiach. Drugi rodzaj grypy przeważnie rzuca się na narządy trawienia, objawiając się w wymiotach, bólach w brzuchu, rozwolnieniu nawet w bieguncie. Trzeci rodzaj grypy t. zw. nerwowej, odznacza się silnym bólem głowy, bezsennością i bólami nerwowymi.

Przy „hiszpance” zachodzi skłonność do zapalenia płuc i ropnego zapalenia opłucnej. Ten rodzaj grypy w ostatnich latach liczne ofiary w ludziach pochłoniął, po części będących jeszcze w najlepszych latach.

Jak więc zachować się w chorobie?

Przy wszystkich chorobach, połączonych z gorączką główne niebezpieczeństwo polega na osłabieniu serca. Skoro serce zawiedzie, wszelka pomoc lekarska na nic się nie zda. Z tego więc powodu należy wszyskiego unikać, co by mogło osłabić serce, stąd trzeba bezzwłocznie położyć się do łóżka. Lepiej 2 dni przeleżeć, zaraz, niż narażać się na długie i przewlekłe cierpienie później. Nie należy jednakowoż dawać choremu t. zw. środków przeciw gorączce, jak: aspiryny, antipiryny itp., ponieważ osłabiają serce. Niektórzy lekarze wprost twierdzą, że liczne wypadki następstw po grypie, szczególnie osłabienie serca, należy przypisywać nierozumnemu nadużywaniu aspiryny i podobnych środków.

Aby ułatwić wydostanie się z ciała jadowitych zarazków należy starać się o jak najszybsze wywołanie potów, do czego posłużą najróżniejsze zabiegi jak kąpiel całkowita, do której dolewa się gorącej wody. Wsadza się chorego do wody o ciepłocie 37 stopni, a dolewa wody do 42 stopni Celjusza. Kąpiel trwa do 10 minut. Po niej chorego ułożyć w łóżku, okryć wełnianymi derami, i bańkami z gorącą wodą i dać mu do picia gorącej herbaty z kwiatów lipowych, osłodzonego miodem. Po wypoceniu się zmienić mu koszulę, obmyć szybko ręcznikiem całe ciało i nakryć lżej, aby zasnął. W razieby chory jeszcze narzekał na bóle w kościach itp. powtórzyć ten zabieg jeszcze raz w tym samym dniu. — Jeśli chory jest słaby lub niema w domu kapelni, wystarczy chorego zawinąć od pach aż poza kolana w grube płótno, umaczane w ciepłym odwarze ze siana, okryć go szczelnie ciepłymi derami i pierzyną, dać mu również herbaty z kwiatów lipowych i pozwolić mu się pocić przez 2 godziny. Następnie postąpić jak wyżej podaliśmy. Bóle głowy uśmierza zimne okłady na czoło i zimne obmywanie nóg i stóp, a dokuczliwe klucia w boku łagodzą gorące okłady ze siana na bolące miejsca. Wskutek tych zabiegów wodolecznicznych tworzą się we krwi pierwiastki, niszczące jad chorobotwórczy w ciele. Z każdą kroplą potu, uchodzącą z ciała, uchodzi też kropla jadu. Okłady i opakowania wysysające jad z ciała jak pijawki, podniecają czynność nerek a przez skórę następuje odkażenie całego ciała. Poza tem trzeba jeszcze dbać o wywołanie obfitego stolca, który również odkaże ciało. Dostęp świeżego powietrza konieczny jest do przeczyszczenia pokoju chorego, zatrutego wzwiewami potów.

