

Z D R O W I E

DWUTYGODNIOWY DODATEK BEZPŁATNY

Nr. 17.

Listopad

Rok 1927.

Lekarz na straży zdrowia narodu

W najnowszych czasach zdarzało się, że lekarze w dziennikach nieraz polecali napoje alkoholiczne jako środek odżywczy lub też leczniczy. Zachwala się więc alkohol, zwłaszcza mocne warzone piwo zwane „bok-bier“ jako środek ochronny przeciw grypie lub na posilek w czasie uzdrowienia po chorobie. Podobne nieprawdziwe twierdzenia muszą ludzi zmylić, gdyż całkiem nie jest wiadomem, aby piwo ochronę stanowiło wobec grypy. Lud oczywiście chętnie uwierzy takim twierdzeniom i zastępuje się do nich ohotnie, ponieważ gazety nie zechcą przyjmować odnośnego zbijania tego fałszywego twierdzenia.

Gorszemi jeszcze są porównywaniami co do części pożywnych zawartych w piwie w stosunku do istotnie pożywnych środków odżywczych. Mówi się np. o tem, że pół litra piwa wysyłkowego równa się co do pożywności 380 gramom mleka lub też trzem jajom lub 30 gramom masła. Nadmienić tymczasem się godzi że alkohol jako środek odżywczy nie posiada wielkiego znaczenia, ponieważ po pierwsze od pewnej ilości — różnej w stosunku do osób — działa on szkodliwie a powtóre alkohol coprawda zawiera pewne składniki, którymi przy spalaniu ciała może rozporządzać, ale to wcale nie służy jako materiał do utworzenia komórek lub innych pierwiastków ciała. Spala się zbyt szybko, tak, że nie można go utrzymać na zapas w ciele.

Jeśli rozważymy położenie narodu polskiego i przypomnimy sobie straszne warunki mieszkaniowe, upadek licznych zacnych rodzin, a przeciwstawimy temu wszystkiemu stwierdzenie, że Polska rocznie wydaje takie ogromne sumy na napoje alkoholowe, wtedy podobne popieranie alkoholu ze strony lekarzy należy uważać za bardzo niewłaściwe wprost szkodliwe. Przeciwnie całą siłą musimy upominać się o ograniczenie picia, szczególnie dbać musimy o zachowanie młodzieży od picia alkoholu, następnie zwalczać musimy niebezpieczne zwyczaje pijackie i przymus picia. Dbać też musimy o pielęgnowanie ciała przez kąpiele i godziwe sporty które są naturalnymi nieprzyjaciółkami alkoholu.

Jak się ustrzedz choroby Heine-Medina.

W ostatniem „Zdrowia“ opisaliśmy objawy choroby częściowego paraliżu członków ciała, nazwanej od lekarzy, którzy ją pierwsi dokładnie zbadali. Dziś podajemy sposoby, aby jej się strzec, zwłaszcza dzieci, które szczególnie jej podlegają. Ponieważ jednak i dorośli na nią zapadają, rady nasze i do nich się odnoszą. Ponieważ choroba ta jest bardzo zaraźliwa, dlatego trzeba unikać ludzi chorych, jak i wielkich zbiorowisk ludzi, łatwo bowiem bardzo zarazić się można. Dzieci nie powinny chorych odwiedzać. Zarazek znajduje się głównie w jamie ustnej i nosie. Chore dzieci trzeba koniecznie odłączyć zaraz od zdrowych w od-

