باب تدبير المنزل

قد افتتحنا هذا الباب لكي نشرح فيه كل ما يهم الانسان معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام والثياب والشراب والمسكن والزينة وغير ذلك مما يسود بالنفع على كل عائلة

النباتات الاهلية وفوائدها الطبية

اخيار A. Cucumber, F. Concombre, L. Cucumis Sativus. نوع نبات من الفصيلة القرعية اصلهُ من الشرق ثمرهُ قليل المادة الغذائية وبزرهُ من البزور الاربعة المبردة عند القدماء يحضر منها مستحلب او شراب مبرد ومطفئ ومن انواعه الخيار الاخضر الصغير الذي يكبس بالخل والنبار ويستعمل مقبلاً . ويحضر من عصيره شراب الخيار وهو من مطريات الجلد

اخيار شنبر A. Cassia, F. Casse, L. Cassia Fistula ثمر شجرة من الفصيلة القرنية يرد من جزائر الانتيل في اميركا اسطواني الشكل يبلغ طول القرن منهُ قدمين ويحتوي على بزور كبيرة سلبة مفصولة بحواجز افقية ومغلفة بلب اسمر محمر ينفصل عن البزور ويعالج بطرق مخصوصة للاستعمال الطبي . وخواصهُ مسهل لطيف يؤخذ بكمية ٦٠ كراماً محلولة بالماء او بحليب الحليب او ٣٠ — ٥٠ كراماً من خلاصته قبل النوم لانهُ لا يفعل الاَّ بعد اخذهِ بمدة طويلة

الدبس A. Molasses, F. Mélasse. شراب يحضر من عصير العنب بالغلي او من بقايا عصير البنجر او قصب السكر بعد تبلور السكر ومن غير ذلك ايضاً والاول افضلها طعماً واجملها لونهُ يؤكل طعاماً و يستعمل ملطفاً ومبرداً مخففاً بالماء ومبرداً بالثلج في ايام الحر

الدخان . انظر تبغ

الدراقن A. Peach tree, F. Pêcher, L. Amygdalus Persica. شجرة من الفصيلة الوردية اصلها من العجم ثمرها فاكهة لذيذة مغذية ملينة واوراقها وزهورها مسهلة ومضادة للدود ويحضر من زهرها شراب يعطى مسهلاً للاطفال بجرعة ١٥ — ١٦ كراماً

الذرة A. Maize, F. Maïs, L. Zea Mays حبوب نبات سنوي من الفصيلة النجيلية يزرع كثيراً في سورية ومصر يعمل من دقيقهِ شربة مفيدة جداً للناقهين والمصابين بالامراض

المزمنة في القناة الهضمية وتغتذي بخبز الطبقة القشرية وخبزه لا يرفع خلوه من الغلوتين وهو اقل غذاء من خبز القمح وشعر المرنوس من مدرات البول اللطيفة يؤخذ نقيعاً او مغلياً ويفيد فائدة كبيرة في التهاب عنق المثانة ويستخرج منه خلاصة تستعمل لهذه الغاية

وتكثر الاصابات بمرض البلاغرا في الطبقة التي تغتذي بخبز الذرة ويعزوه بعضهم الى اكلها وهو بالحقيقة مسبب عن فطر يعيش على جسم النبات فيخالط الدقيق ويحدث المرض المذكور

الراوند A. Rhubarb, F. Rhubarbe, L. Rheum جذر نبات من الفصيلة الزواوية كثير الاستعمال والفائدة وهو مقو بالجرعات الصغيرة وملين بالمتدلة ومسهل بالكبيرة ومن فوائده ادرار الصفراء فيفيد في اليرقان والاحتقان الكبدي وارخاء استحقاراته مسحوق الراوند المركب المعروف بالسحوق المعدي يعطى ملينا ومقويا للمعدة ومضاداً لزكامها بجرعة كرام ثلاث مرات بالنهار . وشراب الراوند المركب المعروف بشراب الشيكوريا يعطى للاطفال مسهلاً بجرعة ١٠ كيلوات فاكثر حسب العمر ويفيدهم في الالتهاب المعوي المصحوب باسهال اخضر ويؤخذ السحوق مقويا بكمية ٢٠ — ٥٠ سنتكراماً ومسهلاً بكمية ٤ كرامات ويعوض عنه بالتراس تحفي طعمه