Ważnym czynnikiem odkażającym jest czystość jamy ustnej, gdyż łatwo wytwarzają się wrzody w ustach. Płukać trzeba częściej za dnia lekko słoną wodą lub wodą z łyżeczką soku cytrynowego. Jako pożywienie, po ustąpieniu gorączki, posłużyć soczysty owoc, zupy kleikowate (z ryżu, maki, lub krup, okraszone masłem) i mleko. Choroba zazwyczaj trwa 3 do 4 dni, ale wymaga potem jeszcze kilka dni wypoczynku poza łóżkiem, gdyż łatwo powraca, zawsze serce po grypie bywa osłabione. — Grypa jest zaraźliwa, przez drobnoustroje, przedstawiająca się na drugich przy kaszlu i kichaniu. (R)

Szkodliwość alkoholu.

(Dokończenie).

Największe znaczenie dla osiągnięcia późnego roku mają zmiany, jakie następują w naczyniach ciała, w nerkach i w sercu. Przeciągłe alkoholowe zapalenie końcowych tętnic jest jedną z najczęstszych przyczyn paraliżu. Nerki ulegają kurczeniu się tkanki środkowej, a to kurczenie się nerek przyczynia się do skrócenia życia. Serce wystawione jest na cierpienia częściowe wskutek chorób nerek i naczyń, częściowo bezpośrednio wskutek przewle-

kłego zapalenia mięśni sercowych, ich zwyrodnieniu i zaniku. Osłabienie serca przez to spowodowane w życiu zwykłym bywa niedostrzegalne, a to stąd, że alkoholicy unikają cielesnych nężeń, atoli staje się często przyczyną śmierci, kiedy serce więcej pracować musi, jak np. przy silnych gorączkach, a przede wszystkim przy zapaleniu płuc. Poza zawartością alkoholu spijanie wielkich ilości piwa działa przez to szkodliwie, że wielka ilość płynu obciąża serce nadmiernie i wywołuje powiększenie chorobliwe serca. Choroby przewlekłe miewają u alkoholików także złośliwy przebieg. Najszkodliwszym jest jednak upadek moralny pijaka nałogowego. Tego rodzaju człowiek traci wszelkie poczucie odpowiedzialności i wstydu, zaniedbuje swą rodzinę, naraża ją na ostatnią nędzę i zmusza ile możliwości jeszcze swą żonę do wydawania ciężko przez nią zapracowanych pieniędzy, aby je utopić w alkoholu. Pijak nie ma pojęcia o strasznych skutkach nałogu swego, nie wierzy, gdy mu ktoś je wykazuje i zazwyczaj twierdzi, że nie pije nadmiernie, tylko przy sposobności.

A już brak słów na określenie zgubnych skutków pijaństwa u dzieci. Cieleśnie i duchowo pozostają poza swymi rówieśnikami, cierpią na osłabienie nerwów i padaczkę, taniec św. Wita. A skutki są jeszcze więcej pożałowania godne u dzieci rodziców pijaków.

Osobliwego rodzaju skutkiem pijaństwa jest obłąd czyli delirium, choroba umysłowa, która zwykle długo nie trwa a kończy się śmiercią. Chory słyszy i widzi coś, co tylko jest wybrykiem zniszczonego umysłu, a mianowicie zdaje mu się, że widzi myszy, węże, szczury, muchy itd. Pierwszy napad tego rodzaju następuje po kilku dniach, ale napady te powtarzają się coraz częściej i bywają coraz silniejsze, aż kończą się śmiercią albo też przechodzą w stan stały. Leczenie trwałego pijaństwa zasadza się przede wszystkim na zupełnym zaniechaniu picia alkoholu, co da się przeprowadzić tylko w odpowiednich zakładach i lecznicach, a nie w domu. Ponieważ chory z trudnością tylko pozbywa się skłonności do picia, przeto pobyt w tych zakładach nie może trwać za krótko, a naturalnie i po opuszczeniach ich musi się chory koniecznie wystrzegać stanowczo wszelkiego alkoholu. Skoro tylko raz i drugi zasmakuje w alkoholu, natenczas wszelkie zabiegi lecznicze były podaremmem, bo pijak popada znowu niepowstrzymanie w zgubny nałóg. Można się zapytać, czy istotnie w każdym razie absolutnie koniecznem jest zupełne wstrzymanie się od alkoholu. Na to pytanie można jedynie odpowiedzieć, że aczkolwiek zachodzić mogą wypadki wyjątkowe, gdzie wstrzemięźliwość taka nie jest bezwzględnie konieczna, to jednakowoż taki wyjątek nie uprawnia do zaniechania zasady. Lepiej nie igrać z ogniem!