dzielnym, nieprzechodnym pokoju, by dzieci zdrowe zupełnie zabezpieczyć. Takie odosobnienie chorych gra bardzo ważną rolę w walce z chorobami zakaźnymi, a więc i z chorobą Heine-Medina. Trzeba obecnie zwracać baczną uwagę na dzieci, czy są zdrowe, wesole, czy nie gorączkują, mają sen spokojny i nie skarżą się na bóle głowy i w członkach. W razie dostrzeżenia takich chorobliwych objawów trzeba chore dziecko natychmiast odłączyć i zawezwać lekarza. Jeżeli odosobnienie chorego dziecka w domu jest niemożliwą, najlepiej jest jak najprędzej umieścić je w szpitalu, gdzie znajdzie troskliwą opiekę i na podstawach naukowych opartą pomoc. Trzeba dzieci obecnie bardzo posilnie odżywiać, dawać im dużo dobrego, czystego mleka, jaj, jarzyn i nieco mięsa, tylko bez żadnych ostrych przypraw, które są dla dzieci bardzo szkodliwe. W wymienionych pokarmach, znajdują się tak zwane witaminy, to jest, życiodajne składniki niezbędne dla zdrowia i prawidłowego rozwoju dziecka. Dobry, posilny pokarm broni człowieka od wielu chorób zakaźnych, a więc i od choroby Heine-Medina. Niech się dzieci niczem zbyt nie męczą, wcześniej kładą się spać i śpią 10—12 godzin. Trzeba zachowywać czystość wzorową, kąpać dzieci przynajmniej raz na tydzień w wodzie o ciepłocie 28 stopni i obmyć całe ciało a zwłaszcza ręce, ciepłą wodą z mydłem. Trzeba zawsze pamiętać o tej ważnej rzeczy, że sumienna czystość broni nas od chorób zakaźnych, daje zdrowie i długie życie. Brud jest siedliskiem rozmaitych jadowitych zarazków. W mieszkaniu powinna panować również wzorowa czystość, należy je często przewietrzać, aby powietrze było świeże i czyste, nie zaś stęchłe i duszne. Trzeba bezwzględnie tępić wszelkie robactwo, i ono bowiem przenosi choroby zakaźne, w łóżku dziecinem niepowinno być pluskiew. W dni słoneczne, pogodne, niech dzieci spędzają przynajmniej godzinę w południe, na świeżem powietrzu, w publicznych ogrodach. Niech nie całują się z innymi dziećmi, jak to u nas jest w zwyczaju. Gardło trzeba płukać 2—3 razy dziennie jedno-procentowym roztworem wody utlenionej i przemywać nim także nos i uszy. W szpitalu zastrzykują dzieciom chorym na chorobę Heine-Medina surowicę, które ma oddawać dobre usługi.

Dbanie o zdrowotność powinno być dzisiaj na pierwszym planie w życiu człowieka i być szeroko rozpo-
wszechnione.

Dr. Władysław Chodecki.

Okład gorący jako środek pomocniczy do rozpoznawania choroby.

Przy każdym doraźnem zapaleniu wywołanem zarazkami, którego wysięki nie mają wolnego odpływu, zauważyć można stale, że po użyciu gorąca na ognisko zapalne za pomocą gorących okładów lub takich opakowań bóleści ustawają o ile nie zachodziły ropnie. Jeśli zachodzi ropny wysięk bóleści pod okła-

dami gorącymi wzmagają się znacznie. Na tej podstawie n. p. okład gorący usuwa prawie całkiem ból z kolana obrzękniętego wskutek reumatyzmu; tymczasem w razie ropy w stawie kolana użycie gorąca jako źródła leczniczego powiększyłoby boleści do niemożliwości.

Lekarze zastosowywali ten sposób rozpoznawania choroby przy najróżniejszych chorobach. Szczególnie dodatnie usługi sposób ten pomocniczy przy stwierdzaniu choroby oddawał od szeregu lat pewnemu lekarzowi przy zapaleniu błony brzusznej ślepej кишки. Przy tem zapaleniu chodzi o wczesne rozstrzygnięcie czy zachodzi potrzeba natychmiastowej operacji, czy też można oczekiwać wyleczenia przez zastosowywanie odpowiednich środków leczniczych. Lekarz ów miał 10 chorych, siedmioro osób dorosłych i troje dzieci. W równy sposób zalecił u wszystkich gorące okłady dla przytłumienia bólu i to na przeciąg jednej do dwóch godzin, bez dodawania lekarstw uśmierzających boleści. Z owych siedmiu dorosłych sześciu od razu odczuło ulgę znaczną, a siódmego natomiast bóle tak się zwiększyły, że lekarz, już pierwszego dnia zalecił operację i przewiezienie do lecznicy. Tam przez trzy dni robiono okłady z lodu i dawano opjum, a dopiero czwartego dnia dokonano operacji, którą chory jednak tylko kilka godzin przeżył; krajanie zwłok wykazało pęknięcie ropia i rozlanie się jej do jamy brzusznej. Z owych trojga dzieci w wieku lat 8, 6 i 2½ ośmioletniemu ulżyły okłady gorące, tak, że wyleczyło się całkiem w przeciągu dwóch tygodni. U sześciolatniego dziecka bóle się silnie wzmożyły pod okładem gorącym, tak, że zaraz w drugi dzień choroby przestąpiono do operacji, która wykazała obszerny wysięk ropny i dziecko wyzdrowiało. Najmłodsze z trojga dzieci — przed okładem gorącym bardzo było niespokojne, już po zastosowaniu pierwszych okładów zasnęło smacznie, po obudzeniu samo zażądało jedzenia, przed którym poprzednio wzbraniało się z płaczem; i to dziecko wyzdrowiało po trzech tygodniach.

