

I przy wyrzucił w jamie ustnej. Jedno lub dwuprocentowy roztwór służy jako okład na oczy, a silniejszy do kąpieli nożnych.

Octanu (Essigsäure Tonerde) można używać w wielu dolegliwościach. 1 łyżkę octanu na 1 filiżankę przegotowanej wody bierze się na okłady na rany lub obrzmienia. Chcąc octanu używać do kąpieli nożnej liczy się kilka łyżek octanu na jedną kapiel; w równej ilości z wodą można używać przy pocących się nogach do pędzlowania. W tym samym roztworze można octanu używać przy krwiotokach nosa do wciągania lub wkładania waty zamoczonej w tym roztworze do nosa. — Ukłucia przez owady uśmierza się również przez okłady rozcieńczonym octanem. Unikać należy koniecznie używania nierozcieńzonego octanu, gdyż spowodować to może wielkie uszkodzenie skóry, pewien rodzaj spalania skóry.

Miód koperkowy stanowi doskonały środek przeciw kaszlowi u dzieci.

Okowita francuska posłuży jako wypróbowany środek wzmacniający do nacierania członków. Stąd też szczególnie jej w ten sposób używać powinni sportowcy.

## Odpowiedzi Redakcji „Zdrowia”

**P. J. Bl. w G.** Czterolatnie dziecko powinno dostawać stańsze pożywienie, aniżeli płynne, jak mleko, zupki ryżowa lub mączne. W odnośnym wypadku skoro małeńka cierpi na katar żołądka i jej odżywianie powinno być bardzo ostrożnie zestawione. Przedewszystkiem należy unikać wszelkiego mięsa tłustego i ciemnego wędlin, a najlepiej nie dawać wcale mięsa, chyba bardzo rzadko i to gotowaną cielęcinę i drób, zmielone na maszynce od mięsa i w bardzo małej ilości. Z jarzyn dawać tylko zmelte: szpinak, kalafior, marchew, szparagi, a unikać kapusty, rzepy, tak samo nie wolno dawać grochu, fasoli lub innych pokarmów, wywołujących wzdęcia. Nie dawać też dziecku świeżego pieczywa, jak bułek, chleba lub placka, a szczególnie caronic dziecko przed używaniem słodyczy jak cukierków, czekolady itp. łakoci. Niech dziecko dużo używa masła na bułce czerstwej; jarzynki należy doprawiać czystym masłem, kartolle tarte krasie również masłem, ponieważ ono zawiera dużo pożywnych części, zwłaszcza witamin. Oczywiście wobec obecnego wycieńczenia dziecka należy ostrożnie postępować, aby nie przeladkowało żołądka osłabionego. Płynów mleka, kakao, i zupek, nie powinno dziecko ogółem przez cały dzień dostawać więcej niż 1 litr. Jeśli narzeka na pragnienie, podawać mu do picia wodę przegotowaną, doprawioną sokiem cytrynowym, małą ilością cukru i łyżką białka z jaja kaczego. Wpłyne to dodatnio na zatrzymywanie rozwojenia. — Na uśmierzenie bólei w brzuszku robić okłady z letniej wody na przeciąg dwóch godzin raz lub dwa razy na dzień. Zwracać jednak, aby dziecko dobrze było okryte podczas okładu, bo łatwo o zaziębienie. Dbać też trzeba o suche pończochy i obuwie nieprzepuszczające wilgoci i aby brzusek był zawsze ciepło odziany. — Jako herbatę, usuwającą bólei wewnętrzne, polecamy: 10 gr. mięty, 10 gr. kopru włoskiego, 20 gramów korzenia walerjanu i 2 gramy kminku. Zmieszać wszystko i brać po 1 łyżce stołowej na 1/2 szklanki wody. Gotować pod szczelną pokrywką — przez kilka minut i dawać dziecku po kilka łyżek tego odwaru po każdym posiłku. Można osłodzić