Na osobne zaznaczenie zasługuje sprawa używania alkoholu przy ćwiczeniach cielesnych i sporcie. Długo czasu mniemano, że alkoholiczne napoje nie szkodzą w tym razie, tylko raczej jeszcze wzmacniają i podniecają ćwiczących, ale w końcu zapatrywanie się zmieniło. Przekonano się niezbicie, że zapatrywanie takie było mylne. Alkohol nie wzmacnia tylko przeciwnie ubezwładnia i osłabia, a raczej zamienia umysł pijacego i oszukuje go, wywołując u niego mylne przekonanie o siłach i zdolnościach. Alkohol nie rozgrzewa też, tylko właśnie przeciwnie sprawia, że ludzie, którzy popili sobie „na rozgrzewkę”, właśnie prędzej od innych marzną na mrozie, bo ciepota ciała potem tem prędzej zanika. Alkohol osłabia zmysły, dla tego zupełnie go unikać trzeba

przy trudniejszych zawodach i ćwiczeniach, kiedy to niezbędne są zdrowe zmysły, rozważa, silne mięśnie i nerwy. Kto stoi pod wpływem alkoholu, ten nie odczuwa tego, i to właśnie jest wielkiem niebezpieczeństwem. Raz na zawsze przeto należy sobie zapamiętać, że przed żadnem nężeniem czy to silnie cielesnym czy umysłowym nie należy spijać alkoholu nawet w najdrobniejszej ilości, bo skutek może być tylko szkodliwy. (R)

Zapalenie płuc u niemowląt.

Dawniejszymi czasy lekarze przede wszystkim zwracali uwagę na zaburzenia w odżywianiu niemowląt, wobec których nie widzieli sobie jednak rady i którym nie umieli jakoś zapobiec, jak to wykazywały bardzo liczne wypadki zachorowań oraz śmierci. Odkąd zaś lekarze w tym względzie wymyślili skuteczniejsze sposoby lecznicze i obniżyli śmiertelność wśród niemowląt, zasługuje na główną ich uwagę zapalenie płuc u dzieci. Należy rozróżnić dwa rodzaje zapalenia, odmienne między sobą, co do powstawania, przebiegu i warunków, wśród jakich się wypadki zapalenia płuc pojawiają. Pierwszy rodzaj spotyka się u dzieci słabowitych, po większej części cierpiących na zaburzenia w odżywianiu. Ponieważ zapalenie to bardzo często zauważyć się daje w połączeniu z chorobami żołądka i spowodowanym przez nie ukróceniem pokarmu, przeto nazywano je zapaleniem głodowem. Ten rodzaj, na szczęście nie zachodzący bardzo często, spotyka się w pierwszych trzech miesiącach, w przeciwieństwie do drugiego rodzaju, który napada dzieci około szóstego miesiąca po ich urodzeniu.

W tym wypadku chodzi o chorobę, która pojawia się u posiadających całkiem zdrowe płuca niemowląt drogą zarażenia się. Że ten rodzaj zapalenia płuc nie powstaje w pierwszym okresie życia, a zatem częściej w następnych miesiącach, pochodzi stąd, że niemowlę przejęło od swej matki pewne warunki ochronne, które sprawiają, że w pierwszych sześciu miesiącach nie podlega żadnej zarazie jakiegobądź rodzaju. Dopiero gdy się zasób tych ochronnych środków wyczerpie, szkodliwe zarazki mają przystęp do jego ciała.

