

dolne do poruszania się i spoglądać musi nieraz na najbliższych swoich, którym opiekunem jest, których odżywiać musi i dla których on jest ojcem.

Przeto pierwszym obowiązkiem każdego powinno być i to obowiązkiem najświętszym, wszelką chorobę wyleczyć i jej się pozbyć.

Liczne zioła i rośliny, na to Bóg stworzył, by przyniosły ludziom szczęście i chroniły ich przed chorobami. Nie przechodź obojętnie obok nich. Staraj się zawsze i pilnie z nich użytek zrobić. Ziemia nasza obfituje w niezliczonej ilości w zioła i rośliny, które nam dadzą możliwość i zapewnienie chronienia się od chorób, po których tak często nieubłagalna śmierć następuje. Ziołami temi mamy się właśnie posługiwać.

Znani mistrzowie sztuki lekarskiej jak: Ksiądz Kneipp, Bilz, Klimaszewski i Krämer dali ludziom tą możliwość udowadniając im jak wielką siłę leczniczą zioła posiadają i dzięki temu tysiące ludzi utrzymują się dziś przy zdrowiu, wygłaszając hymny całej na ich cześć.

I przeto wróćmy z powrotem do natury, bierzmy przykład z przodków naszych, którzy do późnego wieku przy zdrowym ciele i duchu pozostawali.



Pielęgnowanie nosa i uszu.

Dr. chem. Kwaśnik.

Zwykle mówi się o nosie i uszach dopiero wtedy, kiedy zachorują. Tak jak się staramy o utrzymanie dobrej, pięknej i zdrowej cery na twarzy, taksamo musimy pielęgnować nawet najlepiej uformowany nos, aby zapobiec małym lub większym zniekształceniom. Przyczyną tych ostatnich bywa m. i. w pierwszym rzędzie ów znany i naogół znenawidzony „katar nosa“ który przy częstym powrocie nie tylko może nos zdeformować, lecz powoduje zapalenie i różne wyrzuty na nosie; wywołuje on nawet czyraki z powodu których nos czerwienieje i nabrzmiewa (puchnie). Poleca się więc, aby nikt kataru nosa nie lekceważył a jeżeli go ktoś nabył, wtedy powinien poczynić wszelkie zabiegi, aby tej nieznośnej i nieestetycznej choroby najprędzej się pozbyć.

Jako lekarstwo polecamy: jedną kroplę jodiny na szklanek wody przed południem. Wodę wypija się do połowy szklanki, resztę zaś należy wylać bo w ten sposób zażyje się tylko pół kropli jodiny. Po dwóch lub trzech dniach katar ustępuje. Rozumie się, iż w czasie kataru należy prawie co godzinę zmieniać chusteczkę do nosa (normalnej wielkości) gdyż czystość najskuteczniej popiera leczenie.

Nawet w stanie zdrowym wymaga nasz nos pewnego traktowania kosmetycznego, albowiem wydzielanie tłuszczu skórno na nosie bywa obfitsze i skóra powleka się tłuszczem. Pył i brud przylegają więc mocniej do skóry. Chcąc polysk nosa spowodowany tłuszczem pokryć pudrem, wtedy tworzą się znenawidzone węgry. Dlatego poleca się przed nałożeniem pudru staranne czyszczenie twarzy. Będąc poza domem należy tłuszcz, pył i stary puder przed nałożeniem świeżego, dobrze wytrzeć kawałkiem waty.