tę herbatę ale niewiele, lepiejby było, gdyby dziecko piło ją bez cukru, ale trudno zmuszać je do tego, więcej się zyska na tem, gdy będzie piło choćby osłodzoną herbatę. Skoro owoc surowy sprawia bólei, należy próbować, czy będzie znosiło gotowany; a może ułamy owoc nie będzie sprawiał bólei lub też sam sok wyciśnięty np. z pomarańczy, który po łyżeczce podawać można z bułką do przegryzienia. — Na wzmocnienie całego ciała dziecko powinno zażywać jakiego przetworu wapna pod nazwą „Kalzan” lub tem podobne; do tego, to wskaże Panu najodpowiedniejszy przetwór. aptekarz, bo to są środki do nabycia w ręcznej sprzedaży. — Prócz tego niech mała córeczka dużo przeływa na świeżem powietrzu, wiosna nadchodzi, to słońca będzie więcej, a dla lepszego działania skóry, należy jeszcze wycierać całe ciało codziennie lekko osoloną wodą letnią przed ukłuciem dziecka, na spoczynek. Przyczyni to się do lepszego snu. Niech nam Pan doniesie po pewnym czasie jak się dziecku powodzi.

**P. W. O. w J.** Łupież z głowy należy usunąć myciem głowy wodą, do której rozbito żółtko świeże. Po dobrym natarciu głowy tym roztworem i splukaniu go czystą wodą ze szczyptą boraksem, natrzeć skórę głowy okowitą, w której rozpuszczono łyżeczkę oleju rycynusowego. Powtarzać to przez czas dłuższy, regularnie dwa razy tygodniowo, a łupież zniknie napewno. W razie pojawienia się ponownego powtórzyć leczenie, zresztą dbać o wielką czystość głowy przez częstsze zmywanie głowy łagodnymi mydłami z mydła smołowego.

**P. J. L. w K.** Skoro nogi obrzmiewają, należy kazać zjadać mocz w aptece, czy nie zawiera białka. Również zachodzić może choroba sercowa, przy której także nogi nabrzmiwają. A może Pan ma skłonność do płaskich nóg, wtedy nieodpowiednie obuwie przyczyni się może także do obrzmiewania nóg. Wszystkie te nieprawidłowości stwierdzić może jedynie lekarz. W razie nóg płaskich doskonale posłuży wkładki noszone w obuwiu, które na postawie odciśku gipsowego wykonuje szewc ortopeda tj. taki — który robi wyłącznie obuwie dla osób z nienormalnymi stopami

**P. J. Sz. w B.** Reumatyzm stawowy często się powtarza i to przez lat kilka. G. y go się stale leczy środkami, wywołującymi polię, ustanie z czasem. Szybciej nastąpi wyleczenie, jeśli chory unikać będzie mięsa, palenia tytoniu, a przedewszystkiem alkoholu. Wstrzegać się też musi zaziębienia, dlatego nosić powinien stale wełniane koszule.

**P. J. K. w B. W.** Jeżeli chodzi o odparzanie się pomiędzy palcami u nóg, należy kąpać je co wieczor w ciepłej wodzie, następnie wysuszać dokładnie także między palcami i zasypywać proszkiem salicylowym. Jeżeli już utworzyły się rany, należy nasamprzód po wymyciu nóg posmarować rany oliwą, maścią cynkową, lub lanoliną albo wazeliną, zależnie od tego co posłuży. Gdy się rany zagoją, zasypywać pomiędzy palcami owym proszkiem. Bóleści ustąpią, skoro ranki się zagoją. Trzeba jednak często kąpać nogi, aby od nowa się nie odparzały.

## Rady lecznicze.

Furunkuly i karbunkuly

w początkach można powstrzymać od dalszego rozwoju, gdy je się kilkakrotnie przependzkuje roztworem 10-procentowym kali hypermanganicum.

# ZDROWIE

DWUTYGODNIOWY DODATEK BEZPŁATNY

Nr. 7.

marzec

1928

## Dziecko a lekarz.

Dużo jeszcze bywa matek nierozważnych, które dzieci swe niegrzeczne straszą czembądz, aby je uspokoić. Raz posłuży im ku temu kominiarz, inny raz nauczyciel, a nawet lekarz musi służyć jako straszek. A dziecko nie zapomina, co mu matka mówiła, że lekarz język obetnie, że ukłuje w nóżkę, że brzusek rozetnie i czem jeszcze je straszono.

