

ΦΟΙΒΟΣ

ΕΠΙΜΗΝΙΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗ

ΠΕΡΙ

ΤΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΙΕΙΑΣ

ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΡΟΧΕΙΡΟΥ
ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΕΝ ΕΛΛΕΙΨΕΙ ΙΑΤΡΟΥ

ΥΠΟ

ΙΩΑΝΝΟΥ Π. ΠΥΡΔΑ

Ἐτησία συνδρομή δραχ. ν. 3. Διὰ τὸ ἑξωτερικὸν 3,50 προπληρωτέας.

ΕΤΟΣ Η'.—Ἐν Ἀθήναις 1 Αὐγούστου 1886.—Ἀρ. 9.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ἐπήρεια τῶν ἀνέμων ἐπὶ τῆς υἰγείας τοῦ ἀνθρώπου.—Περὶ ἰδρωτός.—Περὶ σὺλ
λήψεως.—Περὶ νευροπαθείας.—Περὶ τῆς Κιθέττης.—Λουτρά θειοῦχα.—Ἡ πᾶσα
τοῦ Ἐπιμενίδου.—Οδόντριμμα ἢ κόνις πρὸς λεύκανσιν καὶ καθαρισμὸν τῶν ὀδόντων.
Ἰατρικὸν κατὰ τῆς διουρίας.—Τρόπος τῆς χρήσεως τῶν ἱατρικῶν.—Ὑποδήματα
ὕμεινά.—Γοῖα μέρη τῶν φυτικῶν καὶ ζωϊκῶν ὕλων εἰςὶ θρεπτικά.

Α' ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΙΕΙΑ



Ἐπήρεια τῶν ἀνέμων ἐπὶ τῆς υἰγείας τοῦ ἀνθρώπου.

Ἄνεμος καλεῖται ἀθρόα κίνησις ἀέρος, δυναμένη νὰ παρασύρῃ
σώματά τινα κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον βαρέα.

Πᾶς ἄνεμος ἔχει ἰδιότητας τὰς δε:

1) Ἀπορροφᾷ τοὺς ἀτμοὺς ἐκ τῶν ὑγρῶν ἐπιφανειῶν, ἐφ' ὧν
διέρχεται, καὶ οὕτως αὐξάνει τὴν ἐξάτμισιν, καὶ ἐπιφέρει ψυχρό-
τητα, ἐξ ἧς συστέλλονται τὰ σώματα. 2) Καθίσταται ψυχρὸς ἢ
θερμὸς, ἀπολαμβάνων τὴν θερμοκρασίαν τῶν μεγάλων ἐπιφανειῶν,
ἐφ' ὧν διέρχεται. 3) Διὰ τῆς ὁρμῆς αὐτοῦ προσκρούει ἐπὶ τῶν
σωμάτων καὶ πλήττει ταῦτα. 4) Παρασύρει καὶ μεταφέρει μεθ'

ἐαυτοῦ εἰς ἀπότατα μέρη ἀτμούς καὶ διάφορα ἀερώδη σώματα, μιάσματα κλπ. 5) Πᾶς ἄνεμος πνέει ἐπὶ τοῦ ὀρίζοντος ὑπὸ μίαν ὠρισμένην διεύθυνσιν. Διὰ τῶν ιδιοτήτων τούτων διαφόρως ἐπηρεάζει ἐπὶ τῆς ὑγείας τῶν ἀνθρώπων.

Α'. Διὰ τῆς ἀπορροφήσεως τῶν ἀτμῶν ἐκ τῶν ἐπιφανειῶν, ἐφ' ὧν διέρχεται. Ὅθεν ἐὰν προσβάλλῃ τὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου ἀπορροφᾷ ταχέως τοὺς ἐκπεμπομένους ἀτμούς ἐκ τῶν πόρων τοῦ σώματος, αὐξάνει τὴν ἐκ τοῦ σώματος πλείονα ἐκπομπὴν αὐτῶν, ἥτοι τὴν ἄδηλον διαπνοήν, ἐξ ἧς ἐξαντλεῖται λαμβάνον θερμὸν ἐκ τοῦ σώματος, καὶ οὕτως ταχέως κατόπιν ἐπιγίγνεται περίψυξις· ἔνεκα τούτου συστέλλονται καὶ φράττονται οἱ πόροι, καὶ ἐμποδίζεται ἡ ἐκπομπὴ τῶν ἀτμῶν τῆς ἀδήλου διαπνοῆς· ἐκ δὲ τῆς ἐμποδίσεως ταύτης γεννᾶται νόσος.

Διὰ ταῦτα ἀποφευκτέον τὸ ἴστασθαι κατέναντι ἀνέμου ἢ ρεύματος ἀέρος, καὶ μάλιστα ἰδρωμένου ὄντος τοῦ σώματος· ἐὰν δὲ συμβῇ τοῦτο, δεόν ὅπως ὡς τάχιστα προκληθῇ ἡ ἀποκατάστασις τῆς ἀδήλου διαπνοῆς καὶ ὑπὸ μείζονα βαθμὸν, ἵνα ἀποβληθῇ ὡς οἷον τε ἀμέσως ἢ ἐν τῷ σώματι ἐπισχεθεῖσα περιττὴ ὕλη· πρὸς τὴν τοιαύτην ἀποβολὴν συμβάλουσιν αἱ κινήσεις τοῦ σώματος, τὰ θερμὰ λουτρά, ἐντρίψεις καὶ πᾶν συντελοῦν πρὸς ταῦτα.

2.) Ὁ ἄνεμος ἔχων τὴν ιδιότητα τοῦ ἀπολαμβάνειν τὴν θερμοκρασίαν τῶν ἐπιφανειῶν ἔνθεν διαρκέστερον διέρχεται, καθίσταται ψυχρὸς, ἐὰν διέρχεται διὰ ψυχρῶν ἐπιφανειῶν· θερμὸς, ἐὰν διέρχεται διὰ θερμῶν. Διὰ τοῦτο πάντες σχεδὸν οἱ ἄνεμοι μεταβάλλουσι τὴν ἀρχικὴν ιδιότητα αὐτῶν κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον κατὰ τὴν θερμοκρασίαν τῶν ἐπιφανειῶν, ἐφ' ὧν διέρχονται· π. χ. ὁ βορέας, ὁ φύσει ψυχρὸς καὶ ξηρὸς, καθίσταται ὑγρὸς καὶ ψυχρὸς διερχόμενος διὰ μεγάλων λιμνῶν ἢ ἐλῶν ἢ θαλασσῶν· ἐκ τούτου λαμβάνει ἄλλην ιδιότητα. Ὁ λιψ̄ διερχόμενος διὰ τῆς μεγάλης ἐρήμου Σαχάρας τῆς Ἀφρικῆς καθίσταται ξηρότατος καὶ θερμότατος ἐν Αἰγύπτῳ καὶ Συρίᾳ. Καυστικώτατος δ' ἐν Σικελίᾳ, ἔνθα φαίνεται ὡς ἂν ἐξέρχεται ἐκ πεπυρακτωμένου κλιθάνου. Διαρκούντος τούτου ἐπὶ δύο ἡμέρας, ὁ κηρὸς τήκεται αὐτομάτως, τὰ φυτὰ ἀποξηραίνονται, οἱ ἄνθρωποι μένουσιν ἐγκλειστοὶ ἐν ταῖς οἰκίαις, τὰ σώματα αὐτῶν καυνοῦνται, καὶ καθίστανται μελαγχολικοί· ταῦτ' οὖν σχεδὸν ἐπισυμβαίνει καὶ ἐν Ἰταλίᾳ. Ἐν δὲ τῇ Ἑλβετίᾳ εἶνε μετρίτερος μὲν, ἀλλὰ διαρκεῖ ἑβδομάδας τινὰς καὶ καλεῖται ἐκεῖ **φωάν**. Παρ' ἡμῖν εἶνε θερμὸς καὶ ἐνίοτε τοσοῦτον ὥστε ἀποξηραίνει τὰ φυτὰ, καίτοι διαρ-

κεῖ ὀλίγον. Ἐνεκεν τῆς τοιαύτης ιδιότητος τῶν ἀνέμων ἀποτελοῦνται κατὰ τὰς καταστάσεις τῶν πέριξ ὁρέων ἐκάστης χώρας, καὶ τὴν διαφορὰν τῆς θερμότητος αὐτῶν καὶ τὴν ὑπαρξιν δένδρων καὶ ὕδατων, κλπ. Ἰδια ρεύματα ἀέρος, ἅπερ παράγουσι τοπικοὺς ἀνέμους ἐπηρεάζοντας μεγάλως τὴν ὑγιεινὴν κατάστασιν τοῦ τόπου.