Wyniki dodatnie ustąpienia boleści przy zapaleniach przez gorące okłady są bardzo dokładne i można na nich polegać, o ile oczywiście nie uśmierzano je lekarstwami jak opjum, morfiiną i kwasem salicylowym. Jest to sposób pewny a prosty do ustalenia sobie zdania, czy operacja jest konieczna lub da się ominąć.

Ujemny wpływ dymu tytoniowego na kobiety.

Powoli dochodzą do przekonania o niszczących skutkach palenia dla całych ras. Wprawdzie dotąd garstka tylko mała przekonanych przeciwników palenia tytoniu, a czasy wojenne i powojenne niestety — znowu sprowadziły nam niesłychany wzrost używania tytoniu, co niewątpliwie wielkie wywoła szkody na zdrowiu ludzkości. Uznano jednak już nawet w kołach palaczy, że wpływ palenia u młodzieży jest wielce szkodliwy i gdzieś niedługo zaprowadzono po gminach zakaz palenia tytoniu przez młodocianych. Oby to był początek ogólnej walki przeciw nieprzyjacielowi ludzkości, który nie wiele ustępuje w szkodliwości alkoholowi, niestety później dopiero od tegoż uznanym za również szkodliwego.

Do tych wniosków doszło się przez próby na zwierzętach, które stwierdziły, że palenie tytoniu tak samo jak alkohol choć w innej postaci, ujemnie wpływa na potomstwo palacza nałogowego przez szkodliwy wpływ zarodki życiowe. Z tego wyjaśnia się

często spostrzeżone stwierdzenie, że synowie ojców palaczy, którzy dochodzili do późnych lat, o wiele wcześniej od tychże umierali. Ojciec, pochodzący z pokolenia mniej palącego tytoniu, zdołał się dłużej oprzeć złym skutkom tytoniu, natomiast synowie odziedziczyli już po ojcu bardziej osłabiony ustrój ciała i prawdopodobnie w młodszym wieku niż ojciec poczuli palć.

Nałogowe palenie tytoniu jeszcze inny gorszy i niszczący ma skutek którego nie posiada alkohol. Nałóg ten nie tylko szkodzi samemu palącemu jak i potomstwu jego przodkowi urodzeniem, ale wpływa też ujemnie na zdrowie kobiet i dzieci, które są zniwolonone wchłaniać codzienne przesycone tytoniem powietrze w wspólnym mieszkaniu. One również cierpią wskutek wchłaniania trującej nikotyny i węglanowodoru. Objawia się to głównie w wielkiej skłonności ofiar tych do chorób gardłanych i płucnych — czem oczywiście ułatwia się rozszerzanie suchot; zmniejsza się przez to też odporność przeciwko chorobom zakaźnym do tego stopnia, że dzieci palących więcej niż inne narażone bywają na najgroźniejsze choroby dziecięce, jak dyfteryt i płonica. Taksamo, niezwykle rozszerzanie się narośli w jamie ustnej i w nosie u dzieci przypisywać należy namiętności ojca palącego. Ponieważ też codzienne wchłanianie dymu tytoniowego u kobiet i dzieci pogarsza u nich, znacznie skład krwi, przeto nieraz z tego powodu wywołuje się blednica, bóle głowy i nerwowość. Szczególnie niekorzystnie oddziałują pochłanianie dymu na żony, narażone o wiele ściślej od dzieci na przebywanie w towarzystwie męża. Zdarzają się wypadki, że mężczyźni zaraz po wstaniu w sypialni już wypalają pierwsze cygaro lub też ostatnie przed spożyciem wieczornym. Kobiety nieraz chorują i lekarze nie mogą stwierdzić dostatecznego powodu, choroby. Jeśli je bez męża wyślą na wieś lub do wód jakich, szybko stan zdrowia ich się poprawia, a wróciwszy do starych warunków życia wkrótce, znów zapadają na swe poprzednie cierpienia. Pewien lekarz na podstawie długoletnich badań, osiągał u chorych kobiet niespodziewane poprawy zdrowia nawet całkowite uzdrowienia, gdy na dłuższy przeciąg czasu całkiem rozłączał małżonków, jeśli mąż namiętnie palił. Po części w tych wypadkach mężowie zaprzestawali palenia lub przynajmniej w towarzystwie żony już nie palili. Często się zdarza, że niektóre osoby tak wrażliwy mają zmysł powonienia, że najmniejszy ślad dymu wywołuje u nich ostry, gryzący i gorzki smak na języku.