رجل المهر A. Colt's foot, F. Tussilage, L. Tussilago عشبة من الفصيلة المركبة زهورها مفيدة في الزكامات الصدرية وتشبه بخواصها الزهور الصدرية وجذرها مر حريف يستعمل معرقاً ومنبهاً للقابلية

الرجلة . انظر بقلة

الرمان A. Pomegranate, F. Grenade, L. Punica Granatum. ثمر شجرة من الفصيلة الآسية قشره قابض يستعمل لتوقيف الانزفة وحبه مبرد يحضر منه شراب . وازهر قابض مفيد في توقيف الانزفة وقشر الجذر يفيد كثيراً في طرد الدود خصوصاً الدود الشريطي وكيفية استعماله ان يؤخذ ٦٠ كراماً من قشر الجذر الطري وتغلى على نار خفيفة في ٧٥٠ كرام ماء الى ان يبقى ٥٠٠ كرام تؤخذ ثلاث دفعات بين كل دفعة واخرى نصف ساعة

الريبس A. Gouseberry or Currant, F. Groseille, L. Ribes ثمر نبات من الفصيلة الكسفراجية طعمه حامض مقبول وخواصه تشبه خواص كبوش العليق او الفرامبواز

يحضر منهُ شراب يستعمل مبرداً ومطفئاً

اما الرياس المعروف في سورية فهو غير هذا ويستعملون منهُ جذع النبات فيأكلونهُ بعد نزع القشرة منهُ وهو حامض مقبول ويحضرون من عصيرهِ شراباً مبرداً يفيد كثيراً في اسهال الاطفال الاخضر

الريحان ٠ انظر آس وحبق

الزبيب ٠ انظر عنب

الزعفران A. Saffron, F. Safran, L. Crocus Sativa هو زهر نبات من الفصيلة الزنبقية يرد من اسيا وقد شاع زرعهُ الآن في فرنسا واسبانيا واقفلهُ المعروف بالزعفران الشعري وهو سلم قطعت يستعمل نقيعاً بنسبة ٣٠ — ١٢٠ سنتكراماً منهُ في ٥٠٠ كرام ماء ويحضر منهُ صبغة وشراب ولا يجوز لحامل استعمالهُ فقد يسبب اجهاضاً

الزعرور ٠ انظر الورد البري

الزنبق A. Lily. F. Lis, L. Lilium نبات عطري من الفصيلة الزنبقية يستقطر من زهرهِ ماءٌ عطري الرائحة يفيد سكناً ومضاداً للتشنج وتشوى بصلتهُ بالزماد الحمن وتستعمل ضماداً لانضاج الخراريج

زنبق الماء الاصفر A. Nymphoea, F. Nénuphare, L. Nymphoea ذو زهور بيضاء او صفراء يزعمون انها مسكنة ومنومة وجذورها محققة للمرق

الزنجبيل A. Ginger, F. Gingembre, L. Zingiber نبات عطري معمر من الفصيلة الزنجبيلية ينمو طبيعياً في الهند وجذرهُ حار ورائحتهُ قوية عطرية تحدث عطاساً وتطيب بهِ المربيات والخلريات وخواصهُ منبه ومقوٍّ للمعدة ومن الخارج محمر وجرعة محتوقهِ من ١ — ٣ كرام والصبغة من ٢ — ١٠ كرام