Pierwszy okres choroby przedstawia się jak następuje. Dziecko leżąc w łóżeczku ma wyraźną gorączkę, oddycha szybko a tak płytko, że to od razu podpada. Oddychanie jest przytem utrudnione, co stwierdzić można po nężeniu mięśni pomocniczych, rozszerzaniu i zwężaniu żeber, głównie zaś po poruszaniu się silnem skrzydeł nosowych. Niedostateczny dopływ powietrza świeżego wywołuje u niemowlęcia uczucie trwogi, bardzo widoczne w wyrazie twarzy i będące powodem, że się dziecko niespokojnie porusza i rzuca. Tak przedstawiają się zresztą na początku wszelkie wypadki zapalenia płuc.

Porobione po lazaretach doświadczenia wykazują, że zapalenie płuc przenosi się z łatwością z jednego dziecka na drugie, co nie zachodzi u dorosłych, a więc jest zaraźliwe, podpada tylko, że takie zarazy nie wydarzają się zawsze i regularnie, tylko zależne są od jakichś okoliczności, których nie zdołano jeszcze dotąd wyśledzić. W każdym razie jednak zaleca się dziecko, cierpiące na zapalenie płuc, odłączyć od innych jeszcze zdrowych dzieci, tak jak to czynić wypada z dziećmi wogóle, gdy ktoś dorosły ma grype, niżyt, zapalenie płuc itd.

Dotąd niestety niema właściwego sposobu leczenia zapalenia płuc, tak, że tylko stosować można zabiegi, które zdolne są popierać usunięcie się zlego i zapobiec wzmożeniu się choroby, ale i to tylko w ograniczonym zakresie. W pierwszej linii należy zważać na odżywianie dziecka, któremu winno się podawać pokarm mieszany, zawierający wiele węglowodoru, i to albo dwudziestoprocentowy roztwór cukru pożywczego albo też mąką ryżową rozgotowaną dziesięcioprocentowym dodatkiem cukru. Pokarmu tego należy podawać obficie, ale wykluczyć przytem zupełnie mleko, atoli takie odżywianie wodą i cukrem niema być stałem. Po trzech dniach należy znowu wrócić do zwykłego pokarmu mieszanego, tylko dodawać nieco cukru pożywczego. Doświadczenie uczy, że sposób odżywiania obfitego węglowodarami znacznie polepsza ogólny stan zdrowia u dzieci i w wielu razach także osłabia gorączkę — a przytem zapobiega utracie wagi.

Drugi bardzo ważny zabieg polega na dostarczaniu dziecku świeżego powietrza. Z bardzo dobrym skutkiem pozostawia się dziecko chore na wolnem powietrzu albo przynajmniej przy otwartych oknach i to tak za dnia jak nocą bez względu na pogodę. Zazębieniu należy naturalnie zapobiec przez odpowiednie otulenie dziecka ciepłą odzieżą i poscielą oraz przez wkładanie bańki z ciepłą wodą. Im chłodniejsze i wilgotniejsze jest powietrze, tem lepszy i skuteczniejszy jest wpływ jego. Zabieg ten sprawia, że serce, brakiem powietrza i stąd strachem bardzo poruszone, łatwiej i prędzej się uspokaja. Dawniej znanych sposobów, jak okładów i plastrów gorczyczych (synapizmów), lepiej nie stosować w takich rozmiarach, jak dawniej bywało. Ponieważ ten sposób leczenia nie wywołuje uspokojenia koniecznie potrzebnego i stąd może więcej szkodzić aniżeli pomóc. Tylko kąpiele miewają także jeszcze dobre skutki. Powyżej podany zabieg leczniczy nie jest niestety doskonałym, atoli przy takim sposobie leczenia zapalenia płuc u niemowląt zdolano śmiertelność obniżyć do połowy.

