

Abends vor dem Schlafengehen behandle man die Hände ebenfalls. Hierfür eignet sich eine Mischung von zwei Teilen Vaseline und einem Teil Lanolin ausgezeichnet. Tunlichst ziehe man dann noch recht weite, alte Glacehandschuhe darüber. So wird auch die arbeitsamste Frau stets gesellschaftsfähig sein und niemals über rissige oder aufgesprungene Haut zu klagen haben oder darunter leiden. Entzündungen, Eiterungen und Blutvergiftungen sind anderenfalls nicht selten die Folge.



Nähr- und Heilwert der Zitrone.

Man kennt den Nähr- und Heilwert der Zitrone bei uns noch viel zu wenig. Einzig im Sommer als Erfrischungsgetränk und im Winter, heiß zubereitet, als Mittel gegen Erkältungen hat sie sich bereits duragesetzt. Damit sind ihre Wirkungen aber noch längst nicht erschöpft. Vor allem macht die Hausfrau noch viel zu wenig Gebrauch davon — sei es nun bei der Zubereitung von Speisen oder als unentbehrliches Requisit in der Hausapotheke. Hier seien darum einige Weisungen gegeben.

Der Saft der Zitrone kann bei der Speisezubereitung fast überall den Essig ersetzen. Die meisten Speisen erhalten durch Verwendung von Zitronensaft ein weit besseres saures Aroma, als durch den Essig. Der Volksmund hat zudem nicht ganz unrecht, wenn er sagt: „Jeder Tropfen Essig kostet einen Tropfen Blut.“ Man überwinde einmal seine Gewohnheit, zur Essigflasche zu greifen und halte sich einige Zitronen vorrätig.

Weiter aber enthält die Zitrone die unentbehrlichen Vitamine A, B, C und D. Das Vitamin C ist überreich in ihr vorhanden. Auf ihm beruhen viele Heilwirkungen.

So kann Skorbut nach neuesten Forschungen nur auf das mangelnde Vorhandensein des Vitamins C im Körper zurückgeführt werden. Skorbut äußert sich bekanntlich durch Schmerzen und Steifheit der Gelenke, Zahnschmerzen und Zahnausfall, Mattigkeit, schmutzige Gesichtsfarbe, blaue Augenränder, Zahnfleischschwellungen sind weitere Merkmale. Mit der Rachitis verhält es sich wie mit Skorbut: es fehlen die Vitamine C und D.

Hier hilft Zitrone am allerbesten, die in mannigfacher Form genossen werden kann. Aber auch gegen Appetitlosigkeit und Infektionen hilft sie ankämpfen und vorbeugen. Die leichtverdaulichen Nährsalze helfen den Körper aufbauen und verringern niemals den Blutgehalt. Blutarme sollten daher nur Zitrone zu sich nehmen und niemals Essig.

Da die Verwendung und Zubereitung von Speisen mit Zitronensaftbeigabe sehr einfach und schmackhaft ist, sollte man ihren Wert wieder mehr beachten und ihre stoffaufbauenden Funktionen ausnützen. Selbst die geriebene Schale bei Kuchenbacken verwendet, vermag zu wirken, doch vermeide man hier das Übermaß.