Jasno więc wynika z powyższego, że każdy uszczerbek na zdrowiu u kobiet przez palenie tytoniu u męża o wiele więcej zaważy u kobiety ciężarnej; bowiem wszystko, co jej szkodzi, niekorzystnie też wpływać musi na płód. Zatem mężczyzna palący namiętnie i nie powstrzymujący się niczem od palenia, w domu trzykrotnej winy się dopuszcza, nasamprzód szkodzi zarodkowi, potem matce a przez nią poraż drugi rozwijającemu się płodowi. A jako czwarte, dochodzi jeszcze szkoda na własnym jego zdrowiu, a to stanowi uszczuplenie obowiązku wobec rodziny i narodu.

Wszelkie te uwagi w obecnym czasie większe jeszcze mają znaczenie, więc polecamy je szczególnie kołom zajmującym się sprawami narodu. Tytoni i alkohol to wewnętrzni wrogowie narodu polskiego, którzy wrogom poza krajem buktują złote mosty. Dopiero kiedy Polacy rzucą z siebie jarzmo tych dwóch trucizn możemy się spodziewać zdrowszych rodzi-ców, zdrowszych dzieci i ujrzenia istotnego odrodzenia ludu.

Zdrowotność odzieży spodniej.

Odzież spodnia okrywa ciało jak druga ochrona na skórę i wywołuje zarazem równe i miłe uczucie ciepła. Stąd odzież spodnia ze stanowiska zdrowotnego również ważną jest jak odzież wierzchnia. Odzienie spodnie dwa razy tak grzeje jak wierzchnie. Zewnętrzne skóry u cebuli siedzą tylko luźno, lekko, przewiewnie, natomiast wewnętrzne mocno przylegające stanowią istotną ochronę przed zimnem. Oko dolnego odzienia zawierają małe przewiewne przeszerzenie a w nich właśnie osadza się ciepło, uchodzące z ciała; z tego to powodu ciepło powoli tylko uchodzi na zewnątrz. W ten sposób odzienie spodnie wpływa na to, że utrata ciepła powolniej następuje, niżby się to działo przy dostępie doraźnym zimnego powietrza; odzież spodnia więc dla ciała jest środkiem do oszczędzania ciepła.

Tkaniny naszego odzienia dolnego nie powinny, jednak być zbyt gęsto tkane, tak samo nie powinny ono zbyt przylegać do ciała, aby główne naczynia, krwionośne przez ucisk nie stały się bezkrwistymi, co wywołałoby uczucie zimna. Odzież dolna powinna być luźna, bo wtedy dostateczna wytworzy się przeszerzeń na ciepło pomiędzy tkaniną i skórą. Stale bowiem na całej powierzchni skóry unosi się ku szyi ciepły prąd powietrza. Sposstrzega się u ciężko pracujących koni przy zimnem powietrzu jak owe wyziewy skóry unoszą się parą ku górze ciała. Szyja nasza stanowi niejako wentylator (przyrząd przewiewny) a wrażliwe osoby go zakrywają szalem z uszczelnieniem dla całego oddychania skóry. Powietrze wydobywające się koło szyi miesza się oczywiście też z powietrzem, które wchłaniamy. Stąd wielką wagę kłaść trzeba na to, aby dolna nasza odzież też była czystą. Brud rozkłada się w wilgotnem ciepłe ciała i wytwarza wielkie ilości szkodliwych składników (węglanowodry, amonjak). Poty potęgują jeszcze ów stan niezdrowotny. Zatkane brudem pory odzieży spodniej wstrzymują wszelkie przewietrzanie i nie wchłaniają już ani potu ani brudu. Na całej powierzchni ciała wytwarza się niezdrowe powietrze, przesycone tlenem, które przytłumia oddychanie skóry, co wpływa nużąco i osłabiająco na całego człowieka.

