

sto zapalenie migdałów ujemnie wpływa na całe ciało, gdyż wywołuje różne poważne choroby, jak: zapalenie ściepki kieszki, stawowy reumatyzm, wady sercowe itd.

P. K. w Z. Wągrzy (Mitesser) zmywać otrąbkami migdałowemi i tak zwanym „piaskiem morskim”. Dbać trzeba o wielką czystość całego ciała i o codzienny stolec. Prócz tego pożywienie powinno być łagodne i, j. mało solone i pieprzne, bez octu. Do mycia twarzy należy używać ciepłej wody, ponieważ tłuszcz, pokrywający wągrzy łatwiej się rozpuszcza niż przy myciu zimną wodą, a splukiwać długo czystą wodą, gdyż przedewszystkiem przestrzeganie wielkiej czystości głównie przyczynia się do usunięcia wągrów.

P. R. N. w B. Świerzbienie i odparzanie się pomiędzy palcami u nóg leczyć można sproszkowanym cukrem. Wymyć i wysuszyć nogi i pomiędzy palcami i nasypać je owym drobno utartym cukrem. Jest to środek prosty, tani, skuteczny i dawno już znany. Trudno gojące się rany również świetnie zasychają pod wpływem miążskiego cukru.

Tokarzowi. Gorące kąpiele nóg z dodatkiem soli i popiołu co wieczór z czasem ulżą napady kaszlu, gdyż dbać należy o ciepłe nogi. Płukać częściej gardło, słabo słoną wodą (szczypta soli na 1 szklankę wody). Pić mleka ciepłego z rozpuszczonym miodem również usmierza kaszel i duszność. Prócz tego wchłanianie pary częstokroć zmniejsza duszność oraz ciepłe okłady na brzuch przyczyniają się do lepszego oddychania. Wolne a równe oddychanie również skraca napady duszności. Poza tym trzeba dbać o codzienny stolec, ponieważ łyche trawienie wywołuje duszność, zwłaszcza u osób tęgich.

P. P. J. w R. Przeciw przewlekłemu (chronicznemu) zapaleniu biodra postępują kąpiele słoneczne i z gorącego piasku, masaż oraz natryski ciepłe naprzemian z zimnymi na bolące w miejsce biodra. Prócz tego postępują pendzlowania jodyną lub spirytusem kamforowym i okłady zmięta, zwilżoną gorczycą. Jako napój polecamy odwar z bzu, kozłku, rozmarynu, wilziny, lopianu i sanikuly. — Ważną też rzeczą jest dbanie o dobre trawienie, gdyż zatwardzenie bardzo ujemnie oddziałuje na ból w biodrze. Należy też odżywiać się przeważnie jarzynami, sałatą, pomidorami, owocem, chlebem żytnim, kartoflami i potrawami mlecznymi i mącznymi. Unikać natomiast mięsa, kawy ziarnistej i alkoholu.

30. II. 98 L. Rybnik. Niech Pan w dalszym ciągu zażywa lekarstwo, przepisane przez lekarza, gdyż jest doskonale na podobne dolegliwości. Potrzeba go jednak zużyć 5 do 6 flaszek, zanim okaże się skutek.

Pedag. w Wodź. Polecamy dwutygodnik, poświęcony zdrowiu i wychowaniu dziecka do lat 7 p. t. „Dziecko i matka”, który wychodzi nakładem wydawnictwa „Błuszcz” w Warszawie, a kosztuje 2.70 zł. kwartalnie.

Do W. S. w N. R. Lecznica dla chorych na płuca jest w Wodzisławiu w powiecie rybnickim; druga znajduje się w Bystrej koło Bielska. Adresować należy: Dom Zdrowia i zapytać się o warunki i czy prywatnych chorych przyjmują? Prócz tego Magistrat katowicki ma lecznicę dla chorych na płuca w Dębie, a w Brzezince, pod Mysłowicami jest zakład dla chorych, na t. zw. otwartą gruźlicę.