Stwierdzenie choroby oczywiście należy polecić lekarzowi, od którego orzeczenia zależy sposób leczenia. Nie można bowiem uogólniać leczenia, gdyż co jednemu służy, drugiemu dziecku wprost zaszkodzić może. (R)

Wpływ pogody na usposobienie i zdrowotność człowieka.

Od dawni wiadomo, że powietrze w wysokim stopniu rozstrzyga o tem, jak się człowiek chwilowo czuje, ale to uczucie nie jest w równej mierze właściwe wszystkim ludziom. Są ludzie, których nazwaćby można istnemi barometrami, a są to ludzie posiadający bardzo wrażliwe nerwy, na które i inne stosunki łatwo wpływają. Nadzwyczajnie wrażliwi na stan pogody są jednakże prawie bez wyjątku ludzie, w podeszłym wieku, ponieważ stare kości powietrze dobrze przeczuwają, dalej cierpiący na podagrę czyli gośćca, reumatyzm i nerwobóle (neuralgia). Wpływ powietrza na tych ludzi jak i na innych zależy w wysokim stopniu od większego lub mniejszego ciśnienia, jakie powietrze wywiera, od zawartości w niem wilgoci i elektryczności, a wpływ ten jest najwidoczniejszy przy zmianach nagłych pogody. Już znacznie prędzej, zanim ta zmia-

na nastąpi, zanim się wogóle pojawią w niebie chmury, ludzie wrażliwi przeczuwają zbliżającą się niepogodę, miewają bóle w miejscu dawnych ran, czują dolegliwości w guzach gośćcowych, w nogach, z żyłakami i w nerwach, i to tem silniej, im naglej i niespodziewaniej ta zmiana nastąpi. Równocześnie usposobienie ich podlega wpływowi przeczuwanej niepogody, czują się przygnębnymi i mają zły humor; kawa, herbata i cygaro czy fajka, które zwykle bardzo lubią, naraz im nie smakują, dopóki tylko powietrze nie przeminie.

Umęczenie, drażliwość niezwykła i złe humory, osłabienie cielesne, jakie się częściej dają we znaki na wiosnę a w mniejszym stopniu na jesień, są również wynikiem zmienności powietrza w tych okresach przejściowych. Dochodzi do tego, że ciało wskutek dłuższego przebywania w mieszkaniach zamkniętych podczas zimy oraz wskutek obfitego jedzenia przy równoczesnym braku ruchu na świeżem powietrzu, wskutek braku jarzyn i owoców, zawiera za wiele składników przeciążających i stąd ciśnienie powietrza na nie łatwiej oddziałuje. Dawniej ludzie, opierając się na tych doświadczeniach, uważali też za rzecz konieczną uczynić coś dla zdrowia właśnie na wiosnę i to za pomocą środków rozwalniających, herbatek i puszczenia krwi, czemu przypisywano i przypisuje się dotąd wielkie znaczenie. Zabiegi te miewają też istotnie dodatnie skutki, tylko zaznaczyć należy, że nie powinno się ich stosować na własną rękę, jeno za poprzednią poradą lekarza. Skutki te wszakże zarazem wykazują, konieczną potrzebę urządzenia sobie życia podczas zimy w sposób zdrowotny. I zimą nie należy zaniedbać pielęgnowania skóry przez kąpiele i zmywanie oraz kąpiele parowe o ile lekarz na takowe zezwoli, co przyczynia się do hartowania ciała. Kogo stać na to, niech uprawia także wszelakie sporty zimowe i ćwiczenia, jako to bieganie na łyżwach i nartach, jeżdżenie na sankach i wycieczki piesze, aby usunąć z ciała zawartości, które je przeciążają i osłabiają. Unikać jednak należy takich środków podniecających jak kawy, herbaty a przedewszystkiem alkoholu, albowiem mniemanie, że one nadawają siły i zdrowia, jest zupełnie fałszywe.