Jakże więc w wypadku choroby dziecko może mieć zaufanie do lekarza? Zjawia się u niego wystraszone, onieśmielone i choć matka je uspokaja i dodaje mu odwagi, strach duszy dziecięcej pozostaje na zawsze.

Uczucie obawy wzmagają jeszcze przygotowania, do odwiedzin lekarza. Daje się dziecku odzież odświętną, kąpie je się, nakłada czystą bieliznę itp.

Zdarza się nieraz, że przyprowadza się do lekarza dzieci rozkrzyżowane, co oczywiście wielce utrudnia badania lub je całkiem uniemożliwia.

Czy to wszystko jest potrzebne? Bynajmniej! Matki niech raczej dbają o właściwy sposób wychowawczy i unikają bezmyślnego straszenia dzieci. Nigdy zaś matka sama nie powinna wobec dzieci okazywać obawy, choć całkiem zresztą uprawnionej w danym razie.

Niech matka mówi dziecku o lekarzu jako o dobrym, miłym przyjacielu, noszącym biały, czysty płaszcz, który zawsze pomaga dzieciom, gdy im coś dolega. Nieraz bowiem właśnie ów płaszcz biały, wywołuje u dzieci obawę, gdyż rzadko kiedy kogoś w takiej odzieży widują. Dlatego niech matki i na ten szczególny zwracają dzieciom uwagę. Dzieci w ten sposób wychowywane przy jakiegokolwiek chorobie odnoszą się do lekarza z zaufaniem.

Niejedna matka ułatwia dziecku pójście do lekarza, za pomocą kamelków, książki z obrazkami lub zabawki; ale to już jej rzecz, jak i co zrobi. Niech tyko usuwa z wychowania dzieci wszelkie straszenia i niech wskazuje na lekarza jako na szczerego przyjaciela, który pragnie pomóc i ulżyć dziecku w chorobie, a ułatwi sobie i dziecku leczenie.

## Mleko jako pożywienie.

Stan zdrowia narodu zależy od jego sposobu życia i jego odżywiania. Ponieważ ogólnie panuje bieda, przeto dbać należy o wybór pożywnych a przytem niedrogich środków odżywczych.

Do nich całkiem słusznie zaleca się mleko i jego przetwory. Jest ono w dodatku wytworem krajowym i dochód mleka zyskuje własne nasze gospodarstwo. W Ameryce liczą na osobę dziennie 3/4 do 1 litra mleka, u nas niespełna 1/2 litra. Gdybyśmy więcej spożywali mleka, mogliśmy ograniczyć wielkie zużycie mięsa, alkoholu, herbaty i kawy. Prócz tego, mleko jest wysoce wartościowym pożywieniem, zawiera

bowiem wszelkie składniki odżywcze, potrzebne do utworzenia i rozwoju ciała w postaci lekko strawnego pożywienia. Słusznie nazwano też mleko białą krwią. Wartość odżywcza jednego litra mleka, nierozcieńzonego wodą, odpowiada mniej więcej wartości odżywczej jednego funta wołowiny, a kosztuje tylko jedną trzecią część ceny mięsa. Mleko zatem jest tanim źródłem białka, pomimo, że składników pożywnych mleka nie wyzyskuje się tak, jak składników, zawartych w mięsie. Gdyby jednak chciano się odżywiać samem tylko mlekiem trzeba by codziennie wypijać do 3 1/2 litra mleka, ale tego sposobu odżywiania, się, zaniechanoby już po dniach kilku zbytnej ilości płynu.

Mleko składa się z 87 do 75 proc. wody, z 3,5 proc. tłuszczu, z 3,4 proc. białka, 4,6 proc. cukru mlecznego i 0,9 proc. składników kruszczowych. Mleko zawiera prócz tego wszystkiego jeszcze kwas cytrynowy, lecytynę (losfor) i witaminy.

Składniki kruszczowe mleka to: wapno, chlorki, sole, magnezja i natrium (sód). Wapno bardzo ważnym czynnikiem jest przy tworzeniu się kości. Mleko dużo zawiera wapna, gdy tymczasem mięso, potrawy mączne i kartolle nikłą mają zawartość wapna.