Z tego powodu należy zmieniać często odzienie dolne. Każdy z nas odczuwa miłe wrażenie przy każdorazowej zmianie bielizny, a pochodzi to stąd, że sucha, świeża bielizna łatwiej przepuszcza stale wyziewy ciała, a zarazem szybciej je też wchłania. Częściej zmiany odzieży dolnej nie trzeba zrozumieć tak, że należy brać codziennie świeżą tylko taką, którą przez noc lub dzień cały wywietrzono. Nawet u człowieka dbającego o wielką czystość ciała skóra ciągle wydaje wyziewy rodzaju gazu, dlatego nie powinno się nigdy mieć na sobie dzień i noc tej samej odzieży spodniej, a tyczy się to zwłaszcza koszuli. Należy mieć dwie w użyciu, jedną na dzień, drugą na noc, nie przypuszcza się tym sposobem większej pracy, nawet oszczędza się przez to bieliznę bo jej nie potrzeba tak trzeć przy praniu. W razie pocenia się koniecznie należy zmieniać bieliznę i przepierać ją z potów tylko lekko. Zmianianie bielizny zastępuje niejako kąpiel powietrzną lub krótki natrysk wodny, który wywołuje na ychmiast uczucie ciepła i suchości na skórze. Nie należy jednakowoż bielizny do wysuszenia rozwieszać w pokoju, w którym się przebywa, tylko w innym niezamieszkałym, przewiewnem miejscu.

Zgaga.

Im więcej środków zaleca się przeciw pewnej chorobie lub objawie choroby, tem podejrzliwyszym trzeba być, czy też owe środki dotrzymują tego, co zapowiadają. Jeśli jeszcze w dożaku przy używaniu tych środków nie wymagana jest zmiana dotychczasowego sposobu życia, to z całą pewnością powiedzieć można, że wykluczoną jest poprawa na lepsze. Jeśli gdzie to w tym wypadku najlepszym sposobem osiągnięcia zdrowia jest głodówka.

Znany profesor Bunge w jednym ze swych dzieł leczniczych podaje o zgadze: Zgagę zazwyczaj zwalczają dwuwęglanem sodu (natronem) lub magnezją, nie zważając na to, że nie usuwa się przez to objawu, raczej go zwiększa. Wolne kwasy się nie znoszą przez te lekarstwa a wzrost grzybów i fermentu odbywa się tem silniej. Jedynie prawidłowe leczenie zgagi polega na głodzeniu chorego dopóki opróżniony żołądek przez prawidłowy kwas solny nie zostanie odkażony.

Lekarz lepiej uczyni w większej ilości wypadkach że nakaze głodzenie się choremu, ażeby cała ściana żołądka przez przepłukiwanie rozcińczonym prawidłowym sokiem żołądkowym sama się odkażała. Nawet u osób małokrwiwych, słabowitych wężej się osiągnie, jeśli się odczeka aż po dłuższem całkowitem usunięciu pożywienia żołądek sam się odkaży i nastąpi prawidłowe wydzielanie się soku żołądkowego; podawanie sztucznego kwasu solnego lub co gorsza przetworów pepsyny w połączeniu z regularnem odżywianiem, nie wyleczy zgagi. Tak samo nie działają przetwory pankreatyny, o ile się nie zastosowuje równocześnie głodówki.

Osoby skłonne do zgagi ze skutkiem mogą zapobiegać jej, jeśli stale będą używały czystego tłuszczu, czy to czystego, świeżego masła, czy też z rana i wieczorem po łyżce oliwy francuskiej czystej lub w mleku lub też razem z kawą słodową.

Srodek odmładzający „lukutate“

czyli

nie można być dosyć ostróznym.