Εἰ μὲν διέρχονται διὰ θαλάσσης, διὰ ὀρίων δενδροφύτων, διὰ πεδιάδων μὴ πολὺ ὑγρῶν καὶ καλλιεργημένων οἱ τοιοῦτοι ἄνεμοι εἰσὶν ἐπωφελεῖς τῇ ὑγείᾳ. Εἰ δὲ διέρχονται δι' ἐλωδῶν τόπων, νεκροταφείων καὶ ἄλλων μiasματικῶν μερῶν εἰσὶ νοσηροί.

Διὰ ταῦτα εἰς καὶ ὁ αὐτὸς ἄνεμος ποῦ μὲν εἶνε ξηρὸς, ποῦ δὲ ὑγρὸς, ποῦ ὑγιεινὸς, ποῦ νοσώδης· π. χ. ὁ ἐλλησποντίας ἐν Ἀττικῇ καὶ ἐν ταῖς νήσοις ἐστὶ βροχερὸς, ἀλλαχοῦ ὄχι. Ὁ βορέας ἐν ἐλλησπόντῳ καὶ ἐν Κυρίῳ εἶνε βροχερὸς. Ὁ νότος ἰδίως βροχερὸς ἐστὶν ἐν Λέσβῳ καὶ τὰ πέριξ· ἐν δὲ Λιβύῃ ἐστὶ ψυχρὸς, ὡς ὁ βορέας.

Ἐν τῷ ὄροπέδι τῆς Ἀρκαδίας, τὸ ὅποιον κεῖται 600 μέτρα ὑπὲρ τὴν ἐπιφάνειαν τῆς θαλάσσης καὶ ἔνθα κεῖνται αἱ παλαιαὶ πόλεις Τεγέας καὶ Μαντινείας, νῦν δὲ ἡ Ὑδρόπολις (Τρίπολις), οἱ βόρειοι ἄνεμοι οὐδολως εἰσὶν ἀναλόγως ψυχρότεροι τῶν ἄλλων τόπων. Μόνον ρεῦμά τι ἐκ βορρᾶ ἐκτάκτως ἐρχόμενον, **φιν** καλούμενον, εἶνε ψυχρότατον ἀποξηραίνον φυτὰ. Φύσει δὲ τὸ ὄροπέδιον τῆς Τριπόλεως ὡς ἐκ τοῦ ὕψους τοῦ εἶνε ψυχρότερον τῶν παραλίων κατὰ τὸ περίπου.

Γ'. Ἐκ τῆς προσκρούσεως τοῦ ἀνέμου ἐπὶ τοῦ σώματος τοῦ ἀνθρώπου γίνονται ὅμοια ἀποτελέσματα ὡς τὰ τῶν **πληκτικῶν λουτρῶν**, τῶν καλουμένων **ἐπιδροχίων** (douches). Διὰ τοῦτο καλοῦσι τὴν τοῦ ἀνέμου πλήξιν ἐπὶ τοῦ σώματος τοῦ ἀνθρώπου **πληκτικὰ ἀέρια λουτρά** (douches d'air), τὰ ὅποια θεωροῦνται ὡς τονικά. Ὁ Οὐφέλανδος λέγει ὅτι τὸ ἐξ ἀέρος πληκτικὸν λουτρὸν ἐπιφέρει ὠφέλειαν οὐ μόνον ἐκ τῆς μηχανικῆς ἐνεργείας αὐτοῦ διὰ τῆς πλήξεως ἐπὶ τοῦ σώματος, ἀλλὰ καὶ διὰ τῆς ἐνισχυσεως τῶν ἰσθμῶν τοῦ δέρματος, δι' ἧς διευκολύνεται ἡ τάξις τῆς κυκλοφορίας. Διὰ τοῦτο ἐπὶ Ὀμήρου οἱ ἥρωες μετὰ τὴν μάχην ἔπαινον ἐπὶ τοῦ ἀνέμου ἵνα ἐξατμισθῇ ὁ ἰδρὼς καὶ εἴτα ἀποπλύνουν τὸν ῥύπον ἐν θαλάσῃ ἐποίουν θερμὸν λουτρὸν τὸ **θυμῆρες** καὶ τὸν κάματον ἀφαιροῦν. Διὰ τοῦτο καὶ αἱ γυναῖκες, αἵτινες τὸν ἀέρος ὑφίστανται χαλαρώσεις τοῦ νευρικοῦ συστήματος, εὐχαρίζονται νὰ διαμένωσιν ὑπὸ ρεῦμα ἀέρος ἀπέναντι περὰ ἡύρου ἢ βλάβης τῆς ὑγείας· διότι εἰς ταύτας ἡ ἄδηλος διαπνοή

εἶνε ἰσχυροτέρα. Ἐὰν δὲ ὁ ἄνεμος εἶνε πολὺ σφοδρὸς, αἱ ἐξ αὐτοῦ πλήξεις γίνονται σφοδρόταται. ὅσον δὲ αἱ πλήξεις αὗται γίνονται σφοδρότεραι, τόσον μείζων γίνεται μετὰ τὴν πλήξιν ἡ ἀντίδρασις· τὸ αἷμα συρρέον ἐν πρώτοις ὀρμητικῶς πρὸς τὰ ἐντὸς ἐκ τῆς αἵξεως καὶ ἐκ τῆς πίεσεως, φέρεται κατόπιν μετὰ τὴν ἄρσιν τῆς αἵτιας ὀρμητικῶς πρὸς τὰ ἐκτὸς ἵνα γείνη ἡ ἀντίδρασις· ἐκ τούτου ἐπιγίγνονται ἐνίοτε εἰς τὰς τοιαύτας γυναῖκας ἐρεθισμοὶ καὶ φλεγμοναὶ ἀναλόγως τῆς εὐαισθησίας τῶν ἐπικρουμένων μερῶν.

Ἐκτὸς τῶν ἀποτελεσμάτων τῆς προσκρούσεως τοῦ ἀνέμου ἐπὶ τοῦ σώματος τοῦ ἀνθρώπου ἐπιγίγνονται καὶ ἄλλα ἀποτελέσματα ἀτμοσφαιρικῆς πίεσεως. Ἡ διαρκὴς πρόσκρουσις τοῦ ἀνέμου ἐπὶ σώματος ἐπιφέρει πίεσιν ἐπ' αὐτοῦ, ἐπομένως σὺν τοῖς ἄλλοις ἐπι συμβαίνουν καὶ τὰ ἐκ τῆς αὐξήσεως τῆς ἀτμοσφαιρικῆς πίεσεως ἀποτελέσματα, περὶ ὧν ἐν προηγουμένοις διελάβομεν.

Ἐὰν ὁμοῦς ὁ ἄνεμος οὐ προσβάλλῃ τὸ σῶμα, τότε ἐπιγίγνεται ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τῆς γῆς ἐλάττωσις τῆς ἀτμοσφαιρικῆς πίεσεως· διότι ἡ ὀριζοντία φορά τοῦ ἀνέμου κατὰ τὴν δυναμικὴν παρεκκλίνησιν τὴν κάθετον φοράν τῆς ἀτμοσφαιρικῆς πίεσεως, γινομένης τῆς συναγομένης πλαγίας· διὰ τοῦτο καὶ ἡ ἐξάτμισις αὐξεται ἐν τῇ κινήσει τοῦ ἀνέμου, ὡς ἐλαττουμένης τῆς πίεσεως.

Ἐν καιρῷ λοιπὸν πνοῆς ἀνέμου ἡ πίεσις τῆς ἀτμοσφαίρας ἐπὶ τοῦ σώματος τοῦ ἀνθρώπου ἐλαττοῦται. Ἐπομένως ἐπιγίγνεται συσπῶρευσις αἵματος ἐπὶ τῆς περιφερείας τοῦ δέρματος, χαλάρωσις, ἐξάψεις νευραλγιῶν, ρευματισμῶν, κλπ., περὶ ὧν ἐν προηγούμενοις ἐλέχθη. (Ἀκολουθεῖ).

Β'. ΥΓΙΕΙΝΗ ΕΚΑΣΤΩ

Περὶ ἰδρώτος.

Ὁ ἰδρῶς ἀποτελεῖται ἐξ ὑπερβολῆς τῆς ἀδήλου διαπνοῆς· αἱ ἐκ ταύτης ἐξεργόμεναι περιτταὶ ὕλαι ὑπὸ ἀτμῶδῃ κατάστασιν συμπυκνοῦνται ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τοῦ δέρματος καὶ ἀποτελοῦσι μικρὰ σταγῶνας. Κατὰ μέσον ὅρον παρ' ἡμῖν ἀποβάλλει ἑκαστος ἐν τῇ 24 ὥρῳ ὑπὲρ τὴν μίαν ὁκτὸν ὑγρὸν διὰ τῆς ἀδήλου διαπνοῆς, τὸ δὲ θέρους ἔτι πλέον μέχρι 1 1/2 ὁκάδος.