الزوفا A. Hyssop or Wild Thyme, F. Hysope, L. Hyssopus Officinalis شجيرة صغيرة من الفصيلة الشفوية رؤوسها المزهرة منبهة ومقوية للمعدة وطاردة للريح ومنفثة تفيد نوع خصوصي في التهاب الشعب المزمن اما نقيعاً بنسبة ١٠ — ١٠٠ او شراباً بجرعة ٣٠ — ٦٠ كراماً

الزيزفون A. Linden, F. Tilleul, L. Tilia Europoea. شجرة جميلة زهورها عطرية معرقة ومضادة خفيفة للتشنج وتدخل في كثير من الادوية وخصوصاً في الادوية الصدرية

الزيتون A & F. Olive, L. Oliva ثمر شجرة من فصيلة باسمه يستعمل غذاء وزيته يفيد في تذويب الرمل الكبدي وطرده يؤخذ قدح منه صباحاً قبل الطعام واذا احدث دواراً اولم تحتمله المعدة يؤخذ ١٥ — ٣٠ كراماً ثلاث مرات كل يوم قبل الطعام . وورق الشجر بملى ويؤخذ لقطع الحمى المتقطعة فيقوم احياناً مقام الكينا وهو ما عدا ذلك مقوٍ للمعدة

السرو A. Cypress-tree, F. Cyprès, L. Cupressus Sempervirens شجرة من الفصيلة الصنوبرية اكوازها الطرية قابضة جداً وتفقد هذه الخاصة بعد ما تجف . ومثله الشربين وهو نوع منه

السفرجل A. Quince, F. Coing, L. Cydonia ثمر شجرة من الفصيلة الوردية يستخرج من بزوره مستحلب يفيد قطرة ملطفة ويستعمل لادرار اللعاب وتلطيف اللم والحلق ولتخفيف الاسهال ويحضر منه شراب تحلى به الادوية المقوية التي توصف في الاسهال المزمن

السماق A. Sumach, F. Sumac, L. Rhus شجرة من الفصيلة البطمية يستعمل ورقها قابضاً ومضاداً للحمى وبزورها حامضة وقابضة

السنامكي او السنا A. Senna, F. Séné, L. Senna نوع اعشاب من الفصيلة القرنية ورقها سهل كثير الاستعمال يؤخذ عادة مع المن او الراوند او الاملاح المتعادلة وسحوقه ومستحضراته كالخلاصة والصبغة والشراب غير مستعملة واكثر استعماله نقياً بنسبة ٨ — ١٦ كراماً ويجوز ان يزاد للبالغين الى ٣٢ كراماً تنقع باء بارد او على حرارة خفيفة وكثيراً ما تغش اوراق السنا في التجارة فيجب ان ينتبه الى فصل اوراق الغش منها . ومنه نوع يجيء من جمايكا الى انكلترا يشبه الشاي طعماً ولا يحدث غثياناً ولا مغصاً فيوافق استعماله للاطفال

السنديان A. Oak, F. Chêne, L. Quercus انواع شجر من الفصيلة الكوبية يتولد على جذوعها واغصانها العفص وقشرها قابض طعماً وفعلاً ويستعمل في الصناعة لدباغة الجلد وفي الطب لتنبيه القروح البليدة وقد استعمل قديماً لمضادة الدود واشتهر سحوق منه باسم الكينا الفرنساوية لمعالجة الحميات المتقطعة وهو مركب من سحوق قشر السنديان وسحوق جذر الجنطيانا وسحوق البابونج

الدكتور امين ابو خاطر

التعب العقلي وتأثيره في الجسم

التعب عقليٌّ كان او بدنياً اذا زاد اضر فاذا احسَّ الانسان به فعليه ان يطلب راحة قليلاً لتتجدد قواه قبل ان يستأنف عملهُ ثانية . واذا فعل ذلك وجد في آخر يومه ان ما انتهُ من الاعمال لا يقل عمَّا يتمهُ اذا واصل الانكباب عليها كل ساعات النهار من غير انقطاع وامن فوق ذلك السقطات التي يتعرض لها من يعمل وهو متعب وهو ضروري للعقل والبدن لا يقترنان الأَّ به ولكنهُ اذا زاد كان لهُ مضار جمة قد تمكن من الجسم فتلازمهُ