P. P. M. Zwapnienie żył jest oznaką starszego wieku. Nie jest to właściwą chorobą, tylko raczej ostrzeżeniem, że należy odciąć zmienić sposób życia. Należy więc przedewszystkiem oszczędzać swe siły, nie dźwigać ciężkich przedmiotów, nie unosić się gwałtownie; prócz tego jadać miernie, łagodne i lekkostrawne pożywienie, dużo jarzyn i owoców. Wystrzegać się jadań

wielkich ilości mięsa, szczególnie ciemnego i tłustego, soli, alkoholu i palenia. Dbać o codzienny stolec, aby nie było wysokiego ciśnienia krwi, które przy zwapnieniu żył może być niebezpiecznym. Postępuj również czosnek, bądź to zmoczony w okowicie, bądź jako pigułki apteczne. Wszelkie preparaty na nic się jednak nie zdadzą, jeśli osoba w starszym wieku nie będzie zachowywała powyższych rad. Preparatu wymienionego nie znamy, ani też swego pana. Po większej części preparaty są nazbyt drogie, a mało skutkują. Rzecz całkiem inna, gdy lekarz zawodowy zaleci jakie lekarstwo. Zbadaj nasamprzód jego zawartość i zastósuj je do odnośnej choroby.

P. F. S. B. Odmrożony nos należy okładać płatkami, umaczanymi w odwarze kory dębowej lub goryczki. Od kory dębowej skóra niestety żółknie. Odzieblizny można też okładać plasterkami cytryny lub spirytusem kamforowym (Ostrożność wobec oczu!) Pendzlowanie bezbarwną jodyną również bywa skuteczne. Od zwykłej jodyny bowiem skóra żółknie. — Picie odwaru z kozłku (Baldrian) co wieczór przez czas dłuższy, wpłynie dodatnio na sen spokojny. — Dzieci należy strzec przed zaziębieniem i lekarz niech częściej bada stan ich płuc. Niech dzieci dużo przebywają na powietrzu i słońcu, niech codziennie wycierają całe ciało zimną wodą przed spaniem, poczem zaraz niech wejdą do łóżka. Miód, masło, jarzyny, owoc, mleczne i mączne potrawy i zupy przyczyniają się do tworzenia zdrowej krwi i czerwonej barwy twarzy. Palenie tytoniu pod wszelkimi postaciami oczywiście starszym dzieciom jest zakazane, również wielkie wysiłanie się przy sportach, wycieczkach, tańcach itp.

P. F. K. w Gł. Senes, rzewień (Rabarber) w starszym wieku nie jest szkodliwy; lepiej bowiem, że bywa codzienny stolec, aniżeli by miało być zatwardzenie. W wieku starszym, wydzieliny (kał) powinny być wolne, a nie twarde, ponieważ nadymanie się bardzo jest szkodliwe. Liści senesowych nie wolno parzyć, tylko nalewać gotującą wodą, w której postać winne przez noc, a z rana naczczu zcedzoną wodę wypić. Na odmianę można też pić wodę gorzką z apteki. Wypróbować trzeba, jaką ilość wystarczy, aby był skutek. Jałowiec przedewszystkiem działa na przeczyszczenie nerek. — Rano wypić jeszcze od czasu do czasu szklankę wody; powidła rozgotowane lub suszone sliwkę, ugotowane bez cukru, również z czasem wpłyną na zmięczenie kału w jelitach w jelitach. Nie jadać dużo mięsa, kielbas, sera przegniłego, korzeni i nie używać alkoholu, Maślanka, świeże zsiadłe mleko, jarzyny doskonale też wpłyną na lepsze trawienie.