Τὸ ὑγρὸν τοῦτο χυμικῶς ἐξεταζόμενον ἐμπεριέχει πολὺ ὕδωρ,

ὀλίγον ὀξύκον ὀξύ, ἄλας κοινόν, χλωρικὴν πότασσαν, φωσφόρον, ὀξειδίου σιδήρου καὶ ζωϊκὴν ὕλην. Ἐχει γεῦσιν ἀλατῶδη, ὀξεῖαν καὶ ὀσμὴν διάφορον. Πάντων τούτων ἡ ἀναλογία μεταβάλλεται κατὰ τὴν ηλικίαν, τὸ γένος, τὴν κρᾶσιν, τὴν ἰδιοσυγκράσιν, τὰς παθήσεις τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἄλλων σπλάγχων, κατὰ τὰς 4 ὥρας τοῦ ἔτους, κατὰ τὰς ἐποχὰς τοῦ ἡμερονυκτίου, κατὰ τὰς τροφάς, τὰς ψυχικὰς διαθέσεις καὶ τὰς σωματικὰς κινήσεις.

Ὅταν τὸ σῶμα θερμανθῇ ἐξωτερικῶς διὰ τῆς κινήσεως τοῦ σώματος, ἢ διὰ καλυμμάτων, ἡ φύσις φέρει τὴν ἰδρώτα ἵνα ἀφαιρέσῃ τὴν ἐκ τούτων πλεονάζουσαν θερμότητα. Ἐν τῇ Φυσικῇ εἴπομεν ὅτι τὰ ὑγρά ἵνα μεταβῶσιν εἰς ἀτμοὺς ἀπορροφοῦσιν 100° βαθμῶν θερμότητος, ταύτην ἀφαιροῦσιν ἀπὸ τὰ παρακείμενα σώματα. Ὅθεν ἡ μεγάλη ἀδήλος διαπνοή, ἐξ ἧς παράγεται ὁ ἰδρῶς, ἀφαιρεῖ μεγάλην ποσότητα θερμότητος ἐκ τῆς ἐπιφανείας τοῦ δέρματος· διὰ τοῦτο ἐν τῷ ἰδρῶτι δροσερότης γίνεται ἐπὶ τοῦ δέρματος.

Ἡ φύσις εἰς τὰς νόσους ἵνα ἀθροότερον ἀποβάλῃ τὴν νοσοποιὸν ὕλην, ἅμα ὑπερισχύσῃ, ἐπαυξάνει τὴν ἀδήλον διαπνοὴν ἵνα μετ' αὐτῆς συναποβάλῃ τὴν νοσοποιὸν ὕλην, καὶ τότε γίνεται ὁ ἰδρῶς τῆς κρίσεως τῆς νόσου. Ὁ Ἱπποκράτης ὀρίζει τὰς κρίσεις εἰς τὰς νόσους ἡμέρας (ἀφορ. Δ'. 36. Η'. 4. π. κρισ. Α').

Ὅταν ἡ φύσις ἐν νόσῳ εὐρίσκειται ἐν ἀγωνίᾳ μὴ δυναμένη ποιῆσαι τὴν κρίσιν, τότε γίνεται ἰδρῶς διαρκής.

Ὁ Ἱπποκράτης (ἀφορ. Δ. 4Ε) λέγει περὶ τούτου ὅτι, ἐὰν ὁ ἰδρῶς ψυχρὸς ἢ θερμὸς ἐξακολουθῇ ῥέων, σημαίνει ὅτι ἡ νόσος ἐξακολουθεῖ· ὁ αὐτὸς λέγει ὅτι ὁ ἄριστος ἰδρῶς καὶ ὁ πολὺ ὠφέλιμος εἶναι ἐκείνος, ὅστις ἐν ἡμέραις κρίσεσιν λύει τὸν πυρετόν, ἢ ὁ ἐλαφρότερος τὴν νόσον.

Ἐὰν δὲ γείνη ψυχρὸς ἰδρῶς μόνον περὶ τὴν κεφαλὴν καὶ τὸν λαιμόν, σημαίνει κακόν διὰ τὸν νοσοῦντα (Ἱππ. Κωακκί προγ.).

Ἐὰν ἐν ὀξείᾳ πυρετῷ ἔλθῃ ψυχρὸς ἰδρῶς, σημειὸν ἐστὶ θανάτου. Ἐὰν ἐπέλθῃ ἰδρῶς ἅμα ἀρχίσῃ πυρετὸς ὀξύς, σημειὸν κακόν.

Ὁ Ἀριστοτέλης λέγει καὶ τάδε περὶ ἰδρώτος· Ἐὰν ὁ ἰδρωμένος σπογγίζηται, ἐπαυξάνει τὸν ἰδρῶτα· ἐὰν μὴ σπογγίζηται, δὲν ἐπαυξάνει.

Ὅσα γυμνὰ μέρη τοῦ σώματος προσβάλλονται ἐκ τοῦ ἡλίου, οὕτως ἰδρῶσι· διότι φράττονται οἱ πόροι σκληρυνόμενοι ἐκ τῆς καύσεως.

Ἐάν τις ἰδρώνῃ πολὺ καὶ διαρκῶς ψυχρὸν ἢ θερμὸν ἰδρῶτα, ὁ μὲν ψυχρὸς σημαίνει μείζονα, ὁ δὲ θερμὸς ἐλάσσονα νόσον.
Εὐκολώτερον ἰδρουσὶν οἱ νέοι τῶν γερόντων. (Ἀκολουθεῖ).

Γ'. ΠΡΟΧΕΙΡΟΣ ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ

Περὶ συλλήψεως.

Ἡ ἀρχικὴ καὶ λίαν λεπτοτάτη ὕλη τῆς ὑπάρξεως ἐκάστου ἀνθρώπου προϋπάρχει, ἀφ' ἧς ὑπῆρξεν ὁ πρῶτος θηλυκὸς ἀνθρώπος. Ἡ ὕλη αὕτη διαδίδεται διαδοχικῶς ἀπὸ γεννῶσαν εἰς γεννηθῆν θῆλυ, καὶ ἐν ἐκάστῳ ἀτόμῳ θήλειος ζωογονεῖται διὰ τοῦ ἄρρενος. Παρξίς λοιπὸν ἐκάστου ἀνθρώπου προϋπάρχει ἀφ' ἧς ὑπῆρξεν ἡ γυνή, καὶ ἡ ζωὴ του αἰδοται διὰ τοῦ γονιμοποιου ζυθοδαρίου τοῦ ἀνδρός, ἀφ' ἧς γίνεται ἡ σύλληψις. Ὁ ἀνθρώπος λοιπὸν ὑπάρχει εἰς τὸ ἀρχῆς, ἡ δὲ ζωὴ ἀρχεται ἀπὸ τῆς συλλήψεως. ὁ θάνατος εἶνε αἰώνιος. Τέρμα τῆς ὑπάρξεως καὶ τῆς ζωῆς. Μόνη ἡθικὴ ὑπαρξίς εἶνε αἰώνιος.

Ἀμα γείνη σύλληψις, ἀναπτύσσεται ὁργανισμός, δι' οὗ ἡ μήτρα ἀνεπαίσθητως ἀναπτύσσεται μέχρι τέλους ἐγκυμοσύνης.

Ἡ πρὶν μικρὰ μήτρα, λαμβάνει μέγεθος κατὰ μήκος περὶ τὰ 40 ἐκατοστόμετρα καὶ πλάτος περὶ τὰ 30 ἐκατοστόμ. καὶ βάθος περὶ τὰ 25. Κατ' ἀρχὰς ἡ μήτρα καταβαίνει πρὸς τὰ κάτω, μετὰ τὸν τρίτον μῆνα ἀρχεται ν' ἀναβαίνει, ὥστε κατὰ τὸ τέλος τῆς ἐγκυμοσύνης τὸ στόμιον τῆς μήτρας εὐρίσκεται ὑψηλὰ ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τῆς λεκάνης.

Μετὰ τὴν σύλληψιν αὖξεται ἡ συρροὴ τοῦ αἵματος εἰς τὰ γεννητικὰ μόρια καὶ μάλιστα εἰς τὰς ὠθήκας.

Ἡ μεταβολὴ τοῦ ὅγκου τῆς μήτρας ἐπιφέρει μεταβολὰς τῶν παρακειμένων μερῶν. Τὰ ἐντερα ὠθοῦνται πρὸς τὰ ἄνω, καὶ συνάμα ὠθοῦσι καὶ τ' ἄλλα ὅργανα τῆς κοιλίας. Ὁ στόμαχος, τὸ ἥπαρ, σπλὴν ὠθούμενα πρὸς τ' ἄνω ἐξωθοῦσι τὸ διάφραγμα, καὶ ἐλαττοῦσιν τὴν χωρητικότητά του θώρακος. ἐκ τούτου ἐπιφέρουσι στενοχωρίαν εἰς τὴν ἀναπνοὴν τῆς ἐγκύου, διότι περιορίζονται οἱ πνεύμονες. Ἡ στάσις τοῦ σώματος τῆς ἐγκύου ἀλλοιοῦται. Αἱ ὠμοπλάται κλίνουσιν πρὸς τὰ ὀπίσθεν, ἵνα ἰσορροπήσῃ ἡ πρὸς τὰ ἐμπρὸς ἑκτασις τῆς κοιλίας.

