

I w letnim płynie umaczać płócienną szmatkę, obłożyć nią całą szyję, a na to suchą wełnianą pończochę i dobrze zapiąć. Prócz tego co wieczór przez 10 minut moczyć nogi w gorącej wodzie dla ściągnięcia krwi z głowy, a zagrzańcia nóg. Pożywienie też powinno być bardzo proste, mało mięsa, lekko strawnie potrawy i dbać też o codzienne wypróżnienie jelit.

W celu zmniejszenia takich wyrostów używa się teraz naswietlania promieniami Roentgena, ale to już jest rzeczą lekarza, czy osądzić, że je w tym wypadku zastosować należy. O wątrobie i śledzionie piszemy na innym miejscu.

P. R. Z. w K. Wypadanie włosów w występuje w chorobach skórnych, w ogólnem osłabieniu, braku krwi, z powodu zbytnej pracy umysłowej, życia niezdrowotnego, chorób gorączkowych, mocnego wzięcia włosów, twardych kapeluszy, zatrucia żywym srebrem, nadużywania szkodliwych pomad i olejków. Leczenie polega na tem, aby dbać o czystość głowy z następnem wcieraniem: 1) oliwy czystej lub olejku rycynusowego po kilka kropli zaledwie; 2) na wcieraniu następnie codziennem okowity francuskiej z oliwą 1 to w stosunku 3/4 okowity do 1/4 części oliwy; 3) na wcieraniu maści zrobionej z 50 gramów szpiku wołowego, stopionego i utartego z dodatkiem 1/2 grama taniny, chininy, olejku bergamotowego i dwóch kropli olejku z gorzkich migdałów; 4) na smarowaniu skóry głowy rozczynem kwasu garbnikowego w wodce francuskiej (5 gramów kwasu na 100 gramów wódki francuskiej). — Przy łupieżu zmywać głowę wodą z boraksem. Na wzmocnienie włosów zmywać odwarem z kory chinowej, zmieszanej z żółcią wieprzową i oliwą. Stosowne zestawienie podadzą w drogerji.

Rady lecznicze.

Zatrucie kwasem karbolowym

wywołuje silne spalenie błon śluzowych jamy ustnej, przełyku i żołądka, przez co następuje palenie tych błon oraz mdłości i wymity. Prócz tego wynikają z otrucia silne bóle głowy i zawroty. Tętno pulsu z początku zwalnia, później mocno przyspiesza. Zrenice podpadają się zewężają, a mocz nabiera barwy zielonawej. W ciężkich wypadkach następuje zazwyczaj szybka śmierć, lżejsze są uleczalne. Niezwłocznie po napięciu się kwasu karbolowego, należy napić się mleczka wapiennego i siarczano-kwaśnego natronu i wypompować żołądek. Pomoc lekarska konieczna.

Gliceryna jako środek leczniczy.

Znaną jest gliceryna jako środek przeciw ostrej i pękającej skórze. Po części jednak nie zastępuje jej się odpowiednio. Wielu narzeka na palenie po glicerynie. Czysta gliceryna wchłania wszelką wilgoć; jeśli więc dostanie się na skórę wrażliwą, ściąga z niej wilgoć, co powoduje owe palenie. Należy do gliceryny dolewać wody 1 to w dość wielkiej ilości. Rozcieńczona gliceryna też goi skórę popękana, a przytem ani nie pali, ani też tłuszc skóry.

Środek przeciw rąkom czerwonym.

Czerwoń rąk pochodzi zazwyczaj od nieprawidłowego krążenia krwi. Należy więc ręce i ramiona codziennie dwukrotnie przez kwadrans zmywać ciepłą wodą, przyczem trzeć miękką szczytką po skórze rąk i ramion. Zimą trzeba unikać mycia rąk

zimną, wodą, tak samo nie należy wkładać rąk do zimnej wody przy pracy. Masowanie rąk trzy razy godniowo też pomaga na czerwienienie się tychże. Po każdym myciu nacierać ręce tłuszczem jakim, czy to kremem do rąk, czy gliceryną, rozcieńczoną do połowy wodą i okowitą. Leczenie to wymaga wielkiej cierpliwości aż okaże się ostatecznem. Zimą trzeba nosić ciepłe rękawiczki, a w czasie wczesnej wiosny i późnej jesieni lżejsze rękawiczki, aby ręce nigdy nie marzły.

Czerwienienie się nosa można usunąć następującym środkiem. Iwarz należy zmywać stale mydłem siarczano-salicylowem lub salicylowo-ichtyolowem. Wieczorem nos smarować regularnie maścią, która zawiera salicyl i glicerynę lub siarkę. Z rana zmywać maść trzeba benzyną i nos posmarować zwykłą maścią cynkową.

