

Woda i mydło nakazem higieny w lecie.

Czystość jest podstawowym nakazem higieny. Bez czystości niema zdrowia, ani piękności. Skóra, pokrywająca nasze ciało jest jednym z jej organów, wymagającym troskliwej **opieki**. Z potem i tłuszczem, wydzielanym przez gruczoły łojowe skóry, łączy się łatwo kurz i brud, tworząc w ten sposób niewidoczną warstwę na skórze, która utrudnia oddychanie i wydzielanie produktów zużytych w dalszym ciągu. Warstwa ta, zawierająca także w sobie bakterje, jest dla nich najlepszym czynnikiem rozwoju, powodując w skutkach wszelkie możliwe choroby.

By określić ilość brudu, jaka gromadzi się na skórze człowieka, wystarczy podać, że na 50 kilogramów używanej bielizny pracującego człowieka — 2 kgr. stanowi właśnie wagę brudu w niej zawartego. Tyle zawiera bielizna, która styka się bezpośrednio z naszym ciałem, a ileż jeszcze zostaje i czeka na interwencję mydła i wody?

Najłatwiej zaś i najintensywniej brudzi się skóra w czasie letnim. Musimy zatem pielęgnować skórę starannie, przy pomocy wszelkich dostępnych nam środków. A środków tych jest wiele.

Bez wody i mydła nie uda się nam oczyścić skóry dokładnie, usunąć nie tylko brudu zewnętrznego, lecz także i tego, który tkwi w porach skóry. Woda, jako pierwiastek podstawowy, powinna odpowiadać warunkom, które uznajemy za konieczne do mycia. A więc powinna być miękka. Zawartość części mineralnych czyni wodę twardą, utrudnia zmywanie, a tem samem czynność mycia wykonuje niezupełnie dokładnie. Jak zrobić, by każda woda dała się użyć do mycia? Brać przedewszystkiem, o ile to możliwe, wodę z rzek, potoków, z deszczu, jeśli jednak uzyskać tego nie możemy, dosypać do twardej wody taką ilość sody i boraksu, które każdą **wodę** uczynią miękką, nie wnosząc do niej nic szkodliwego. Dobrym również środkiem jest gotowanie wody: woda przegotowana jest zawsze miękka, posiada przytem tę jeszcze dobrą stronę, że nie zawiera żadnych bakteryj.

Rodzaj mydła, jakiego używać będziemy do mycia, zależy przedewszystkiem od gatunku naszej skóry. Sprawa ta jest już dziś i szerszemu ogłowi znana: do skóry suchej mydła przełuszczone, do tłustej raczej bardziej wysuszające.

Mówiąc o używaniu mydła do mycia, niepodobna pominąć kwestji mycia twarzy. Jest to jednak sprawa, która się ściśle łączy z kosmetyką. Tu przypomnieć tylko należy, że nie jest prawdą, jakoby dla pewnego rodzaju cery mydła były wogóle niewskazane. Stosowanie w takich wypadkach chemikalji, jak ocet, spirytus, czy eter dla oczyszczenia twarzy, jest na dłuższy okres czasu nawet szkodliwe. Tam, gdzie skóra twarzy po użyciu mydła wykazuje jakieś chorobliwe objawy, należy bądźto zwrócić się do lekarza, bądź też stosować mydło specjalnie delikatne: ziołowe, czy jajeczne, składające się z najdelikatniejszych substancyj. Mydła te zawierają również domieszki odpowiednich środków leczniczych.

Na higienę ciała i racjonalną pielęgnację skóry, zwłaszcza w lecie, składa się wiele pierwiastków, czystość jednak i racjonalne zmywanie skóry ma znaczenie podstawowe.

Nowy napój orzeźwiający.

W Czechach pojawił się niedawno nowy napój orzeźwiający, w smaku „do rosyjskiego „kwasu“ lub kefiru podobny. O napoju tym zwanym „kombucha“, sądzono, że pochodzi on z Japonji. Okazało się jednak, że jest on tam zupełnie nieznany. Ze względu na rozpowszechnienie wśród ludności, zajęli się tą sprawą uczeni pracy. Prof. Wiechowski ogłasza o tem następujące ciekawe dane. Przyrządza się „kombuchę“ ze zwykłej oocukrzoncj herbaty, którą podobnie jak przy wyrobie kefiru zaszczerpiono starą „kombuchą“. Po pewnym czasie, herbata kwaśnieje i nabiera właśnie wspomnianych orzeźwiających własności. Jeżeli jednak stoi zbyt długo, staje się niezdatną do spożycia i tworzy się na niej