ἴας τῆς ἐγκύου. Ἐν τῇ ἀρχῇ τῆς ἐγκυμοσύνης συνήθως ἐπιγίνονται διαταραχαί νευρικαί, ἐνίοτε ἅμα τῇ συλλήψει, ἀλλοτε βραδύτερα, ἐμετοί, ναυταί, ἀηδίαί, πτυαλισμοί, ἀλλόκοτοι ὀρέξεις, αἵτινες ἀποτελοῦσι τὸ πάθος *κίσσα* ἢ *πέικα* καλούμενον, περὶ οὗ ὅρα Φοῖβον ἔτους 5'. σελ. 120. Πάντα παύουσι μετὰ τινος μῆνας. Παύουσι συνήθως ἅμα ἀρχίσῃ ἡ σκίρτησις τοῦ ἐμβρύου. ἐνίοτε ἐπαναφαίνονται πρὸς τὸ τέλος τῆς ἐγκυμοσύνης ἕνεκεν πιέσεως. Πρὸς ἀποφυγὴν ληπτέον ὀλίγην καὶ συχνὴν τροφήν. ἐνίοτε ἐπιγίνονται κυρσοί ἐπὶ τῶν ποδῶν, οἵτινες προέρχονται ἐκ δυσχεροῦς κυκλοφορίας ἕνεκεν πιέσεως τῶν ὀργάνων τοῦ ὑπογαστρίου ἐκ τοῦ βάρους καὶ τοῦ ὅγκου τῆς μήτρας. Ἡ δὲ πίσις τῆς μήτρας ἐπὶ τῆς κύστεως ἐπιφέρει συνεχεῖς οὐρήσεις, αἵτινες γίνονται πρὸς τὸ τέλος τῆς ἐγκυμοσύνης.

Διὰ ταῦτα ὅσαι ἐγκυοὶ ἔχουσι πολὺ ἐξογκωμένην τὴν κοιλίαν πρέπει ν' ἀποφεύγῃσι τὸ ἵστασθαι ὀρθαί καὶ ἀκίνητοι. διότι διαρκέστερον πιέζει ἡ μήτρα καὶ ἐπέρχονται τὰ ρήθέντα.

(Ἀκολουθεῖ).

Δ'. ΠΡΟΧΕΙΡΟΣ ΝΟΣΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ

Περὶ νευροπαθείας.

Τινὲς ὑποφέρουσι συμπτώματα τινὰ νοσολογικά, τῶν ὁποίων ἡ ἀρχικὴ αἰτία δὲν εἶνε εὐκρινὴς, καὶ ὅμως πάσχουσιν. Οἱ τοιοῦτοι καλοῦνται *νευροπαθεῖς*, ὑφίστανται νευραλγίας ἐπὶ τοῦ στήθους, ἐπὶ τῶν ὠμοπλάτων, ἐπὶ τῆς ῥάχews, ἐπὶ τῆς κεφαλῆς, ἔχουσι βήχα, ἐνίοτε παλμούς, ἐμετούς, φύσας, δυσκοιλιότητα καὶ ἐνίοτε εὐκοιλιότητα, αἰσθάνονται πύρωσιν, ἐρευνμούς ὀξείας ἢ ὀξυρῆς. διότι ὁ στόμαχος ἔχει πλεονάζοντα ὀξέα. Ὁ πάσχων κατέχεται ἐκ καταβολῆς τῶν δυνάμεων, καὶ ἐκ νευρικῶν ἐξάψεων. Πρὸς θεραπείαν ταύτων δύο τινὰ ἐνδείκνυνται. α. ζωογόνησις τοῦ διοργανισμοῦ, καὶ β. καταπράυνσις τοῦ νευρικοῦ συστήματος. Πρὸς ταῦτα ἀπαιτεῖται ἡ γνῶσις τοῦ αἰτίου. ἐάν τοῦτο ὑπάρχῃ ἐκ γεννητῆς, ἢ εἶνε ἐπίκτητον, καὶ ἐάν ἦνε δυνατόν ἀρθῆναι ἢ τοῦλάχιστον μικρυνθῆναι.

Τὰ θεραπευτικὰ μέσα εἰσὶ διάφορα. τὰ μὲν ἀνάγονται εἰς τὴν ὑγιεινὴν θεραπείαν, τὰ δὲ εἰς τὴν ἰδίως θεραπευτικὴν. Ἡ ὑγιεινὴ θεραπεία γίνεται πολυτρόπως.

Διὰ τῶν τροφῶν. Ἀπαγορεύονται τὰ ὀξυνα, τὰ οἶνοπνευματώδη ποτὰ, τὸ σάκχαρον, (οὐχὶ δὲ καὶ τὸ μέλι), τ' ἀμυλῶδη καὶ τὰ λιπαρά· διότι πάντα ταῦτα παράγουσιν ἐν τῷ στομάχῳ ὀξέα. Τὰ δὲ ἐν τῷ στομάχῳ ὀξέα ἐπιφέρουσιν εἰς τὸν νευροπαθῆ τρομερὰν βάσανον, εἰσὶν ὁ ἀσπονδότερος ἐχθρὸς τῆς πέψεως· ἄνευ δὲ καλῆς πέψεως οὐδόλως ζωογονοῦνται αἱ δυνάμεις τοῦ σώματος.

Γνωστὸν ἔστω ὅτι τὰ ὀξέα εἰσὶ πάντοτε εἰς πάντα στόμαχον ἀντιπαθητικά. Καίτοι ἐνίοτε εἰς τινες νόσους εἰσὶν ἐπωφελεῖ· ἀλλὰ καὶ εἰς ταύτας οὐδόλως δύναται τις ἐπὶ πολλὰς ἡμέρας ποιῆσαι χρῆσιν ἄνευ ἀντιθέτου ἀποτελέσματος. Οὐδεὶς καὶ καλῶς ἔχων δύναται ἀβλαβῶς ἐξακολουθεῖν τὴν χρῆσιν τῆς λειμονάδας, ἢ ἄλλων ὑποξύνων, ἐὰν κατὰ καιρὸν μὴ ποιῇ διαλείψεις.

Οἱ πάσχοντες λοιπὸν ἐκ νευροπαθείας χρὴ ἀπέχεσθαι καὶ αὐτῶν τῶν ἐλαφρῶν δροσιτικῶν ὑποξύνων.

Ἐκτὸς τῶν ἀνωτέρω ὑπάρχουσι καὶ φαγητὰ, ἅπερ ἐν τῇ πέψει παράγουσιν ὀξέα. Ὅθεν καὶ τούτων χρὴ ἀπέχεσθαι. Πάντα τὰ δύσπεπτα, τὰ βραδέως χωνευόμενα, παράγουσιν ἢ προκαλοῦσιν ὀξέα ἐν τῷ στομάχῳ. Πᾶν ὅ,τι προκαλεῖ ἔκκρισιν πλείονα γαστρικοῦ χυμοῦ ἀντίκειται τῇ καλῇ πέψει, καὶ βλάπτει τὴν νευροπάθειαν. Ὅσον δὲ τροφή τις χωνεύει βραδέως καὶ ἐπιπόνως, τόσον μᾶλλον προκαλεῖ πλείονα ἔκκρισιν γαστρικοῦ χυμοῦ. Ἀλλ' ὁ γαστρικὸς χυμὸς εἶνε φύσει ὀξύς· ὅθεν ὅταν οὗτος ὑπάρχῃ πλέον τοῦ δέοντος ἐν τῷ στομάχῳ, ἐπιφέρει ὅ,τι καὶ τὸ πρόσθετον ὄξυνον.

Ὅταν δὲ ἐν τῷ στομάχῳ πλεονάζωσι τὰ ὄξυνα, γεννᾶται ἐπὶ τοῦ στομάχου βάρος, θερμότης καὶ καῦσις, ἐξ ἧς παράγεται ἡ πύρωσις· γίνονται ἀέρια, ὀξίνη, ἐρευγμοὶ ὀξυροί· ἐν τῷ χρόνῳ τούτῳ προξύνονται ὅλαι αἱ νευρικαὶ ταραχαί. Πᾶσα λιπαρά καὶ ἐλαιώδης τροφή, τὰ τηγανιτὰ, τὰ οἶνοπνευματώδη ποτὰ κλπ., προκαλοῦσι πλείονα ἔκκρισιν γαστρικοῦ ὀξέος· ὅθεν ἀπογῇ τούτων.

