

Rady praktyczne.

Pomidor, ogórek i cebula jako tanie, a świetne środki upiększające.

Zamiast drogich past chemicznych najczęściej zagranicznych — radzimy stosować takie oto preparaty domowe:

Doskonałym środkiem upiększającym jest pomidor. — Należy przekroić pomidor na dwie połowy, zmyć twarz gorącą wodą, natrzeć skórę twarzy sokiem pomidorowym z obu połówek i pójść na spoczynek nocny. Sok pomidorowy powinien przyschnąć na skórze twarzy. Dnia następnego zmywa się natarte sokiem miejsca ciepłą wodą i czyni się tak przez kilka dni z rzędu. a reczymy, że każda z naszych Czytelniczek zdziwi się, jak pewno i szybko oraz korzystnie działa sok pomidorowy, przytem taki tani.

Świetnym środkiem jest też pasta ze świeżych ogórków. Należy obrać świeże ogórki, wybrać z nich nasienie, pokrajać na drobne kawałki, wycisnąć z nich wodę i ugotować, mieszając stale. Następnie zgotowaną masę przetrzeć przez sitko i jeszcze raz przegotować, mieszając stale, żeby pasta stała się gęstą. Ostudzić, zmieszać z lanoliną i podzielić na drewniane pudełeczka, które przechowuje się w miejscu chłodnem. — Używa się tej pasty, wcierając ją w skórę twarzy, rąk i t. d. Zupełnie podobnie działa na skórę pasta, zrobiona z dyni i jabłek, przyrządzona dokładnie w sposób powyżej opisany i zmieszana z lanoliną. Zwykła woda wyciśnięta ze świeżych ogórków, dodana do wody do mycia, działa orzeźwiająco i przyjemnie na skórę twarzy i rąk.

Cebula, zjadana na surowo codziennie posiada również dużą wartość jako środek służący do pielęgnowania cery. — Sok cebulowy czyści krew i czyni ją mniej gęstą, co wpływa bardzo dobroczynnie na skórę twarzy i całego ciała. Jak wiadomo skóra stanowi nader ważną część naszego organizmu, radzimy więc używać cebuli surowej wszystkim, cierpiącym na jakieś nieczystości skóry.

* * *

Sok z cebuli bardzo pomocny w zaflegnieniu i chrypcie sporządza się: Wieczorem jedna cebulę pokrajać w plasterki i rozłożyć ją na talerzu, następnie posypać je cukrem i przykryć drugim talerzem. Rano odlać sok do szklanki i w ciągu dnia zużywać biorąc po łyżeczkę w pewnych odstępach czasu. Powtórzyć przez kilka dni z rzędu.

* * *

DLA UCHRONIENIA SIĘ OD ZAKAŻEŃ — Nie wolno:

- 1) Zwilżać kopert i znaczków pocztowych językiem. — Guma lub klej posiadają zarazki chorób.
- 2) Ślinić palców przy liczeniu pieniędzy papierowych. — Pieniądze, które przechodzą przez różne rece są rozsadanikami najróżnorodniejszych chorób.
- 3) Jadać niemytych owoców. Owoce są prawie zawsze zakażone zarazkami chorób lub jajkami pasorzytów.
- 4) Przegryzać zębami sznurków, gdyż łatwo zakażyć można jamę ustną.
- 5) Pić wody wprost z kurka na ulicy. Łatwo tu o zakażenie, gdyż nie wiemy, kto przed nami pił wodę.
- 6) Całować zwierząt. Chorują one bowiem albo na robaki wewnętrzne, albo parchy. Czasami noszą we włosach zakaźne choroby.

Ile zjada w swem życiu człowiek długo żyjący?

Pewien statystyk obliczył, ile zjadł w swem życiu człowiek 70-letni. Oto imponujące cyfry: 18.000 kilogramów mięsa, 25 tysięcy kgr. chleba, 10—15 tysięcy jaj, 6 tysięcy kgr. ryb, 25 tysięcy litrów płynów. Uderzająca jest ilość spożytej soli: 1750 kilogramów. Dodajmy do tego jarzyny i owoce, a otrzymamy ilość, na przewiezienie której potrzeba całego pociągu.

Cyfry te na pierwszy rzut oka wydają się nieprawdopodobne. A jednak łatwo je sprawdzić — wzięwszy ołówek i kawałek papieru i zdobywszy się na trochę cierpliwości.