وقد بحث العلماء كثيراً في تأثير التعب العقلي في الجسم فاثبت بعضهم ان طلبة الجامعات يقل تناولهم للطعام وينقص وزنهم زمن الامتحانات واذا طال الامتحان كان لهُ في اجهزتهم العصبية تأثير يشبه اعراض النوراستينيا المزمنة

وبحث عالم روسي يقال لهُ اغناتيف في ٣٤٢ تلميذاً بين العاشرة والسادسة عشرة من العمر في احدى مدارس موسكو العسكرية فوزنهم ثلاث مرات المرة الاولى قبل ان يبدأوا بالاستعداد للامتحانات والمرة الثانية بعد ان فرغوا منها والمرة الثالثة بعد ان عادوا من عطلة الصيف . وكان الفرق بين المرة الثانية والمرة الاولى ان ٧٩ في المئة من التلاميذ نقص وزنهم و ١١ في المئة بقوا على ما كانوا عليهِ و ١٠ في المئة زادوا وكان يجب ان يزيد وزن الجميع لانهم احداث في زمن النمو وزاد وزن ٩ في المئة منهم بعد العطلة ونقص وزن ٤٫٦ في المئة فقط وكان فيهم ١٣ تلميذاً لم تكفهم العطلة لتعويض كل ما خسروهُ في الامتحانات . وقد قال اغناتيف ان مثل هذا التأثير الخاسر في البدن لابد وان يتناول الدماغ ايضاً

وبحث غيرهُ في مقدار الطعام الذي يتناولهُ التلاميذ في المدرسة فوجد انهُ يقل كل شهر عما كان في الشهر الذي قبلهُ . ويرى كثيرون ان سبب ذلك هو تأثير التعب العقلي المباشر في اعمال الهضم والاغتذاء لانهُ يعطلها بعض التعطيل وقال البعض ان لهُ سببين آخرين ايضاً اولهما قلة تأكسد الدم وقلة افراز غاز الحامض الكربونيك منهُ لقلة عمل التنفس عند الانكباب على العمل العقلي وثانيهما تجمع الفضلات التي تنشأ عن العمل في الدم وتأثيرها فيهِ تأثيراً كيماوياً

وقد بحث بعضهم في ٨٠ طالباً من طلبة الجامعات و١٧ ولداً بين العاشرة والثانية عشرة قبل ان يبدأوا بالاستعداد للامتحانات وبعد ان فرغوا منها فكان كل مرة يقدر عدد الكريات الحمراء في دمهم ومقدار الهيموغلوبين فيهِ ومقاومة الكريات الحمراء . فلم يظهر لهُ تغير في عدد الكريات ولكن الهيموغلوبين نقص ١٠ في المئة بعد الامتحانات في طلبة

الجامعات وتنقص نقصاً يقرب من ذلك في الاولاد وضعفت مقاومة الكريات الحمراء فصلة بقابل الضعف الذي يطرأ عليها اذا تناول الانسان بعض السموم واستنتج هذا العالم من ابحاثه هذه ان التعب العقلي يولد في الجسم سمًّا يضعف الدم . ثم بحث ابحاثاً اخرى استنتج منها ان سبب الانيميا في اولاد المدارس هو تجمع سموم التعب في اجسامهم وقد وجد هلوج ان التعب العقلي يقلل تجدد الكريات الحمراء في الدم وان ذلك يتوقف على صعوبة العمل وطول مدته وفترات الراحة التي تتخللها ومقدار الرياضة او الحركة البدنية والهواء النقي