Ἐν τῇ καταστάσει ταύτῃ χρηστὸν ὕλας οὐδετερούσας τὰ ἐν τῷ στομάχῳ ὀξέα· κεκαυμένην μαγνησίαν, ἀνθρακικὴν σόδα, ὕδωρ ἀλκαλοῦχον· οἷον τὸ τοῦ Βιχῦ, ἢ ὕδωρ τιτάνιον, ἀρωματικὰς ποτὰς κτλ. Ἡ βρῶσις χρομύου, καὶ παντὸς τονίζοντος τὸν στόμαχον καὶ ἐπιφέροντος ἀπορρόφησιν τῶν πλεονάζοντων ὀξέων ἐν τῷ στομάχῳ πολὺ ὠφελοῦσι.

Ἐὰν ὁμως ταῦτα οὐδὲν ἐπιφέρουσιν ἀποτέλεσμα, σημεῖον ὅτι τὰ ἐν τῷ στομάχῳ ὀξέα εἰσὶν ἀφθονώτατα καὶ ἀδιαλείπτως παραγόμενα.

Τότε ὑποδεικνύεται ἐγκατεστημένη δυσπεψία, καθ' ἧς ἀπαιτεῖται ἰδία θεραπεία τονική, περὶ ἧς ὅρα Φοῖβον ἔτους 6' σελ. 54.

Ἡ τροφή δέον νὰ ἀποτελῇται ἰδίως ἐκ κρέατος· ἀλλ' οὐχὶ ἀδιαφόρως παντὸς εἶδους· οὐχὶ βοείου, οὐχὶ χοιρείου· ἀλλὰ ὀρνίθους· περιστερᾶς, προβάτου κτλ.· διότι τὰ μὲν βραδέως πέττονται, τὰ δὲ ἥττον βραδέως· διότι, ὡς ἔρρηθ, ἡ πλείων διαμονὴ αὐτῶν ἐν τῷ στομάχῳ προκαλεῖ καὶ πλείονα ἔκκρισιν γαστρικοῦ χυμοῦ.

Εἰς τινες οὔτε τὸ κρέας εἶνε ἀνεκτόν. Εἰς τούτους δοκιμαστέον τὸ γάλα, ἐὰν ᾗ ἀνεκτόν· διότι καὶ τοῦτο συνήθως παράγει ὄξυνα ἐν τῷ στομάχῳ καὶ δεινὰς δυσπεψίας μετὰ νευρικῶν ταραχῶν. Αἱ ἔχουσιν τροφαὶ συμῖδαλι ἢ τὰ σχετικὰ τούτῳ δύνανται ἀντικαταστήσαι τὸ κρέας· τοιαῦτα εἰσὶν αἱ ὀσπριώδεις τροφαί, αἵτινες ἔχουσιν τὴν ὀσπρίνην, ἥτις εἶνε ἀδελφὴ τῆς ἰνίνης τοῦ κρέατος, τῆς τυρίνης τοῦ γάλακτος, καὶ τοῦ σεμιδάλεος τῶν σίτων. Ἡ ὀσπρίνη εὐρίσκεται εἰς τὰ ὀσπρία, ἐκ τούτων ἀφαιρουμένων τῶν λεπύρων, ὑπολείπεται ἀλευρώδης ὕλη, ἥτις ἐὰν βράζῃ μετὰ ζωμοῦ κρέατος, καὶ ἰσχυρὰ ἀρωματισμένη διὰ πιπέρεος, ἢ διὰ κανέλλας, καθίσταται καὶ εὐπεπτος καὶ θρευτική· μετὰ ταῦτα βελτιωμένου τοῦ στομάχου γίνονται χρῆσις κρέατος ὀρνίθους, κτλ. Ὁ δὲ ἄρτος ἔστω σεμιδάλις.

Ἡ δυσπεψία αὕτη τῆς νευροπαθείας ἐπιφέρει ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ καὶ δυσκοιλίτητα· τινὲς διατάττουσι κατὰ ταύτης κλύσματα χλιαρὰ, ἀλλὰ συνεχῶς χρώμενα ἐπιφέρουσιν χαλάρωσιν τοῦ ἀπευθυμένου ἐντέρου, καὶ αὐξήσιν τῆς δυσκοιλιότητος. Ἄλλοι τὰ ψυχρὰ κλύσματα, ἅπερ εἰσὶ τονικά· ἀλλὰ καὶ ταῦτα συνεχῶς χρώμενα ἐπιφέρουσιν βλάβας. Τὰ δὲ καθαρτικά παρακολουθοῦνται ἐκ μείζονος δυσκοιλιότητος· ἐκτὸς τούτου καὶ ὁ στόμαχος οὐ καλῶς ἀνέχεται ταῦτα.

Τὰ καταλληλότερα κατὰ τῆς τοιαύτης δυσκοιλιότητος εἰσὶ τὰ ἀπλὰ εὐκόλεια, ἰδίως ἡ κεκαυμένη μαγνησία ὑπὸ ὁσίν ἐνὸς κοχλίου γλυκοῦ, ἥτις καὶ τὰ ὀξέα τοῦ στομάχου οὐδετεροῖ, καὶ εὐκοιλίτητα ἐπιφέρει· λαμβάνεται μετὰ τὸ φαγητόν· ἐὰν καὶ εἰς ταύτην ἐπιμένῃ ἡ δυσκοιλίτης, τότε δοθῆτω κατὰ πᾶσαν πρωίαν ἡμίσεια οὐγγία τρυγικῆς ποτάσσης (κρεμορίου) μετὰ ὕδατος ψυχροῦ. Αἱ ὀπώρα ὠφελοῦσιν, ἐὰν ταύτας ἀνέχηται ὁ στόμαχος. Ἰδίως τὰ σῦκα, αἱ σταφυλαί, κτλ.

Μεγάλως ἐπιβοηθοῦσι τὰ χλιαρὰ λουτρά κατὰ τῆς νευροπαθείας· ἀλλὰ δέον ὅπως μὴ ὥσι πολὺ θερμά· διότι χαλαρόνουςι καὶ βλά-

πλουσιον. Ἐάν προστίθεται εἰς τὸ ὕδωρ καὶ πηκτὴ, ἡ ὠφέλεια γίνεται μείζων, ἢ ἔάν προστίθεται θειοῦχος σόδα δρ. 40, ἡ ἀνθρακικὴ σόδα δρ. 40 ἢ κοινὸν ἄλας μέχρις 100 δρ. Τινὲς συσφύουσι τὰ δροσερὰ λουτρά καὶ τὰ ψυχρά. Ταῦτα δύνανται ὠφελῆσαι, ἔάν ἐπισταμένως γίνωνται τὴν πρωΐαν, καὶ ἡμέραν παρ' ἡμέραν. ὅμως οὐ καλῶς γίνονται, ἐπιφέρουσι βλάβας καὶ αὐξάνουσι τὸ πῦρ· ἐν γένει ταῦτα εἰσὶν ἀλυσιτελεῖ· διότι εἰς τοὺς ἀδυνάτους καὶ μαρानτικούς ἢ ἀντίδρασις τοῦ ψυχροῦ λουτροῦ γίνεται δυσχερῶς ἢ διόλου. Διὰ τὸν αὐτὸν λόγον ἀλυσιτελεῖ εἰσὶ καὶ τὰ ἄλλα εἶδη τῶν ψυχρῶν λουτρῶν, οἷον τὰ πληκτικὰ, ἥτοι τὰ ἐπιθρόχια καὶ αἱ ψυχραὶ ἀνατρίψεις.

Πολὺ συντελεστικὰ πρὸς θεραπείαν τῆς νόσου ταύτης εἰσὶν αἱ σωμαστικαί, οὐχὶ ὅμως ἡ γυμναστική· ἀλλ' ὁ μέτριος περίπατος εἰς τόπον εὐάερον καὶ ξηρόν· ὁ δὲ ὀχήματος, δι' ἵππασίας μετρίας, καὶ ἡ διαμονὴ ἐν οἰκίᾳ εὐαέρῃ καὶ εὐηλίῳ.

Ἡ διὰ πολλῶν ἱατρικῶν θεραπείᾳ ὀλίγον ὠφελεῖ· εἰς τοὺς πλείους τῶν πασχόντων ἐκ νευροπαθείας τὸ ὅπιον, ὅπερ εἶνε κατευναστικὸν καὶ πρᾶυντικόν, ἐπιφέρει διερεθισμούς τῶν νεύρων. Τὸ ἀσφαλέστερον θεραπευτικὸν μέσον εἶνε ὁ γαλβανικὸς ἡλεκτρισμός· οὗτος μεθοδικῶς χρώμενος, αὐξεῖ τὴν ζωϊκὴν δύναμιν, ζωογονεῖ τὴν διαφόρησιν τοῦ δέρματος, ἐνισχύει τοὺς μῦς, ρυθμίζει τὰ νεῦρα, τακτοποιεῖ τὴν πέψιν καὶ ζωपुरοῖ τὴν θρεπτικὴν δύναμιν.