Poza nagłemi i wielkimi zmianami powietrza wywierają wielki wpływ na usposobienie człowieka tak pod względem duszy jak i ciała burze, znaczne śnieżyce i wiatry halne (górskie). Przed wybuchem nawałnicy ludzie wrażliwi odczuwają bóle głowy, osłabienie i wielki niepokój, bywają źli, dokuczają im dawne zabliznienia, po skórze jakby im mrowie latało. Oczywiście nie potrzebują odczuwać wszystkich tych dolegliwości naraz, zato po burzy wszystko złe przemija i wydaje im się, jakby byli „nowo narodzeni“. Podobne skutki miewają także wielkie śnieżyce oraz wichry, zwłaszcza w okolicach gorących które nas mniej obchodzą.

O ile stwierdzić można, że chwilowe złe usposobienie cielesne i duchowe pochodzi z podanych

powyżej wpływów, każdy człowiek ma moralny obowiązek nie poddawać się i nie ulegać im bezwrotnie, tylko dokładać sił i starań i zwalczać w sobie skłonność do okazywania złego humoru i do wybuchów złośliwych jedynie z powodu złego powietrza. To winien człowiek w sobie i otoczeniu jako stworzenie rozumne.

Dla wszystkich bez wyjątku wynika stąd nauka, że przede wszystkim należy dbać o zdrowotny sposób prowadzenia życia, które zdolne jest uczynić człowieka niezależnym od wpływów powietrza. My nie możemy wpływać na pogodę, przeto winniśmy próbować zmienić samych siebie. Pielęgnowanie skóry, czystość, ubranie dające dostęp powietrza sprawia, że ciało nie będzie odczuwało zmian pogody w takim stopniu, jak u ludzi, którzy nie zważają na takie warunki. Przysięm należy się odżywiać odpowiednio, unikać pokarmów, zawierających za wiele białka, a zato jadać więcej jarzyn i owoców, potraw i przetworów mlecznych i dbać o regularne trawienie oraz przebywać i pracować więcej na świeżym powietrzu. (R)

Cudowny skutek jednej kropli jodyny przy nieżyty.

Jedna jedyna kropla jodyny może zapobiec wybuchowi nieżyty. Stwierdził to na badaniach znany uczony, profesor Bier. Należy, wedle niego, przeciwdziałać nieżyty już w pierwszych objawach, gdy się zapowiada drapaniem w gardle, podrażnieniem w nosie i kichaniem. Skoro tylko powyższe objawy zapowiadają wybuch nieżyty, należy do szklanki wody wpuścić jedną kroplę tynktury jodyny i po zmieszaniu wypić od razu cały roztwór. Skutek jest zadziwiający. Nieżyty nie może się rozwinąć, gdyż został zniweczony. Jedna kropla tynktury jodyny w szklance wody wystarcza na odparcie niemiłego nieżyty. Wymieniony uczony radzi używać tego lekarstwa przy najłżejszych objawach nieżyty. Ważne jednak jest aby środka tego użyto zawczasu, a nie dopiero, gdy nieżyty na dobre wybuchnie.

Pewien lekarz rozwodzi się w czasopiśmie lekarskim, że sam przekonał się o skuteczności powyższego leczenia. Od lat cierpiał na ciężkie nieżyty, powracające regularnie prawie co 6 tygodni, które mu mocno dokuczały. Za poradą prof. Biera zaczął leczyć swe uporczywe cierpienie roztworem jodyny i stwierdził zadziwiający skutek środka. Od dłuższego już czasu uwolnił się od nieżyty. Na podstawie własnego doświadczenia zaleca on na szczerą skalę ów prosty a tak skuteczny środek, zaznaczając przysięm, że nieżyty wprowadzie w ogólności jest nieznacznym cierpieniem, atoli u niektórych osób wywołać może bardzo poważne cierpienia. Zadziwiający skutek kropli tynktury jodyny należy przypisywać działaniu leczniczemu homeopatycznemu. (R)

Dr. R.