ولكن بورشمان الروسي اثبت ان الكريات الحمراء يزيد عددها في طلبة المدارس اذا خرجوا للنزهة في العطلات المدرسية وثقل اذا عادوا الى المدرسة واكبوا على دروسهم . وانهُ اذا نُقل الاولاد من مدرسة مسقوفة الى مدرسة تعلوهم وهم في الهواء الطلق ظهر هذا الفرق في دمهم ايضاً

وللجلوس تأثير كبير في التنفس فانهُ يقل في القسم العلوي من الصدر في اثناء الانحناء للكتابة . وقد بحث احدهم في تنفس تلامذة المدارس وهم جلوس فوجد ان ما يتنفسونهُ من الهواء في ثلاث دقائق يقل ٨ في المئة عما يتنفسونهُ في مثلها وهم وقوف واذا طالت المدة ايضاً زاد الفرق

والطلبة الذين ينقطعون لتحصيل العلوم اللغوية والرياضية وغيرها مما لا يقتضي حركة بدنية تكثر اصاباتهم بالامراض اكثر من الطلبة الذين يدرسون الكيمياء والحيوان والطبيعيات ويجرون التجارب والابحاث فيها . وسبب ذلك ان هؤلاء يذهبون ويجيئون في اثناء اعمالهم اما اولئك فيكبون على الكتب وقلما ينهضون من كراسيهم . وتزيد الامراض بين التلاميذ في اواخر السنة المدرسية وفي زمن الامتحانات وصحة الذين يمتحنون قبل الظهر فقط اجود من صحة الذين يمتحنون قبل الظهر وبعده

وتجنب هذه المضار سهل جداً وذلك بان يلتفت صاحب العمل العقلي الى بدنهِ قليلاً ويعطيهُ قسطاً من الراحة والرياضة اليومية التي لا تقتضي بذل قوة كثيرة والخروج في الهواء الطلق . ومن راعى هذه الاعتبارات بقيت لهُ عافيتهُ وامكنهُ القيام باعباء الاعمال الكبيرة

التطهير لمنع العدوى

يراد بالتطهير تنظيف كل ما يتلوث بجراثيم المرض لكي يمتنع امتداد العدوى منهُ . وافضل مطهر النور والهواء فنور الشمس يقتل اكثر جراثيم الامراض اذا تعرضت لهُ نحو

ساعة من الزمن في اصواء الطبق وهو اكبر العوامل التي تعوق تفشي الاوبئة كالتفاعون وحمى النجيون

الحرارة — اذ التي ما يرد التطهير من خمس دقائق الى عشر في الماء مات ما عليه من الميكروبات ولكن ذلك قد لا يكفي لقتل كل بزور الميكروبات ايضاً فاذا اريد المبالغة في التطهير فلا بد من اتباع طريقة كوخ وهي ان يغلي الشيء مرة كل يوم على مدى ثلاثة ايام فان البزور التي تنجو من الموت في اليوم الاول تقتل في اليوم الثاني فتقتلها حرارة الغليان . واذا كان الشيء المراد تطهيره مما يضره التعطيس في الماء فيمكن تطهيره باطلاق البخار عليه مدة عشرين دقيقة في اناء مسدود فيه منفذ يخرج منه البخار اما ما لا يجوز ان تصل اليه الرطوبة فيطهر في اجهزة مخصوصة يحمى فيها الى درجة ٢٥٠ بميزان فارنهيت ويبقى على هذه الحرارة نحو ساعة

الغازات المطهرة — اعمها استعمالاً الحامض الكبريتوس وهو الدخان الذي يتصاعد من الكبريت اذا اشتعل والرطل المصري من الكبريت يكفي لتطهير غرفة تسع الف قدم مكعبة من الهواء . ويجب اشعال الكبريت على صفيحة او في صحن يرفع في الماء منعاً لخطر الحريق ثم تسد نوافذ الغرفة وتغلق شبابيكها وابوابها وتترك على هذه الحال ست ساعات . ويباع غاز الحامض الكبريتوس ايضاً في انابيب يفك منها في الغرف لتطهيرها