Οὐ σμικρὸν συντελοῦσι καὶ αἱ ἠθικαὶ αἰτίαι, ἅρσις τῶν ἠθικῶς δυσαρέστων. Ἐν τῇ νόσῳ ταύτῃ ἡ ἄσκησις διαπνοὴ οὐ καλῶς γίνονται· ἡ τακτοποίησις ταύτης μεγάλως συντελεῖ πρὸς θεραπείαν. Ἐν τριβαί ξηραὶ μεθοδικαί ἐπὶ τοῦ δέρματος, ἐπαλοιφὴ διὰ τοῦ ὀδοντρίφου (ὅρα Φυῖθον ἔτους Η' σελ. 10) ἐπὶ τῆς κοιλίας καὶ θώρακος, περίπατος μέτριος, εὐδιαθεσία, κλπ., πάντα θεραπεύουσι.

Ε'. ΠΡΟΧΕΙΡΟΣ ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΑ

Περὶ τῆς Κιβέττης.

Ἡ Κιβέττα εἶνε ὕλη ἀρωματικὴ εὐωδιστάτη ὁμοιάζουσα μὲ τὸν μόσχον. Παράγεται ἐκ τοῦ σώματος ζῳοῦ σαρκωδύρου, τὸ μέγεθος γαλῆς (γάτας), ὀνομαζομένου βίβερα Κιβέττα ἢ μοσχογαλῆ, τὸ

ὁποῖον εὐρίσκεται εἰς τὴν Ἀφρικὴν. Μεταξὺ πρωκτοῦ καὶ γεννητικῶν μορίων τοῦ ζῳοῦ τούτου ἄρρενος καὶ θήλειος ὑπάρχει κοιλότης, ἐντὸς τῆς ὁποίας ἐκκρίνεται ἡ εὐωδιστάτη αὐτὴ ὕλη, τὴν ὁποίαν ἀφαιροῦσι δι' ἀργυροῦ μικροῦ κωταλίου, τοῦ ζῳοῦ οὐδόλως πάσχοντος· εἶνε πυκτὴ ὡς τὸ μέλι, ἔχει χρῶμα κατ' ἀρχὰς λευκόχρουν, παλαιουμένη γίνεται ξανθὴ. Τίθεται ἐντὸς μικρῶν κυστιδίων ἐκ δέρματος τοῦ ἰδίου ζῳοῦ, καθάπερ καὶ τὸν μόσχον. Νοθεύουσι ταῦτα ὡς καὶ τὸν μόσχον.

Ἐν Ἰνδίαῖς συλλέγεται ἡ εὐωδὴς αὐτὴ ὕλη καὶ παρ' ἄλλου εἰδους ζῳοῦ καλουμένου βίβερα ζιβέδα, εὐρίσκεται καὶ εἰς ἄλλα τινὰ ζῳα τῆς αὐτῆς οἰκογενείας, καλουμένης Σαρκοβόρας.

Λουτρά θειοῦχα.

Ἐπειδὴ ταῦτα τὰ λουτρά παρέχουσιν ἀηδεῖαν ἔνεκεν τῆς ὀσμῆς τοῦ θείου, δύνανται ν' ἀντικατασταθῇ ἡ θειοῦχος πότασσα, ἢ ἡ ἀποτελεῖται τὸ θειοῦχον λουτρόν, διὰ τῆς φασκομηλέας (ἐλελυσφάκου) καὶ διὰ τοῦ ἡδύσμου, δηλαδὴ ἐκ ποσοῦ τινὸς ἐκ τῶν βοτάνων τούτων γίνεται ἔγχυμα (ζεμάτισμα ἐν ὕδατι), τὸ ὁποῖον προστίθεται ἐν τῷ λουτρῷ, καθ' ἣν στιγμὴν εἰσέρχεται ἐν αὐτῷ ὁ λουόμενος.

Τὰ προχειρότερα ἀντιγαλκτικὰ εἰσὶν ἡ ἀμμωνία καὶ ἡ ἀγγελικὴ ρίζα.

Ὁ Κέλσος συσταίνει ὡς εἰδικὸν φάρμακον κατὰ τῆς σκληρύνσεως τῶν διδύμων τὴν ρίζαν τοῦ ἀγρίου σίκυος (ἀγριακουρίας) τοῦ ἄλλως καλουμένου ἐλατηρίου.

Ἡ πάστα τοῦ Ἐπιμεριδίου.

Συνίσταται ἐκ σικάλως, σισάμου, ἀμυγδάλων, μήκωνος καὶ μέλιτος, εἶνε ὠφέλιμος κατὰ τῶν στηθικῶν παθήσεων.

Ὁδοντότριμμα, ἡ κόπρις πρὸς λεύκανσιν καὶ καθαρισμὸν τῶν ὀδόντων.

Λάβε κρόμμυα δύο ἢ τρία, θες ἐπὶ ἀνθρακίᾳς ἵνα ἀπανθρακωθῶσι. Τὸν ἀνθρακα τοῦτον λειότριψον ἐν ἰγδίῳ καὶ πρόσθες ὀλίγην

ζάχαριν κρυσταλλωμένην καὶ στάγματά τινα ἐλαίου ἡδυσμού (μήνης) καὶ ἀνάμιξον καλῶς. Θέσ τήν κόριν ἐν ὑαλίνῃ ἢ πηλίνῃ ἀγγείῳ, καὶ διὰ βύρσης (βούρτσας) λάβῃ ποσὸν καὶ ἔντριψον ἐλαφρῶς τοὺς ὀδόντας, τοὺς μὲν ἄνω ἐμπροσθίους ἐκ τῶν ἄνω πρὸς τὰ κάτω, τοὺς δὲ κάτω ἐκ τῶν κάτω πρὸς τὰ ἄνω. Οὕτως οἱ ὀδόντες καθαρίζονται καὶ ἀποκτῶσι λευκότητα εὐάρεστον.

Γνωστὸν ἔστω ὅτι καὶ τὸ κρόμμυον τρωγόμενον λευκαίνει τοὺς ὀδόντας.

Ἱατρικὸν κατὰ τῆς δυσουρίας.

Τὸ κυριώτερον αἷτιον τῆς δυσουρίας εἶνε ἡ χαλάρωσις τῆς κύστεως ἔνεκεν διαπάσεως αὐτῆς ἐκ συσσωρεύσεως οὔρου περισσότερον τοῦ δέοντος. Ἡ τόνωσις λοιπὸν ταύτης καὶ ἡ ἀποφυγὴ τοῦ αἰτίου θεραπεύουσι.

Τὸ μᾶλλον ἐπιτυχάνον πρὸς τόνωσιν τῆς κύστεως εἶνε ἡ κάτωθι συνταγή.

Λάβε ἀρκτοκομάρου (urvae ursi)	δράμ.	4
ρίζης νάρδου (βαλεριάνας)	»	2
σπόρων γλυκανίσου	»	2
Ποίησον ἔγχυμα	»	40
Πρόσθεσ Βάμματος βανίλλιας	σταγμ.	10
Ζαχχάρου	δραμ.	4

μίξον κατὰ τέχνην.

Χρήσις. Ἄν' ἐν μέγα κωτάλιον κατὰ ὥραν.

Περὶ δυσουρίας ὅρα Φοῖβον ἔτους Ε', σελ. 152,

ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΙΑ.

Τρόπος τῆς χρήσεως τῶν ἱατρικῶν.

Ἐκαστον φάρμακον δύναται νὰ δοθῇ κατὰ τὸν σκοπὸν ἁπαξ ὅλον, ἢ ὑπὸ δόσεις μικρὰς κατὰ διάφορα διαστήματα χρόνου. Ταῦτα ὀρίζει ὁ ἱατρός, ὅταν γράφῃ τὴν συνταγὴν· π. χ. τὰ διεγερτικὰ ἱατρικά, τῶν ὁποίων ἡ ἐνέργεια διαρκεῖ ὀλίγον ὥς εἰσὶν ἡ ἀμμωνία, ὁ αἰθέρ, κλπ. δίδονται ἐπαναληπτικῶς ἐντὸς μικροῦ διαστήματος χρόνου· ἂν δίδεται φάρμακον ὡς πρᾶυντικὸν πόνων ἢ πρὸς ὕπνον ὥς ἔστι τὸ ὀπιον (ἁπιόν), δοτέον κατὰ μεγάλα διαστήματα χρόνου· διότι

δίδεται ὑπὸ μεγάλην δόσιν. Αὐτὸ τοῦτο τὸ ὀπιον ἂν δίδεται ὡς διεγερτικόν, δοτέον εἰς μικρὰν δόσιν καὶ εἰς μικρὰ διαστήματα χρόνου.