Pod powyższym nagłówkiem ogłasza praska gazeta „Bohemia“ następującą rozprawę, która zapewne zajmie też i naszych czytelników:

W kwieniu t. r. przesłał nam światowy podróżnik baron G. Gagera rozprawę o rzekomo cudownym owocu „lukutate“, o którym twierdził, że przedłuża życie i działa odmładzająco. Pan ten tak pisał:

Podczas moich podróży przed kilku laty w Indjach, Birmie i Siamie uwagę moją na lukutate zwrócił jeden z maharadzów, książąt, krajowych. Stwierdzono mianowicie, że słonie w niewoli pomimo najlepszego obchodzenia się z nimi dochodziły zaledwie do 70 i 80 lat, a rzadko kiedy do 90 roku życia, gdy tymczasem słonie dzikie jak wiadomo dożywają wiele późniejszego wieku. W Indjach przypisują ten długi wiek dzikich słoni ich odżywianiu się lukutate, owocem jagodowym, który działa przeczyszczająco, odmładzająco na gruczoły krwiste i płciowe odkażająco na wątrobę i wzmacniająco na serce. Lukutate rośnie w wyżynach podzwrotnikowych na które słonie w roku 3 do 4 krotnie i to regularnie wchodzi, pomimo, że zwierzęta nieraz dużo mil przebywać muszą, aby tam dotąd dotrzeć. Maharadza i książęcy dozorca białych słoni w Bangkok chcieli więc postarać się o to, aby swym uwięzionym słoniom też dać możność do spożywania lukutaty, dla

uzyskania większej siły życiowej oraz dłuższego życia u tych zwierząt. Książę indyjski, który się kształcił w Anglii i miał sposób myślenia bardzo postępowy polecił pewnemu badaczowi dalsze badania rośliny lukutate i stwierdzenie, czy istotnie długie życie dzikich słoni jedynie można przypisywać spożywaniu lukutaty. Niedawno z Indji i Anglii nadeszła wiadomość przewyższająca o wiele więcej jeszcze dotychczasowe twierdzenia. Dowiedziono, że prócz słoni, papugi sępy stałe co pewien czas żywią się owocem lukutate, a wiadomo, że one właśnie długo żyją.

W rozprawie tej była też mowa o szczepie krajowców nazwanym szurighalis, który dochodzi do lat 130 i 140, bywa niezwykle pięknym i silnym i co najważniejsze, zjada dużo lukutate.

Pan Gagern pisuje o tem wszystkim zapewne w najlepszym przekonaniu; przypuszczamy, że nie miał sposobności stwierdzenia, czy tyle cudownej mocy istotnie zawiera owa roślina. Ponieważ mieliśmy pewne wątpliwości co do jej cudownego działania rozprawy tej na razie nie umieszciliśmy, tylko przesłaliśmy ją kilku profesorom praskim do badania. Wynik był taki, że stanowczo odmówiliśmy umieszczenia rozprawy, ponieważ oni mężowi nauki bardzo niedowierzająco orzekli się o rzekomej cudownej tej roślinie.

Inne gazety mniej były ostrożne. W lecie w licznych gazetach bowiem pojawiały się rozprawy, a następnie ogłoszenia, zachwalające odmładzającą roślinę „lukutate“. Ogłoszenia te umieszczało pewne towarzystwo akcyjne, któremu widocznie chodziło od samego początku o rozpowszechnienie na wielką skalę. Kupcy trudniący się sprzedażą lukutaty, bardzo dzielnie się zabrali do tej sprawy; tysiące bowiem ludzi wierzą silnie w działanie odmładzające lukutaty, bardziej jeszcze niż w sposób Steinachia i Wronowa. Są to obaj uczeni, którzy za pomocą wstrzykiwań podejmują się odmładzania ludzi.

Obecnie atoli zdaje się kończy się okres sprzedaży lukutaty, nie dlatego, że roślina ta wymiera, jak raczej z tego powodu, że wykazało się, iż lukutate co najwyżej jest środkiem przeczyszczającym. Jedna z niemieckich gazet aptekarskich podała w jesieni t. r. powiadomienie rządowego zakładu badania żywności w Berlinie, następującej treści:

Zachwalane preparaty lukutaty, uchodzące rzekomo jako owoc indyjski składają się z różnych lekarskich ziół i krajowych owoców (zapewne z suszonego owocu) a są one środkiem łagodnie rozwalniają-cym. Badania dokonane przez szkła powiększające, stwierdziły zawartość: jęczmienia, gruszek, śliwek, mianu strączkowej, senesu i tamaryndy (daktyl indyjski). Prócz tego jako dodatek znany oddawna środek przeczyszczający frangulę (z czeremchy) i cascaryę (z północno-amerykańskiej cascary sagrały). Zatem „owoc indyjski“ w rzeczywistości jest środkiem przeczyszczającym, złożonym z różnych ziół leczniczych i nie posiada zapewne więcej właściwości odmładzającej niż inne środki przeczyszczające“.