ومن الغازات المطهرة الفورمالين ويولد من اقراص خصوصية توضع على قطعة صفيح او ما يشبهها فوق قنديل وهذا الغاز لا يضر اثاث البيوت على الاطلاق . ومنها ايضاً الاوزون ويولد بمزج ثلاثة اجزاء من الحامض الكبريتيك القوي بجزئين من برمنغنات البوتاسا

السوائل المطهرة — اهمها السليماني المحلول في ماء جزء منه الى ما بين الف جزء وعشرة آلاف جزء من الماء . وهو يجمد السوائل التي تكون في جسم الحيوان كالدم وغيره ويمنع فعلها هذا باضافة قليل من الحامض الطرطريك الى محلوله . وبعض مصالح الحكومة الانكليزية ترى ان افضل محلول لها هو مركب من نصف اوقية من السليماني واوقية من الحامض الهيدروكلوريك و٥ تمحنات من صبغة الانيلين الزرقاء القابلة للذوبان و٣ جالونات من الماء وهذا المحلول لا يقتضي نفقة كبيرة ويجوز استعماله لاغراض كثيرة

ومن هذه السوائل ايضاً الحامض الكربوليك يحل جزء منه في عشرين جزء من الماء والكريزول يحل جزء منه في ٤٠ من الماء ويستعملان في الاغراض التي يستعمل فيها محلول

السليماني . ومنها ايضاً الفورمالين يحل منهُ ما بين جزئين وعشرة اجزاء في مئة من الماء وهذا المحلول يفضل على غيره في رش الجدران والهواء والاستار وغير ذلك وهو من المطهرات القوية ولا يضر بالاثاث والورق الذي تغطى بهِ الجدران

طرق التطهير

تطهير البدن — يجب تطهير البدن كلهِ بعد البرء من الامراض المعدية خصوصاً الامراض التي تشتد وطأتها وتنتهي في مدة قصيرة اما بموت العليل او تماثلهِ الى الشفاء كالحمى القرمزية والجدري ويجب تطهير اقسام الجسم التي تلامس العليل او تتعرض لجراثيم الامراض على اي وجه كان ذلك . وخير طريقة لتطهير البدن كلهِ الاستحمام في مغطس من محلول برمنغنات البوتاسا . واذا كان الجلد لا يزال متقشراً بعد الحمى القرمزية فيدهن بالفازلين المعالج بالحامض الكربوليك او بالشحم المعالج بالايثر الاوزونيك . اما افضل طريقة لتطهير اليدين فهي غسلها بالصابون والماء الحار الكثير ويمكن بعد ذلك دهنها باسفنجة مبلولة في الايثر او تغطيسها خمس دقائق في محلول الحامض الكربوليك (١ : ٤٠) او محلول السليماني (١ : ٢٠٠٠) او محلول برمنغنات البوتاسا يضاف اليهِ الماء الى ان يصير لونهُ قرنفلياً خفيفاً وهذا المحلول الاخير يجوز استعمالهُ ايضاً لتطهير الفم

تطهير الغرف — يجب تطهير الغرف اذا نام فيها ذو مرض معدٍ ولا يجوز كنسها ما دام العليل مقيماً فيها بل تنظف ارضها وجدرانها واثاثها بمسحها بخرقة مبلولة وتنزع منها كل ادوات الزينة وما يمكن الاستغناء عنهُ ويعلق على بابها ستار يبل في محلول الحامض الكربوليك (جزء منهُ الى عشرين من الماء) ويعاد بلهُ كلما قارب ان يجف . واذا خرج العليل من الغرفة واريد تطهيرها يلف ما فيها من البسط ويدهن كل ما فيها من معدن لامع بالفازلين لكي لا تؤثر فيهِ ابخرة المواد المطهرة ثم تطهر بعد ذلك بالحامض الكربوليك او ترش بالفورمالين لكي يتطهر هواؤها وجدرانها . ثم تنزع منها البسط والبرادي والاستار وكل ما يلزم لهُ تطهير اجمع من التطهير السطحي بالرش والتدخين وتمسح ارضها جيداً بمحلول الحامض الكربوليك (١ : ٢٠) او محلول السليماني (١ : ١٠٠٠)