P. J. P. w P. Skoro zapalenie migdałów trwa przez rok cały, należy je koniecznością usunąć. Operacja taka nie jest bardzo bolesna, a po niej tylko kilka dni trzeba leżeć w łóżku. Zwykłe zapalenie migdałów leczy się zimnymi okładami na około szyi i płukaniem gardła wodą ze solą, lub z kilku kroplami wody tlenowej (Wasserstoffsuperoxyd). Trzeba dbać koniecznością o wyleczenie migdałów, gdyż zapalone wywołuje różne choroby jak: reumatyzm stawowy, wady sercowe, zapalenie ściepki kieszki itd. — Wąsy z twarzy usunąć można jedynie wypaleniem elektrycznym prądem. Wyrwanie drobnymi szczypcami itp. sposób nie usuwają wąsów bezpowrotnie. Brodawki na noc okładać mokremi płatkami, umaczanymi w odwarze ze siana. Plasterki cytryny lub cebuli też przyczyniają się do usunięcia brodawek. Najpewniejszym środkiem jednak jest wypalenie elektrycznymi igłami, którego jednak dokonuje tylko lekarz.

Nerwowość jako skutek wadliwej przemiany materji.

Widoczna dzisiaj prawie we wszystkich kołach nerwowość pochodzi z bardzo rozmaitych przyczyn. Zazwyczaj przypisuje się powstawanie nerwowości wyłącznie nowoczesnemu postępowi, ustawicznie wciąż naprzód dążącemu i niepokojącemu. Nie ulega wątpliwości, że dzisiejsze życie nakłada na nerwy nasze cięższe zadanie, niż to dawniej bywało, i stąd nerwy nasze bywają przedwcześnie rozdrażnione i zużyte. Sposób pracy sprawia, że wszyscy, czy to urzędnicy czy ludzie wolnych zawodów muszą się coraz więcej wyczerpać, jest to niejako śruba bez końca, a zaczyna się to już w szkole. Nauka, coraz obszerniejsza, przeciąża umysł dziecka i przyczynia się w ten sposób najwięcej do wychowywania młodzieży osłabionej lub przedrażnionej nerwowo. A temu złemu można przecieć zapobiec, gdybyśmy inaczej rozdzielili nasz czas i nasze życie i obniżyli wymagania, jakie do siebie nawzajem mamy.

Życie kulturalne jednakże nie targa jedynie naszymi nerwami, lecz wywiera także zły wpływ na całe nasze ciało i jego przemianę materji, a ta wadliwa przemiana materji osłabia i nadwyręza również nasze nerwy. Właściwą dla nas byłaby praca rzetelna na wolnym powietrzu i pod gołym niebem. Dopóty stoimy stale pod wpływem powietrza i światła, przemiana materji w naszym ciele odbywa się w należytych rozmiarach, wszelkie zasłony materji wydzielają ono przez jelita, przez nerki, skórę i płuca. Tymczasem rozpierzające życie tegoczesne obniża działanie wewnętrznych narządów u większej ilości ludzi, wywołuje zleniwienie ogólne całej przemiany materji, a ten stan wskutek niedostatecznego obiegu krwi w żyłach i nagromadzenia się odpadków i zastoin w ciele doprowadza do niedostatecznego odżywiania i osłabiania nerwów, nieraz do odurzenia lub przedrażnienia nerwów i zatręwania się krwi w żyłach.

Pytanie, jakiego rodzaju bywa to samozatrucie, dokładniejsze badania nowoczesne wykazały. Dawniej było zdanie, że wszelkie zakłócenia i zamieszania w ustroju nerwowym polegają na nagromadzeniu się w ciele kwasu moczowego, — dzisiaj jednakże wiemy że one pochodzą ani od tego, ani od nagromadzenia we krwi kwasu węglowego. Życie postępowe jak i niewłaściwe pożywienie wywołuje raczej ogólne przeladowanie kwasem i sprawia, że gazy trujące, pochodzące z jelit, przedostają się do krwi. Kiedy skóra jest sucha, szorstka i krucha i parowanie nie odbywa się należycie, pozostawają w ciele jeszcze inne pierwiastki, które powinny je opuścić, i przyczyniają się do zatrucia i przedrażnienia nerwów. Wedle księdza Kneippa wina główna w tym względzie spada na gazy jelit. Jak tym w kołach — twierdzi ks. Kneipp — tak gazy w jelitach unoszą się w górę i mogą się nawet do głowy przedostać, wywołując u jednego zawroty, u drugiego bóle głowy, bóleści w oczach, zwłaszcza bezsenność i nerwowość w wysokim stopniu. W takich razach

