

gliceryny mleczka migdałowego. Wazelina, lanolina i tłuste kremy użyte natychmiast po myciu są bardzo skuteczne. Jednakże lepsze i bardziej skuteczne jest działanie tych środków, skoro przed ich użyciem, zwilżymy skórę kawałkiem waty zmoczoną w benzynie, lub alkoholu toaletowym. Przy użyciu gliceryny skuteczniejsze jest jej działanie, gdy posmarujemy nią ręce natychmiast po ich osuczeniu. Pamiętać trzeba także o pielęgnacji rąk i wieczorem, przed udaniem się na spoczynek. Bardzo dobrym środkiem do wieczornej pielęgnacji rąk, jest mieszanka z 2 części wazeliny i 1 część lanoliny, o ile jest możliwym, dobre jest także nałożenie starych skórkowych rękawiczek. Jeżeli w ten sposób pielęgnować będziemy nasze ręce, to i najbardziej w pracy domowej zaangażowana kobieta, będzie miała stale ładne i gładkie ręce, będzie o każdej porze mogła występować w towarzystwie i nigdy nie będzie skarg na szorstkie i spierzchnięte ręce. Jeżeli rąk naszych nie będziemy poddawali pielęgnacji, jeżeli skóra nasza wrażliwa jest na spierzchnięcia, to następstwem tego będą zapalenia, owrzodzenia skóry, oraz w niektórych wypadkach i zakażenia krwi.



Własności odżywcze i lecznicze cytryny.

Niestety bardzo mało znane są u nas jeszcze właściwości odżywcze i lecznicze cytryny.

Cytrynę znamy dotąd, w lecie jako dobry środek gaszący pragnienie, względnie w zimie z gorącą herbatą, lub wodą, jako środek przeciw zaziębieniom. Jednakże przez to nie wykorzystaliśmy jeszcze całej wartości cytryny. Z drugiej strony także zaznaczyć musimy, iż nasze gosposie w codziennem życiu domowem zamalo używają cytryny do potraw oraz jako jednego z tanich i dobrych środków leczniczych w ich apteczkach domowych.

Zadaniem naszym jest dać kilka wskazówek co do używania cytryny.

Przy sporządzaniu potraw, prawie w wszystkich wypadkach może cytryna zastąpić ocet, nadając każdej potrawie o wiele lepszy aromat i smak. W gwarze ludowej nie napróżno mówi się: „każda kropla octu, zabija kroplę krwi.”

Byłoby dla nas o wiele pożyteczniejszym, gdybyśmy zamiast butelki z octem mieli stale w zapasie kilka cytryn.

Pozatem cytryna zawiera w sobie witaminy A, B, C i D, konieczne dla naszego organizmu. Specjalnie dużo zawiera w sobie witamin C, które posiadają wielką zdolność leczniczą.

Według najnowszych badań, choroba skorbutu, polega jedynie na zbyt małej ilości witamin C w organizmie ludzkim. Objawy skorbutu są: obolale i zeszywniałe członki, ból zębów i ich wypadanie, słabość, brudno-blady kolor twarzy, silne obwódki wokół ocz, oraz opuchnięcia dziąseł. Z rachitisem ma się rzecz podobnie jak z skorbutem t. zn. organizm posiada zamalo witamin C i D.

W wypadkach tych chorób najbardziej pomocną jest cytryna, której używać można w różnych postaciach. Także bardzo dobrym