تطهير الثياب والاثاث وما اشبه — كل ما ليس لهُ قيمة كبيرة من الخرق والكتب والاوراق وغير ذلك يحرق اما ما يمكن غسلهُ كالاستار وثياب القطن والفلانلا فيغطس في ماء بارد فيهِ خمسة في المئة من الحامض الكربوليك ليزول منهُ كل ما علق بهِ من مفرزات العليل ثم يغلى عشر دقائق وبعد ذلك يجوز غسلهُ مع غيره . اما الفرش والبسط والاستار

وثياب الصوف وما اليها فتحبر اما بالحامض وهي نائمة او باطلاق البخار عليها او باغلائها في الماء كما تقدم الكلام . وتطهر الكتب التي لا يمكن الاستغناء عنها بتبخيرها بالفورمالين

تطهير المفرزات — تزال مفرزات المريض كبصاقه ومبرزاته عن ثيابه بتغطيسها مدة قصيرة في محلول الحامض الكربوليك كما تقدم . اما المفرزات نفسها فتمزج بمثل حجمها من محلول الحامض الكربوليك القوي (١ : ٥) او محلول الليزول (١ : ٢٠) او غير ذلك من المطهرات قبل ان ترمى في الكنيف او المجاري

العناية بالصوت

جلاء الصوت وطيبهُ وجهورتهُ من النعم لانها تزيد وقع الكلام في نفس السامع في الحديث والخطابة وتحبب من اتصف بها الى الناس اذا كان ممن يحسنون الثناء وقد تؤثر كثيراً في نجاح ذوي المهن الكلامية كالمحامين والوعاظ والمعلمين . وأكثر ما تكون في الانسان خلقةً ولكن يمكن اكتسابها او تحسينها بالرياضة والعناية . فالصوت مثل غيره من الاعمال التي يقوم بها الجسم يقوى بالاستعمال ويضعف بالاهمال

واول شروط العناية بالصوت توسيع الصدر بالرياضة كأن يخرج من يريد ذلك في الهواء الطلق فيسير على مهل ثماني خطوات وهو يستنشق الهواء من غير عنف الى ان يتسع صدرهُ بقدر الامكان ثم يعود فيخرجهُ على مهل ايضاً في ثماني خطوات اخرى وهلمَّ جرًّا . ويكفيهِ ان يتنفس مرات قليلة على هذا النحو كل يوم ويجب ان يداوم على هذه الرياضة والاَّ لم يستفد منها . واذا لم يتمكن من ذلك فيمكنهُ ان يقف منتصباً امام نافذة في غرفته ويرفع يديهِ على مهل الى فوق رأسهِ وهما ممدودتان مالئاً صدرهُ من الهواء ثم يحطهما مخرجاً الهواء

وتجب المبادرة الى مداواة كل انحراف يصيب الحنجرة او البلعوم ولو كان طفيفاً ووجع البلعوم العادي او التهابهُ الخفيف يداوى بتنشق كلوريد الامونيوم او الغرغرة بكلورات البوتاس او مذوب ملح الطعام ملعقتان صغيرتان منهُ في كاس ماء بارد او غليسرين الحامض الكربوليك او بالدهن بصبغة اليود او غليسرين التنين . فاذا اشتد الالتهاب ايضاً وجب الالتجاء الى الطبيب . واذا كان الالتهاب شديداً وجب الامتناع عن الكلام قطعيًّا وتغيير الهواء في جهة ذات هواء نقي معتدل الحرارة وازطوبة كسواحل البحر الابيض المتوسط