Cukier mleczny nadaje mleku ów przyjemny lekko słodkawy smak, właściwemu, szczególnie w stanie surowym. Przez wpływ drobnoustrojów (bakterji), wywiązuje się z cukru mlecznego kwas mleczny i kwas węglkowy, które to powodują skisnienie mleka. Kwas mleczny wielkim jest nieprzyjacielem szkodliwych zarazków w jelitach, dlatego zsiadłe mleko (kiszka) tak wielkie ma znaczenie zdrowotne.

Witaminy, zawarte w tłuszczu mleka, stanowią wielką część składników mleka surowego. Mleko zbierane zatem mało zawiera witamin, nie nadaje się więc jako pożywienie dla dzieci, zwłaszcza, gdy chodzi o większe ilości mleka ze względu na zawarte w niem witaminy. Mamy tu na myśli chorobę szkorbutu tj. choroby niszczącej jamę ustną, owrzodzeniem dziąseł. Powstaje ona wskutek braku świeżego pożywienia. Zapadają na nią po części marynarze, wskutek ciągłego odżywiania się solonym mięsem i zaprawami.

## Co mówią byli alkoholicy o leczeniu nalogowego pijaństwa.

W miasteczku Gościejowie (powiatu Rogoźno, w Wielkopolsce) zaczęło wychodzić pisemko pod nagłówkiem „Abstynenti”, którego drugi nagłówek brzmi: „Jedyna w Polsce gazeta byłych alkoholików”

w Gościejewe, którzy przez czas dłuższy przebywają w nim, celem wyleczenia się ze swego nałogu. W znacznej mierze, pod względem moralnym przynajmniej, zostało już wiele z chorych wyleczonych. Gdy się zaś sami wyleczyli i poznali dobrodziejstwa leczenia w schronisku, a przedewszystkiem zbawienne jego skutki, zalecają leczenie i skutki wszystkim innym, liczącym niestety w Polsce byłym swoim współowarzystkom „choroby.“

Śluszność mają, że nałogowe pijaństwo nazywają chorobą. Pismo zwalczające alkoholizm, jako chorobę jest potrzebne, a wskazówki wyleczonych są czynne i miarodajne. Piszą w rozprawie wstępnej, że mają prawo mówić już dlatego samego, że sprawdzili na sobie samych straszliwe skutki alkoholu, znają ten nałóg jak nikt inny.

Zachęcają oni wszystkich nałogowych pijaków, aby uważali swój nałóg jako chorobę, którą należy leczyć. Niestety w domu przeprowadzenie leczenia jest niewykonalne, dlatego jedynie należy udać się do zamkniętego zakładu, gdzie leczenie bezwarunkowo jest skuteczne. Nie należy wstrzymywać się od leczenia z powodu wstydu, lecz przeciwnie, wyleczeni powinni później chwalić się tem, gdyż nie tylko, że się wyleczyli, ale przez wyleczenie odzyskują znów poszanowanie u ludzi, które utracili przez swój nałóg poprzedni.

Zachęcają oni wszystkich nałogowych pijaków kasy chorych, gminy lub poradnie dla alkoholików postarają się napewno o uprzywilejowanie pobytu w schronisku dla alkoholików, gdyż społeczeństwu całemu, chodzi przecież o usunięcie tego strasznego nałogu wśród narodu. Pijak nałogowy nie tylko sam sobie szkodzi, ale unieszczęśliwia swe otoczenie, rodzinę całą, rozmaża swą nałóg w przyszłe pokolenie, staje się ciężarem państwa przez ówczesną niezdolność do wydajnej pracy, a nieraz kończy przez nie życie, swe w więzieniu lub pod toporem kosa po popełnieniu zbrodni ciężkiej.

Zatem chyba głos wyleczonych pijaków zasługuje najbardziej na uznanie i powinien przekonać tych, nieszczęśliwych, którzy jeszcze trwają w tym nałogu. Poradnia oddziału Tow. walki z alkoholiem w Katowicach, przyjmuje alkoholików co sobotę od 5-tej do 7-mej wieczorem w gmachu starostwa przy ulicy Warszawskiej tuż przy kościele Najśw. Marii Panny.