Odpowiedzi Redakcji „Zdrowia”

Panu F. K. w Berlinie. W artykule o skuteczności soku cytrynowego zaszło niestety kilka błędów drukarskich, które dziś prostujemy. Błąd nasamprzód zachodzi w nr. 22., gdzie zamiast „przy wymiotach (zwracaniu)” wydrukowano „przy wymionach”. Natomiast w miejscu, gdzie mowa o **zwapnieniu żył (tętnic)** powinno brzmieć: „Aby wogóle zapobiec groźnym następstwom zwapnienia żył, powinien każdy, już tą chorobą dotknięty, w miesiącu przez 10 dni z rzędu z przerwą 10-dniową, zażywać codziennie po 200 gramów soku cytrynowego, a skutek będzie dobry”. — Poza zażywaniem soku cytrynowego oczywiście stosować należy się do przepisów lekarskich, ponieważ przy zwapnieniu tętnic po części jeszcze inne narządy ciała już ucierpiały. U niektórych osób, serce, u innych nerki, wątroba, mniej lub więcej uległy zwapnieniu, u wielu zaś chorych tętnice mózgowe. Zależnie od stanu choroby lekarze zapisują jodkali, luminal, valofin, validol lub inne lekarstwa. Leczenie cytryną stanowi tylko środek pomocniczy, bardzo dodatni, gdyż powoduje rozcieńczenie zbyt gęstej i lepkiej krwi, właściwe przy zwapnieniu tętnic. Radzimy leczenie cytrynowym sokiem rozpocząć sokiem z 3—4 cytryn dziennie, w dwóch dawkach, podczas posiłków głównych, o ile nie powstaną jakie niedomagania żołądkowe, a powoli dopiero dojść do 200 gramów dziennej dawki. Córka niech tak samo uczyni. Oczywiście odżywianie powinno się składać przeważnie z jarzyn, owocu, nabiału, potraw mącznych z jednorazowym posiłkiem mięsnym, nie przekraczającym 100 gramów dziennie i to białego mięsa. — Przy zwapnieniu żył konieczne należy unikać wszelkich wzruszeń, zmartwień, które pogarszają ogólny stan choroby, a powodują większe ciśnienie krwi, wielce groźne przy tej chorobie. Wesołe usposobienie, rozrywki, w miarę używane, towarzystwo miłych osób doskonale oddziałują na stan duchowy (psychiczny) takich chorych. Wskazane są również codzienne przechadzki, nie zbyt męczące, jednak unikać należy chodzenia pod górę, jako też dbanie o czystość ciała przez codzienne zmywanie całego ciała zimną lub zrazu letnią wodą z domieszką octu (na litr wody i łyżka octu) i to z rana i wieczorem w łóżku; kąpiele nóg, ciepłe i zimne na zmianę (Wechselfussbäder), brane wieczorem przed udaniem się na spoczynek, przyczyniają się do lepszego obiegu krwi i powodują spokojniejszy sen. — Kąpiele kwasorodowe, o ciepłocie 34 stopni Cel., szczególnie dobrze skutkują przy zwapnieniu żył u osób w młodszym wieku, w tym wypadku u córki, ilość kąpieli siła ich procentualna zależy od przepisu lekarza. — Zaznaczamy w końcu, że poza leczeniem sokiem cytrynowym przy zwapnieniu żył należy koniecznie dbać o zdrowotne pożywienie, kąpiele, codzienne trawienie, przechadzki i zachowanie spokojnego i swobodnego usposobienia umysłu.

Uwaga redakcji do osób, pytających się o radę. Prosimy podawać zawsze wiek (lata) chorych, gdyż od tego wielce zależy sposób leczenia. Inny rodzaj leczenia wskazany jest u osoby 20-letniej, a odmienny u starszych. Na odpowiedź listową dołączać trzeba znaczek 25 groszowy. (R)