Włosy tłuste i świerzbienie skóry

można uśmierzyć częstszem myciem głowy i to co dwa tygodnie. Skórę poprzednio trzeba natrzeć rozbitem żółtkiem. Następnie zmywać głowę ciepłą wodą, do której na jeden litr dolewa się łyżkę amonjaku. Wodą tą doskonale zmywać głowę miękką szczytką, aby łupież dobrze zeszedł a następnie splukiwać czystą wodą. Tłustość włosów zniknie, a świerzbienie skóry ustanie.

Na usunięcie kamieni żółciowych

niema jeszcze niezawodnego środka. Częstokroć może leczenie oliwą czystą. Bierze się 150 do 200 gramów oliwy prawdziwej w przeciągu 2 do 3 godzin po 25 do 30 gramów za każdym razem. Operacja usunięcia woreczka żółciowego jest dosyć poważnym zabiegiem, ale przy dzisiejszym rozwoju lecznictwa znieśie ją każdy silny chory. Po szczęśliwym przebiegu operacji trzeba jednak przez kilka miesięcy wystrzegać się ciężkiej pracy, poczem niewątpliwie nastąpi zupełne wyzdrowienie. Przy skłonności, do kamieni żółciowych, należy wystrzegać się wrzuseń, a odżywiać się lekkostarszami potrawami i dbać o codzienny stolec, miękki i obfity.

Furunkuly i tworzące się wrzodki

na skórze nie są zależne od składu krwi. Chodzi tu raczej o zarazki chorobotwórcze, które z zewnątrz przedostają się do skóry i wywołują na niej wrzody ropne. Oczywiście, jeśli ciało ma sok zdrowy, natenczas odporność przeciwko takim zarazkom jest większa. Przy cukrzycy i goścu tworzą się furunkuly bardzo często. Leczenie większych furunkulów należy powierzać lekarzowi; mniejsze wrzodki ropne można samemu wyciskać. Trzeba przytem jednak bardzo zważać, aby ropa nie przedostała się na rękę lub inne miejsce skóry ponieważ na zbyt często zarazki zarazem z ropą przenoszą się na inne miejsce skóry i tam znów powstają nowe wrzody. Dlatego skórę w pobliżu furunkulu trzeba wycierać czystą okowitą lub benzyną. Na zbierające się wrzody, przykładac ciepłe woreczki z rozgotowanym siemieniem zmieltem, a prędzej się wrzody zbiorą i ból wskutek ciepła bywa mniejszy.

Przeciw poceniu się rąk

postują kąpiele ciepłe i zimne na zmianę i to 3 minuty w gorącej, a 1 minutę w zimnej wodzie. Tak samo skutecznie działają ciepłe kąpiele z odwarem kory dębowej, którą się gotuje przez pół godziny. Jedną i tę samą kąpiel kilka razy można zagrzewać i używać. Niektórzy zalecają pudrowanie rąk proszkiem salicylowym lub pudrem ryżowym. Przyłumia to jednak tylko na razie pot, ale nie leczy cierpienia.

ZDROWIE

DWUTYGODNIOWY DODATEK BEZPŁATNY

Nr. 6.

marzec

1928

O potrawach.

Obok światła, ciepła i powietrza stanowią pokarmy i napoje konieczny warunek życia. Zepsute lub użyte w nadmiernych ilościach, powodują liczne i ciężkie choroby. Niestety z rozwojem przemysłu ulegają one w naszych czasach bardzo często sfałszowaniu przez domieszanie ciał obcych, niejednokrotnie trujących.

Mąka stanowi podstawę pożywienia. Największą wartość ma pszenna i żytnia. Wierzchnia warstwa ziarna jest najbardziej pożywna i zawiera wiele soli potrzebnych dla ciała; ślad odrzucenie jej na to, aby chleb jej był jasny, jest błędem. Najzdrowszy chleb to z mąki zmielonej na żarnach, ale coraz go mniej pieką, w młynem mniemaniu, że chleb bielszy jest zdrowszym. Mąka bardzo szybko ulega zepsuciu z powodu wilgoci. Stęchłą mąkę fałszują magnezją, która zakrywa zapach i smak stęchliżny, ale wywołuje choroby u osób słabych i dzieci. Mąka taka odznacza się smakiem gorzkim, a magnezję wykażać można przez spalenie, magnezja, która się nie spala, lecz pozostaje w popiele. Celem zwiększenia wagi dodają piasku i gipsu, co łatwo rozpoznać, jeśli chleb z niej upieczony, spalimy popiół, w wodzie rozpuścimy, poczem na dnie nasienia osiada piasek i gips. Dziś co prawda urzędowa kontrola jest tak sumienna, że takie fałszerstwa bardzo rzadko się zdarzają.

Chleb najpożywniejszy jest żytni, potem pszenny, wreszcie jęczmienny i owsiany! Najłatwiej strawnym jest pszenny. Świeżo upieczony chleb jest bardzo szkodliwy i wywołuje nieraz bardzo poważne choroby żołądka i jelit.