Τινὰ μεταλλικὰ ἱατρικὰ ἔχουσι τὴν ιδιότητα νὰ μένωσι πολὺν καιρὸν ἐν τῇ διοργανισμῷ· τοιαῦτά εἰσιν ὁ μόλυβδος, τὸ ἄρσενικόν, κλπ. Ταῦτα πρέπει νὰ δίδωνται εἰς μικρὰς δόσεις καὶ εἰς μεγάλα διαστήματα χρόνου· διότι συλλέγονται κατ' ὀλίγον ἐν τῷ σώματι, καὶ ἐπιφέρουσι χρονίως καὶ λανθανόντως ὀλέθρια ἀποτελέσματα δηλητηριάσεως. Καὶ ἡ δακτυλιτις (digitale) ἂν δίδεται εἰς μικρὰς δόσεις καὶ εἰς μικρὰ διαστήματα χρόνου, ἐπιφέρει βλάβας κατὰ τῆς καρδίας.

Ἄλλα φάρμακα διδόμενα ὑπὸ διάφορον δόσιν, μικρὰν ἢ μεγάλην, παρέχουσι διάφορα ἀποτελέσματα· π. χ. ἡ θεϊκὴ σόδα ὑπὸ δόσιν δραμίων 10 ἢ 15 εἶνε καθαρτικόν· ὑπὸ δόσιν κόκκων 10 ἕως 20 εἶνε διουρητικὴ.

Ἡ κίνα ὑπὸ μικρὰν δόσιν εἶνε τονική· ὑπὸ μεγάλην εἶνε ἀντιπυρετική.

Ἡ δακτυλιτις ὑπὸ μικρὰν δόσιν εἶνε διουρητικὴ καὶ ἀντισθενική· ὑπὸ μεγάλην εἶνε ἐμετοκαθαρτικὴ ἢ καὶ δηλητηριώδης.

Πρέπει, ὡς καὶ προηγουμένως εἶπομεν, νὰ προτιμῶνται τὰ ἐγχώρια φάρμακα καὶ τὰ εὐθυνότερα, ὅταν μάλιστα ὁ νοσῶν ᾔηγε πτωχός. Πρέπει προσέτι νὰ προτιμῶνται τὰ χλωρὰ φάρμακα, ὅταν εὐρίσκωνται τοιαῦτα· διότι τὰ ξηρὰ πάντοτε ἀποστεροῦνται κατὰ τὴν δυνάμιν των. Τὰ χλωρὰ, ἔχοντα ὕδωρ, πρέπει νὰ δίδωνται εἰς μείζον δόσεις τῶν ξηρῶν.

Εἰς τὴν δόσιν τῶν ἐκχυλίσματων ὀφείλει ὁ ἱατρός νὰ γνωρίζῃ καλῶς ἂν ταῦτα ὡσι νεαρὰ ἢ παλαιά· διότι ἡ παλαιότης ἀποστερεῖ μέρος τῆς δυνάμεως τοῦ ἐκχυλίσματος. Εἰς τοῦτο πρέπει πολὺν πρό πάντων νὰ προσέξῃ, ἂν ἡ ἐνέργεια τοῦ ἐκχυλίσματος ᾔηγε δηλητηριώδης, ὡς εἶνε τὸ ἐκχύλισμα τῶν ἐμετικῶν καρῶν. Εἶνε γνωστὸν ὅτι 10 δράμια ἐμετικῶν καρῶν παρέχουσιν ἐν δράμει ἐκχυλίσματος, ὥστε ἀντὶ νὰ δώσῃ ὁ ἱατρός 10 κόκκους ἐμετικῶν καρῶν, οἶδει ἕνα κόκκον ἐκχυλίσματος· ἀλλ' ἂν τοῦτο ᾔηγε πεπαιστωμένον, τὸ ἀποτέλεσμα ἔσται μικρότερον τοῦ τῶν 10 κόκκων ἐμετικῶν καρῶν.

Ἀλλὰ καὶ ὁ τρόπος τῆς κατασκευῆς τοῦ ἐκχυλίσματος μεταβάλλει τὴν δυνάμιν τοῦ ἱατρικοῦ. Τὰ δι' οἰνοπνεύματος ἐκχυλίσματα εἰσὶ δυνατότερα τῶν δι' ὕδατος. Διὰ τοῦτο ὁ ἱατρός πρέπει ἐν τῇ

συνταγῇ νὰ ὀρίξῃ ἂν τὸ ἐκχύλισμα ᾔην δι' οἶνονπνεύματος ἢ δι' ὕδατος. Ὁ ἱατρός ὀφείλει νὰ γνωρίζῃ εἰς ποῖα ἀγγεῖα ὁ φαρμακοποιὸς διατηρεῖ τὰ φάρμακα· διότι τινὰ φάρμακα αποβάλλουσι τὴν δύναμίν των κατὰ τὸ εἶδος τοῦ ἀγγείου. Αἱ κόνεις πρέπει νὰ διατηρῶνται εἰς ὑάλινα ἀγγεῖα, καὶ νὰ μὴ προσβάλλωνται πολὺ ἐκ τοῦ φωτός. Ὅλαι αἱ κόνεις παλαιωθεῖσαι ἀποστεροῦνται κατὰ πολλὰ τῆς δυνάμεως αὐτῶν.

Πρέπει νὰ ἐρευνᾷ καὶ νὰ πληροφορῇται, ἂν ὁ νοσῶν ἔλαβεν ὅλον τὸ ἱατρικὸν κατὰ τὴν διαταγὴν του, ἢ ὄχι, ἵνα γινώσκῃ τὸ ἀποτέλεσμα τοῦ ἱατρικοῦ· διότι ἐνδέχεται ὁ ἱατρός νὰ πλανηθῇ ἐκ τῆς μὴ προσηκούσης λήψεως τοῦ φαρμάκου· ἐκ δὲ τῆς τοιαύτης πλάνης ἐνδέχεται νὰ ὑποπέσῃ εἰς ἐσφαλμένον συμπέρασμα πρὸς βλάβην τοῦ νοσοῦντος.

ΠΑΝΤΟΙΑ

Ὑποδήματα ὑγιεινά.

Ἀρτίως ἐν Γαλλίᾳ κατεσκευάσθησαν ὑποδήματα φέροντα ἐπὶ τῆς πέξης σωλῆνα πλατύν, ἀνοικτὸν ἐκατέρωθεν, τοῦ ὁποῖου τὸ ἐν στόμιον κεῖται ἀνοικτὸν ἐντὸς τοῦ ὑποδηματίου εἰς μέρος μὴ κλειόμενον παρὰ τοῦ ποδός· τὸ ἄλλο στόμιον κεῖται ἐπὶ τοῦ ὑποπτερνίου (τακουνίου) ἀνοικτὸν. Οὕτως ὁ ἐντὸς τοῦ ὑποδηματίου παραγόμενος ἀτμός παρὰ τῆς ἀδήλου διαπνοῆς τοῦ ποδός ἐξέρχεται, καὶ οὐδεμία βλάβη ἐρεθισμοῦ καὶ ἀποφορᾶς παράγεται ἐπὶ τοῦ ποδός ἐκ τῆς διαρκoῦς διαμονῆς τῆς ἐκ τῆς ἀδήλου διαπνοῆς παραγομένης ὑγρασίας.

Οἱ πόδες ἰδρόνουσι περισσότερο παντός ἄλλου μέρους τοῦ σώματος· ἐγκλειστοὶ καὶ περιωρισμένοι ὄντες πανταχόθεν διὰ τῆς χρήσεως ὑποδηματίων, εὐρίσκονται διαρκῶς ἐντὸς ὑγρασίας θερμῆς, ὡς ἐν λουτρῷ ἀτμώδει. Ἐκ τῆς τοιαύτης καταστάσεως, ἂν ὁ πούς ἴσταται ἐπὶ δαπέδου λιθίνου ἢ ἄλλως ψυχροῦ, οἱ ἐντὸς ἀτμοὶ ψυχραίνονται γίνονται ὑγροί, ὁ δὲ πούς ὑφίσταται περὶ ψυξίν, ἐκ τῆς ὁποίας παράγονται διάφορα νοσηρὰ ἀποτελέσματα, νευραλγίαι, ρευματισμοί, κεφαλαλγίαι, σκοτοδινίαι, γαστρικαὶ ταραχαί, διάρροιαί κλπ. Εἰς δὲ τὰς γυναῖκας ἐνίοτε καὶ μητρορραγίαι.

Ἐκτὸς τούτων ἡ διαρκὴς διαμονὴ ἐκ τῆς ἀδήλου διαπνοῆς ἀτμῶν τῶν ποδῶν παρέχει βαρυτάτην ἀποφορὰν, καὶ ἐρεθισμὸν ἐπὶ τῆς

πέξης, ἣν καθίστησιν ἐρυθρὰν καὶ μαλακὴν, δυσχεραίνουσιν εἰς τὸ βάδισμα.