## Bóle w krzyżach.

Na bóle w krzyżu narzekają przedewszystkiem kobiety, zwłaszcza zadowolowo pracujące. Bóle w krzyżu dolegają w równej mierze kobietom, które dużo siedzą przy wykonywaniu swego zawodu, jak szwaczkom, biurowym, jak i tym, których zawód wymaga wiele chodzenia i stania, jak sklepowym, służącym, praczkom itd. Ponieważ przy tak różnorodnych warunkach pracy objawiają się bóle w krzyżu, wynika z tego, że przyczyna boleści musi być też różnorodną. Na nic się więc zdadzą wszelkie środki lecznicze jak nacierania, okłady ciepłe, suche lub mokre, o ile nasamprzód nie rozpoznano istotnej przyczyny choroby. Bóle w krzyżu tak jak bóle głowy nie stanowią samej choroby, są one jedynie objawem choroby. Z tego też powodu nie należy przy dłuższej trwającej, bólach w krzyżu leczyć się środkami domowymi, tylko trzeba zasięgnąć rady lekarza, aby ten zbadał chorobę podstawową, leczyl ją i tym sposobem ustąpią też i bóle w krzyżu.

U kobiet ciężko pracujących dźwigających ciężary, bóle krzyża pochodzą po części z opuszczenia się narządów podbrzusza. oraz zachorzenia w biodrze i

krzyżowej kości. Cierpienia te są też przyczyną ischi-  
asu tj. zapalenia nerwu w biodrze.

Zbyt nieumiarkowane leczenie w celu schudnięcia, oraz zbyt nie schudnięcie po dłuższych chorobach spowodować mogą przez zanik tkanek tłuszczu do opuszczenia się nerek i wgnęźności brzucha, co również okazuje się bólami w krzyżu. Tak samo choroby nerek i pęcherza powodują bóle w krzyżu.

Przewlekłe (stałe) zatwardzenie wywołuje bóle w krzyżu, oraz gruczolę hemoroidalną i ich dolegliwości przy zapaleniu stają się powodem powyższych boleści. Przy tej sposobności nadmieniamy, że przy krwawieniach i boleściach jelit należy udawać się do lekarza bez dłuższego odwlekania i leczenia się domowego, ponieważ zachodzić może w tych wypadkach narosł w jelitach, która nieraz może stać się zgroźną. Zawczasu leczona traci swą groźbę.

Nie wszyscy też wiedzą o tem, że płaskie nogi stać się mogą powodem bóli w krzyżu i to bardzo dolegliwych, choć przytem prawie, że niema nieraz boleści w nogach. Bóle w krzyżu polegające na wadliwym stanie nóg, łatwo usuną się przez noszenie odpowiedniego obuwia.

Często też dolegają bóle w krzyżu osobom, które nie mają żadnej szczególnej choroby, ale są raczej ogólnie słabowitego zdrowia i mają słabo rozwinięte muskuly. W takich razach trzeba podnieść ogólny stan zdrowia, przez odpowiednie ćwiczenia cieleśne i oddechowe, co wielce przyczyni się do usunięcia dolegliwości w krzyżu. Kto znosi zimne kąpiele, dlatego pływając wpłynię dodatnio na wzmacnienie muskulu krzyża i ramion; niestety zazwyczaj słabowite osoby te i małokrwiste nie znoszą zimnych kąpeli.

Wielka część bóli w krzyżu pochodzi z reumatyzmu. Prawe każdy zna ów ból nagły i bolesny w dźwiach, znany ogólnie jako „postrzał“. Podobny ból wywołuje jednak też naciągnięcie i nadwyrężenie muskulu przy dźwiganiu wielkich ciężarów.

Skoro lekarz stwierdził, że reumatyzm powoduje bóle w krzyżu, wtedy na miejscu są nacierania i zabiegi ciepłe, czy to okłady suche lub mokre. Zależy to od tego, co któremu choremu służy. Prócz tego zastosowywać można zabiegi elektryczne, galwanizowanie, naświetlania sztucznym słońcem, oraz opakowanie błotne i kąpiele światłem elektrycznym. Kto ma skłonność do reumatyzmu, powinien zważać na ciepłą odzież spódną i na nieprzemakalne obuwie. Odżywianie powinno być beźmięsne, składające się z przeważnie z jarzyn i owocu. Dr. J. W.