Mięso bywa często przedmiotem zazdrości a jednak jest ono pokarmem mniej wartościowym i z powodu zawartych w niem trucizn, może spożywanie nadmierne wywołać groźne zmiany w narządach wewnętrznych. W celach naukowych postanowiło kilku studentów wszechnicy wiedeńskiej żywić się wyłącznie mięsem i musieli po kilku dniach zaprzestać próby, ponieważ pojawiły się u nich początki zapalenia nerek.

Mięso zepsute np. w lecie, z powodu gorąca, a zwłaszcza ryby, kielbasy, zaprawy mięsne i rybne są silną trucizną; tak samo mięso z zwierząt chorych zwłaszcza na księgosusz, kołowaciznę, ospę, korbunkul. Tasiemca i trychin można dostać z mięsa surowego i wieprzowego, ale tylko pochodzącego z chorych zwierząt. W starych wędlinach (wędzonym mięsie), słoninie, oliwie, maśle itd. wytwarza się również trucizna.

Mleko, jako pierwszy pokarm zwierząt ssących, zawiera wszystkie do odżywienia potrzebne składniki; stąd znaczenie mleka jest pierwszorzędne. Na niem wychował się głównie nasz lud, który nie-estety obecnie zamienia je na trującą kawę, herbatę i napoje alkoholowe. Skutki braku mleka uświadczają się przez częstsze pojawienie się skrofotów, angielskiej choroby i suchot płucnych.

Niestety wobec coraz częściej zachodzących suchot u krów należy mleka używać jedynie odgotowanego. Utraca ono co prawda przez gotowanie dużo składników odżywczych, ale niebezpieczeństwo zarażenia się suchotami poważniejsze od utraty owych składników odżywczych.

Mleko niesłusznie fałszują dolewaniem wody, zbieraniem śmietany, czem odbierają mu potrzebną zawartość tłuszczu. Kontrola urzędowa, choć bywa ścisła nie zawsze jednak może przeszkodzić fałszerstwu. Dawniej zalecano dłuższe gotowanie mleka, dziś nauka doszła do tego, że dłuższe gotowanie niszczy cenne witaminy.

Jarzyny stanowią pokarm pierwszej jakości, ponieważ zawierają wiele części pożywnych, zwłaszcza różnych soli, potrzebnych do budowy kości i tkanek. Strączkowe, jak groch, fasola i bób zawierają nawet tyle części pożywnych, że je nazywają mięsem roślinnym, dlatego zasługują na to abyśmy im dawali pierwszeństwo przed ziemniakami. A ludność niesłusznie odnosi się do grochu z pewną pogardą. Jarzyny mogłyby uwolnić ludzkość od różnych chorób np. krzywicy i angielskiej choroby.

Ogórki czy to świeże, czy kiszzone są bardzo zdrowe. Stają się tylko niestrawnymi przez wadliwą doprawę. Solenie ogórków, sprawia, że są niestrawne, a jeszcze ujemniej wpływa dodawanie octu. Najzdrowszymi są ogórki, gdy pokrajane doprawia się cytryną, kwaśnem mlekiem lub śmietaną bez dodatku soli. Przy dobrej woli przywyka się do smaku ogórków nieosolonych.

Ryby należą do bardzo strawnego i pożywnego pożywienia. W stanie zabitym a nawet wędzonym ryby bardzo szybko ulegają zepsuciu, a wtedy bywają bardzo trujące.

Morskie ryby szczególnie są pożywne, niestety niewiele ich do nas dochodzi, a powinno stać się ludowem pożywieniem

Owoc a woda.

W jednym z pism naukowych jeden uczoney opisuje swe doświadczenia co do szkodliwości picia wody po spożyciu owocu. Istnieje ogólne mniemanie, że po obfitem spożyciu owocu nadzwyczaj szkodliwym jest napięcie się wody. Również krajowcy w Afryce bojaźliwie wprost unikają picia wody po spożyciu soczystych owoców, a w Chinach nawet pradawne przysłowia zakazują równoczesne spożywanie owocu, zwłaszcza brzoskwin, z wodą. W każdym lecie też dochodzą wiadomości o wypadkach śmiertelnych, szczególnie u dzieci po obfitem spożyciu owocu i wody.

Cóż więc się dzieje w żołądku i jelitach, gdy po owocu dochodzi woda? I na to odpowiada ów uczoney na podstawie swych badań. Owoc świeży, nie-zepsuty, nie zawiera żadnych trucizn, o ile się nie zaliczy tej maleńkiej ilości kwasu pruskiego, zawartego w pestce. A zazwyczaj nie zjada się przeciek-pestek. Ów uczoney stwierdził, że owoce pokrajane