Πρὸς ἀποφυγὴν πάντων τούτων τῶν ἀποτελεσμάτων ἡ λογικὴ κελεύει ὅπως οἱ πόδες μὴ ὦσιν ἐντελῶς ἐγκλειστοὶ ἐντὸς τοιούτων ὑποδημάτων, ἀλλὰ νὰ ὦσιν ἐντὸς καρπινίων ἀνοικτῶν, ὥστε νὰ ἐξατμίζωνται οἱ τῆς ἀδήλου διαπνοῆς ἀτμοὶ ὡς ἐγένετο πρὸ 50 ἐτῶν. Ἀλλ' ἤδη ὁ συρμὸς ἐπιβάλλει τὴν χρῆσιν τῶν λίαν περιοριστικῶν ὑποδηματίων. Ἀνάγκη λοιπὸν εὐρέσεως τρόπου πρὸς ἐξαγωγήν τῶν ἀτμῶν τούτων. Πρὸς τὸν σκοπὸν τούτον τὰ στιβάδια πρέπει νὰ φέρωσιν ὀπὴν μικρὰν πρὸς τὸ μέρος τοῦ μικροῦ δακτύλου τοῦ ποδός, δι' ἧς ἀενάως ἐξέρχονται οἱ τοῦ ποδός ἀτμοὶ, ὁ δὲ πούς διατηρεῖται ἄνευ τῆς ἐπιβλαβοῦς ὑγρασίας· τοῦτο πρὸ ἐτῶν μετεχειρίσθημεν ἐπιτυχῶς.

Ποῖα μέρη τῶν φυτικῶν καὶ τῶν ζωϊκῶν ὕλῶν εἰσὶ χρήσιμα πρὸς τροφήν καὶ θρέψιν τοῦ ἀνθρώπου.

Πάντα τὰ πρὸς τροφήν τοῦ ἀνθρώπου φυτὰ συνίστανται ἐκ δύο εἰδῶν ὕλης· ἡ μία εἶνε διαλυτὴ εἰς τὸ βράζον ὕδωρ, ἡ ἄλλη εἶνε ἀδιάλυτος. Ἡ ἀδιάλυτος αὕτη ὕλη ἀποτελεῖται ἐκ νημάτων, τὰ ὁποῖα καλοῦνται ἴνες.

Ἡ διαλυομένη ὕλη τῶν φυτῶν εἰς τὸ βράζον ὕδωρ χρησιμεύει πρὸς τροφήν, ἡ δὲ ἀδιάλυτος δὲν χρησιμεύει πρὸς τροφήν· αὕτη παραγομένη μένει εἰς τὰ ἔντερα ὡς ἄχρηστος, καὶ αποβάλλεται ἀποτελούσα τὰ περιττώματα, (τὰ κόπρια). Αὕτη καλεῖται φυτικὴ ἴς.

Πᾶσα δὲ σὰρξ ζῆου πρὸς τροφήν τοῦ ἀνθρώπου χρησιμεύουσα, συνίσταται ὡσαύτως ἐκ δύο εἰδῶν ὕλης. Ἡ μία εἶνε διαλυτὴ εἰς τὸ βράζον ὕδωρ, ἡ ἄλλη ἀδιάλυτος, τῇ διαφορᾷ ὅτι ἡ διαλυτὴ εἰς τὸ βράζον ὕδωρ δὲν χρησιμεύει πρὸς τροφήν, ἀλλὰ ἡ ἀδιάλυτος εἰς τὸ βράζον ὕδωρ ἡ ὕλη αὕτη ἀποτελεῖται ἐξ ἰνῶν, καὶ ἀποτελεῖ τοὺς μύες τῶν ζῴων, τὸ κρέας.

Αἱ ἴνες λοιπὸν τῶν φυτῶν εἰσὶν ἄχρηστοι πρὸς τροφήν καὶ θρέψιν· ἐν ᾧ αἱ ἴνες τῶν ζῴων εἰσὶ χρήσιμοι πρὸς τροφήν καὶ θρέψιν.

Θάρα τὰ ἐν τῷ βράζοντι ὕδατι διαλυτὰ τῶν φυτῶν μέρη εἰσὶ φυτικά· ταῦτα ἀποτελοῦσι τὸν ζωμὸν τῶν φυτῶν. Ὁ ζωμὸς λοιπὸν τῶν φυτῶν εἶνε μόνον κατὰ τι θρεπτικὸς.

Εἰς τὰς ἐκ τῶν σαρκῶν τῶν ζῴων τροφὰς ὑπάρχει τ' ἀντίστροφον.

Αἱ ἔνες τῆς σαρκὸς εἰσὶ κυρίως θρεπτικά, ὁ δὲ ζωμὸς σχεδὸν οὐδὲ-
λως εἶνε θρεπτικός. Οἱ τρώγοντες λοιπὸν τὸν ζωμὸν τοῦ κρέατος
οὐδὲλως τρώγουσι θρεπτικὰς ὕλας.

Γνωστὸν ἔστω κυρίως ὅτι θρεπτικά ὕλαι εἰσὶν αἱ ἐκ τῶν ζώων.
Αἱ δὲ ἐκ τῶν φυτῶν εἰσὶν ἐλάχιστα θρεπτικά.

Ἐπειδὴ ὁμῶς ὁ ἄνθρωπος εἶνε φύσει ὠρισμένος νὰ τρέφηται καὶ
ἐκ φυτῶν καὶ ἐκ σαρκῶν ζώων, ἔπεται ὅτι ἵνα καλῶς τρέφηται πρέ-
πει νὰ τρώγῃ μεμιγμένας καὶ φυτικὰς τροφὰς καὶ ζωϊκὰς· διὰ τοῦτο
ἐπενοήθη ὁ ἄρτος ἵνα ἔχῃ πάντοτε πρόχειρον φυτικὴν τροφήν, ὅ-
ταν τρώγῃ σάρκας ζώων, κρέας, κλπ.

Ἄν πρέπη νὰ τρώγῃ περισσοτέρας φυτικὰς ἢ ζωϊκὰς τροφὰς, τοῦτο
γίνεται κατὰ τὸ κλίμα ἐνθα ζῇ. Κατὰ γενικὸν κανόνα ὅσον ψυχρότε-
ρον εἶνε τὸ κλίμα, τόσοι περισσοτέρας σαρκώδεις τροφὰς πρέπει νὰ
τρώγῃ, καὶ τ' ἀντίστροφον ὅσον θερμότερον τὸ κλίμα εἶνε, τόσοι ὀ-
λιγωτέρας σαρκώδεις τροφὰς πρέπει νὰ τρώγῃ, καὶ περισσοτέρας
φυτικὰς.

Διὰ τοῦτο πρὸς τὴν καλὴν τροφήν εἰς τὰ θερμὰ κλίματα πρέπει
οἱ κάτοικοι νὰ τρώγουσι περισσότερον φυτικὰς τροφὰς. Τὸ κρέας
πρέπει νὰ ἦνε ἡνωμένον, ἥτοι μαγειρευμένον, μετὰ φυτικῶν τροφῶν,
καὶ ἡ βρωσις τοῦ ἄρτου νὰ γίνηται περισσοτέρα.

Οἱ παρ' ἡμῖν εὐρωπαϊζόντες, οἱ ἐξάγοντες τὸν ζωμὸν ἐκ τοῦ
κρέατος, καὶ προτιμῶντες καὶ τρώγοντες τοῦτον ὡς θρεπτικόν, πλα-
νῶνται· τρώγουσι τὰ μὴ θρεπτικὰ μέρη τοῦ κρέατος, καὶ ἀπορρί-
πτουσι τὰ κυρίως θρεπτικὰ μέρη αὐτοῦ. Διὰ τοῦτο οἱ οὕτω τρεφό-
μενοι ὑφίστανται συνήθως γαστρικὰς παθήσεις καὶ οὐδέποτε εἰσὶν
εὐχετοί.

Ἴδου τίνα μέρη τῶν διαφόρων τροφῶν εἰσὶ κυρίως θρεπτικά.

Α'. Αἱ ἔνες τοῦ κρέατος.

Β'. Ὁ τυρὸς τοῦ γάλακτος.

Γ'. Ὁ πολτός τῶν ὀσπρίων καὶ τῶν σιτηρῶν.

Δ'. Ὁ ἐν τῷ βράζοντι ὕδατι διαλυόμενος ζωμὸς τῶν φυτῶν καὶ
τὰ πολτώδη μέρη τούτων.

Αἱ μᾶλλον θρεπτικά εἰσὶν αἱ τοῦ κρέατος τροφαί· ἐλάχιστον
θρεπτικά εἰσὶν αἱ ἐκ τῶν φυτῶν.