## Blednica i brak krwi.

Do chorób niedostatecznie rozróżnianych przez ogół należą blednica i brak krwi. Pomimo podobieństwa są to dwie całkiem różne choroby, tak co do pochodzenia jak i sposobu leczenia.

Blednica podlega prawie wyłącznie dziewczęta w wieku lat 14—17, rzadziej starsze wiekiem, a nigdy młodzieńcy. Zatem ma ona związek bezwzględny z rozwinięciem żeńskim, wskutek pewnych niedomagań zmniejsza się siła narządów tworzących krew, a krew sama staje się uboższą w czerwony barwnik. Skóra przez to przybiera dziwny odcień barwy żółtawo-zielonej. Blednica na wsi rzadziej zachodzi, ale częstym objawem jest wśród źle odżywianych dziewcząt po wielkich miastach. Głównymi przyczynami są: praca nadmierna, brak ruchu dostatecznego na świeżym powietrzu i nieodpowiednie pożywienie. Le-

czenie polega głównie na usuwaniu tych podanych niedostateczności. Lekarstwa, jak żelazo i arsenik, jedynie popierać mogą leczenie ogólne ciała.

Brak krwi polega na zmniejszeniu się czerwonych ciałek krwistych. Brak krwi powstaje:

1. po ubytku krwi, spowodowanym przez okaleczenia, lub wewnętrzne cierpienia, czy to suchoty, czy wrzody żołądkowe i jelitowe.

2. wskutek wielokrotnego i długotrwałego ubytku białka z ciała. Zdarza się to przy przewlekłych ropieniach i chorobach nerek.

3. przez zbyt długie karmienie niemowlęcia.

4. Brak krwi wynika przez niedostateczne odżywianie się mlekiem, tłuszczem i jarzynami.

5. Wreszcie brak krwi powstaje wskutek wpływu pewnych trucizn jak ołowiu, arsenu i żywego srebra. Do nich też należy trucizna malarji (gorączki podzwrotnikowej) oraz trucizna, która we krwi krąży przy szybkim rozroście złośliwych narośli.

Wyleczenie braku krwi zależy jest od rozpoznania przyczyny choroby, a tego dokonać może jedynie doświadczony lekarz. Dlatego w każdym wypadku braku krwi zawczasu należy zasięgnąć rady lekarskiej, zamiast używać szumnie polecanych środków, rzekomo leczniczych, przy których używaniu jedynie traci się dużo cennego czasu.

Radca zdrowia L.

## Wskazówki do wzmocnienia ciała u osób, zagrożonych suchotami.

Nie uda się nigdy całkowicie unieszkodliwienie zarzązków suchotniczych; dlatego nieodzownym jest dbanie o wzmocnienie całego ciała, a zahartowanie go wobec wpływów zmian powietrza i odżywiania, aby wnikać w ciało zarząki chorobotwórcze jak najmniej mogły wywierać swój wpływ ujemny. Głównymi środkami pod tym względem są nasamprzód:

1. Skromne i zdrowe pożywienie, zatem unikać należy łakoci, napojów odurzających i palenia tytoniu, jakiegobądź, czy pod postacią fajki, papierosa, czy cygara.

2. mieszkanie dostępne dla światła i czystego powietrza; lepiej, będzie że mieszkanie będzie znajdowało się poza miastem, niż wśród niego; największy i najjaśniejszy pokój, należ służyć jako sypialnia.

3. trwała, skromna odzież z niezbyt gęstej tkaniny jest konieczną by nie była ani zbyt gorąca, ani zbyt chłodna; przy pracy siedzącej powinna być cieplejsza. Unikać należy szkodliwego ściągania się sznurówkami lub paskami, uciskającymi swobodne oddychanie lub ruch mięśni brzusznych.