Ci więc, którzy spożywają lukutate będą musieli poznać się z nadzieją, dożycia 130 lat. — Tyle pisze owa gazeta!

My z tego powodu tak obszernie zajęliśmy się tą sprawą, aby ochronić naszych czytelników od nadaremne wydawania pieniędzy na ów szumnie w gazetach zachwalany środek. Jeśli chodzi o przeczyszczenie ciała, to można to osiągnąć taniej i pewniej przez użycie ziół przeczyszczających, jądanie owocu i zachowywanie odpowiedniego odżywiania.

Rady zdrowotne.

Przy kurczach w tydkach.

najprędzej pomagają gorące okłady. Również posłużą nacierania płynami z okowity, o ile chory zniesie bóle; tak samo można robić okłady gorczyczne lub przyklepać plastry gorczyczne na krótkie chwile. W wielu razach pomoże już silne wyciągnięcie nogi lub samo stanie.

Silniejsze oddawanie moczu

zdarza się u pewnych chorób ustroju nerwowego n. p. przedłużenia szpiku, następnie przy przewlekłym cierpieniu puchliny głowy, u niektórych zapaleniach nerek, w czasie uzdrowienia po chorobach n. p. po tyfusie, a w końcu wskutek zażywania pewnych lekarstw, szczególnie po środkach moczopędnych.

Liszaj luskowy

przedewszystkiem objawia się na rękach i nogach. Jako środek leczniczy posłużą codzienne kąpiele rąk i nóg przez kwadrans oraz nacieranie ciepłą wodą po kąpielach. Po dokładnem wysuszeniu posmarować liszajem dotknięte miejsca wazeliną. Można tłuszczyć ten także smarować na płótno i obwiązywać niem odnośną część ciała. Raz w tygodniu brać też całą kąpiel parową z następną po niej półkąpielą. Jadać należy jarzyny, dużo owocu, sałaty przyprawiane cytryną.

Objawy nieżytu jelit u dzieci

często się lekceważy, przypisuje je się ząbkowaniu, choć najmniejszej z tem nie mają łączności. Przez leczenie nie odpowiednie niestety choroba ta się wtedy pogarsza i przeciąga się niepotrzebnie, co oczywiście osłabia dziecko w nadmierny sposób.

Odpowiedzi Redakcji „Zdrowia“

Panu R. Z. w B. Dr. Simonis odkrył sposób stwierdzenia raka, a ma być niezawodnym. Z jednej kropli krwi z płatka ucha można w kilku minutach stwierdzić, czy u odnośnej osoby zachodzi rak i to już w najpierwszych początkach jego rozwoju, zanim jeszcze stwierdzić można wyczuwalne lub widoczne wyrosty. Wczesne rozpoznanie choroby w przyszłości umożliwi o wiele skuteczniejsze leczenie raka.

Panu O. K. H. Quent to $\frac{1}{4}$ luta, a lut jest $\frac{1}{2}$ częścią funta czyli 15 $\frac{1}{2}$ grama. Quart równa się 0,267 litra czyli jest cokolwiek więcej ponad ćwierć litra. Uncę równa się 30 gramom.

P. Z. S. w K. Na zapytanie odpowiadamy, że w razie palenia się odzieży na ciele najlepiej rzucić się na ziemię i kulać się po niej, aby ogień przydusić. Nie wolno stać spokojnie, ponieważ płomień idzie ku górze, gdzie wciąż znajduje nowe źródło w odzieży; a już najgorzej, gdy się biegnie ze strachu, bo przez bieganie ogień bardziej się podnieca. Zarzucić też szybko grubą derę lub płaszcz jak na palącą się odzież dla stłumienia płomieni. W każdym razie szybko działać trzeba, gdyż każda sekunda stracona powoduje nieobliczalne nieszczęście.

P. B. S. w B. Prosi pani o przepis na zupę z bani. Pokrajać soczystą banie na kostki i pogotować w wodzie, ciągle kwirlając. Następnie precedzić przez sito, dodać soli, masła i zalać mlekiem. Do smaku cukru i cokolwiek wanilji. Jako dodatek pod zupę z bani dać ryżu ugotowanego na mleku i kilka drobno pokrajanych słodkich migdałów.