

Aalborg Stiftstidende 1945.

Smaa Sundhedsvink

Øjenvand, som styrker trætte Øjne:

Øjnene bades Morgen og Aften med et kraftigt Fennikelvand, som faas paa Apoteket, - desuden udsættes Øjnene flere gange om Dagen for de varme Dampe fra hed Kamillete. Disse Husraad hjælper i Løbet af kort Tid endog meget trætte Øjne.

Husraad mod Gigt:

Selleriknolde renses, skrælles og skylles, hvorpaa de koges. Man bader det angrebne Sted godt med det Vand, hvori de er kogt, samt lægger et Omslag paa af Selleriens grønne Top, der ogsaa maa være kogt.

Daarlig Aande skriver sig oftere fra manglende Renlighed end fra daarlig Mave. Det hjælper i de fleste Tilfælde, naar man flittigt udskyller ikke blot Munden, men ogsaa Næsen med lunkent Vand, tilsat enten lidt Salt eller Borsyre. Mund og Hals skal Gurgles godt, det skal ligefrem skvulpe stærkt frem og tilbage, ellers hjælper det ikke.

Nervøs Kortaandethed kan man behandle med afledende Armbade.

Er Arme og Hænder varme, tages kolde Arm- og Haandbade, d.v.s., man holder Hænder og Arme indtil Albuen i et Fad koldt Vand og fornyer dette, naar man synes, det ikke er koldt nok mere. Er Hænderne derimod kolde, tages først et varmt Haand- og Armbad og derefter et koldt.

Oppustethed skriver sig fra daarlig Fordøjelse. Man kan have den Vane at spise for meget, dette kan fremkalde daarlig Fordøjelse, ligesaa hvis man nyder tungt fordøjelig Mad eller spiser for hurtigt. Maven kan da ikke udføre sit Arbejde tilfredsstillende, den bliver overlæst, og saa kommer Oppustetheden.

Lindring opnaas ved at nyde enten en strøget Teskefuld tvekulsurt Natron efter Maaltidet eller en Trediedel Teskefuld tvekulsurt Natron og en Topteskefuld Magnesia i 1/2 Glas Vand.

Glycerin som Husraad:

Glycerin er jo udmærket til Hudens Pleje. Har man f.eks. medtagne Hænder, skal det hurtigt hjælpe paa dem, hvis man indgnider dem med lidt Glycerin, medens Hænderne endnu er fugtige, efter de er vasket.

En Teskefuld ren Glycerin, taget mod Hoste, er meget lindrende. Mod Snue er det ogsaa fortræffeligt. Naar man mærker Snuen nærme sig, hælder man om Aftenen, naar man gaar i Seng, en Draabe Glycerin i hvert Næsebor og snuser til sig. Man mærker nu en stærk Svien i den betændte Slimhinde, men den hører snart op.

Ved stærkere Forkølelse gentager man denne Fremgangsmaade flere Gange om Dagen, og man kan dermed opnaa at blive fri for Snuen og de ubehagelige Følger af denne i Løbet af faa Dage. Skolder eller brænder man sig, da læger Glycerin bedre end Olie.