winiem lekarz wyjaśnić, jak się sprawa miewa. Owe bóle głowy bez powodu, bezsenność mimo zresztą wielkiego spokoju, rozdrażnienie nerwowe bez widocznego powodu, zmęczenie nerwowe mimo dobrej opieki, uczucia strachu bez przyczyny i dolegliwości serca bez poprzedniego wyleżenia, nie są tylko oznakami nerwowości, lecz raczej wynikiem zdenerwowania wskutek złej przemiany materji i nagromadzenia się w ciele trucizn i gazów. Tego zazwyczaj się nie wie i stąd ludzie się dziwią, że bywają ludzie nerwowi mimo wielkiego spokoju i dobrego odżywiania, jakiem się cieszą. Nie dowierza się im przeto i posadza o udawanie, o wmiawianie w siebie choroby, krzywdząc przez to ludzi niewinnych i doprowadzając ich do rozpacz.

Czujący osłabienie nerwowe ludzie niekiedy się do zażywania środków, pobudzających nerwy, jak kofeiny i nikotyny, które zrazu sprawiają pewne ożywienie nerwów, ale potem je jeszcze więcej osłabiają. Kawa ziarnista podkopuje stan nerwów i uniemożliwia wyzyskanie pokarmów, a nie mniej szkodliwym jest palenie tytoniu czy to w fajce, czy w cygarach i papierosach, zwłaszcza u młodzieży tak męskiej jak żeńskiej. Nikotyna odbiera apetyt, zanieczyszcza krew, osłabia ciało i jest przyczyną, bladeści twarzy; początkowe ożywienie jest tylko sztuczne i po chwilowym gwałtownym poderwaniu nerwów następuje rozstrojenie.

Leczenie powinno oczywiście stosować się do przyczyny i tę należy przeto nasamprzód stwierdzić i usunąć, a potem zabrać się do wyleczenia jej złych skutków. Na pierwszym miejscu winno wtedy stać właściwe odżywianie się a potem hartowanie ciała.

Sposób odżywiania się wedle przepisów księdza Kneippa jest bardzo prosty. Wszystko, co tylko smakuje, a nie zawiera istotnej wartości odżywczej, należy omijać, jest główną zasadą, którą tak szeroko uzasadnił w swych podręcznikach. — Co się zaś tyczy hartowania ciała, to przedewszystkiem zalecił chodzenie bosymi nogami, i to nie tylko po suchej ziemi, ale także brodenie po wodzie i po mokrych kamieniach. Dobre skutki tego objawiają się u nerwowych osób zazwyczaj już w krótkim czasie; uderzanie krwi do głowy ustaje, trucizny, powstające ze złej przemiany krwi, oddalają się od środowiska nerwowego. Chodzenie na bosaka jest niejako plastrzem, ściągającym wszelkie szkodliwości w nogi i stamtąd wydobywającym je na zewnątrz. Od przesadnego stosowania tego leczenia wodnego należy jednak nerwowych początkowo powstrzymać, a raczej im radzić, aby starali się utrzymać równą ciepłotę w ciele, zwłaszcza w nogach, i dbać o wydatne poty. Wystarczy w tym względzie codziennie rano zmywać całe ciało, a po południu brać półkąpielki.

Dodatnie skutki tych przepisów leczniczych nerwowo chorzy ludzie wnet na sobie poczują. Ale wyraźnie zaznaczyć musimy, że nie należy co kilka dni zarzucać jednego sposobu leczenia, a rozpoczynać innego, jak to nerwowi niestety często czynią. Jedynie wytrwałość może doprowadzić do zupełnego opanowania dolegliwości nerwowych.