4. na czele wszelkich środków zachowujących zdrowie stoi czystość i porządek. Dlatego należy zmywać całe ciało codziennie letnią wodą, lekko je wycierać, aby ustrzec się zaziębnienia. Prócz tego często używać kąpeli letnich, natrysków zimnych w laźniach miejskich na otwartym powietrzu. Tak samo należy dbać o czystość zarostu (brody i wąsów), zębów, ust, nosa i paznokci! Zważać też na to, aby często oddychać głęboko nosem, ale tylko zamkniętymi ustami, a wypuszczać powietrze wciągnięte przez otwarte usta; nos bowiem najlepiej oczyszcza wszelkie nieczystości z powietrza. Jeśli oddychanie nosem jest utrudnione, należy usunąć przeszkodę udając się o zbadanie nosa do lekarza.

5. Przy pracy należy uważać na ogólne zasady zdrowotne. Czas wolny, od pracy należy poświęcać wzmocnieniu tych części ciała, które nie mają sposobności wzmocnienia się przy pracy zawodowej. Należy też dbać o przechadzki na świeżym powietrzu, w lecie w polu niezabudowanym. Tam też należy oddychać głęboko, założyć ręce na plecach, aby płuca jak najwyżej mogły się rozszerzać lub podnosząc ręce miarowo ponad głowę. Dbać też należy w lecie o kąpiele pod gołym niebem, kąpiele słoneczne i powietrzne. We wszystkim jednak należy zachowywać miarę, bo przesada i w tym kierunku mogą zaszkodzić, wywołując zaziębnienie lub gorączkę (słoneczne kąpiele). — Przestrzegać też sumiennie trzeba zmianę odzieży przemokniętej, wynikają z tego bowiem wielkie szkody na zdrowiu a szczególnie tych strzec się powinno osoby, skłonne do suchoty. — Ćwiczenia gimnastyczne t. zw. wolne ćwiczenia zastosowywane do sił cieleśnych przechadzki dłuższe, gry w piłkę, umiarkowana jazda na kole, wiosłowanie, pływanie, oto są wielcy sprzymierzeńcy w walce z suchotami. — Lepiej przebywać w ogródku działkowym niż w dusznej karczmie. W wolnej przyrodzie dozna każdy bezpłacie wzmocnienie swego zdrowia.

6. Dbać też trzeba o wczesne udawanie się na spoczynek, gdyż sen przed północą jest najgłębszy. Unikać również należy wyryków i zbyt wczesnego wstania. Niszczą one w krótkim czasie to, co uzyskano z trudnością na zdrowiu przez czas dłuższy.

Innym razem pomówimy jeszcze o dalszych wskazówkach szczegółowych dla osób, zagrożonych suchotami. A trzeba je niestety częściej podawać wobec ogromnie szerzących się suchotach.

## Sposób zastosowania leczniczych środków domowych.

Alumu używa się do płukania przy zapaleniu gardła. Rozpuszcza się jedną łyżeczkę w filiżance gorącej wody. Używają alumu również kobiety do płukania pochwy, a wtedy należy brać jedną stołową łyżkę na 1 litr wody. Następnie służy też do kąpeli nożnych przy paleniu się nóg. Stosownie do ilości wody bierze się 1 do 2 łyżek stołowych.

Krople arniki wzięte pół na pół z wodą posłużą jako okład przy zgnieceniach i uderzeniach silnych.

Krople walerjanowe po 20 kropli dolane do herbaty walerjanowej działają uspokajająco przy bezsenności nerwowej. Tak samo usmierzają kurcze żołądkowe.

Krople walerjanowe z eterem posłużą przy nerwowych dolegliwościach sercowych, przy kurczach podczas miesiączki u kobiet.

Tynktury benzoe z dodatkiem boraksu używa się do mycia twarzy i rąk, dolewając po łyżce do wody.

Boraks sam jest dobrym środkiem leczniczym przy bólu gardła. Bierze się na 1 litr ciepłej wody, 1 łyżkę stołową boraksu. Również posłużą do kąpeli nóg, a w cieńszym roztworze do mycia włosów.

Kwas borowy sproszkowany jest środkiem leczniczym przeciw potom nóg. Można go wysypać do stóp pończoch lub szkarpetek, a pot będzie się wysuszał. Doskonale też posłużą jako roztwór do 4 procentowy do płukania przy zapaleniu gardła.