

6. Toujours respirer par le nez et faire régulièrement de la gymnastique pulmonaire, indiquée par le médecin.

7. Eviter la poussière comme la pluie et l'humidité, et tous les endroits où l'air n'est pas pur: tels que les théâtres, les concerts, les assemblées, les édifices publics, les hôtels.

8. Faire régulièrement une promenade hygiénique selon les règles prescrites. Mais ne jamais marcher étant mal disposé, fatigué ou si la température du corps est à 100° F. ou au-dessus.

9. Propreté parfaite de sa personne et de ses vêtements. Porter des bas en laine, conserver toujours les pieds chauds et secs, ne jamais porter des sous-vêtements en chamois, mais en laine ou en lin selon l'habitude.

10. Ne jamais séjourner dans une chambre trop chaude. Durant l'hiver la température des appartements doit varier entre 65° et 68° F. Ne pas chauffer avec un poêle à l'huile.

11. Laisser ouvertes toute la journée les fenêtres de la chambre à coucher et même un peu toute la nuit, après habitude ; ne pas demeurer dans cette chambre durant le jour.

12. Le tuberculeux doit se coucher à neuf heures, avoir au moins neuf heures de sommeil et se lever que bien reposé.

13. Il ne doit pas avaler son expectoration, ne jamais tousser à table, ne jamais cracher dans son mouchoir ou aux endroits où les crachats peuvent se dessécher, mais toujours dans un crachoir de poche contenant une solution antiseptique. Il doit couvrir sa bouche de son mouchoir lorsqu'il tousse ou éternue.

14. Le tuberculeux ne doit jamais embrasser personne sans précautions spéciales, et le moins souvent possible, car la maladie est contagieuse.

15. Les dents doivent être très propres et brossées après chaque repas. Gargarisme et vaporisation nasale matin et soir.

16. Prendre chaque semaine deux bains tièdes salés suivis d'une friction énergique avec une toile de lin.

17. Ne pas fumer et ne prendre aucune boisson alcoolique sans ordonnance du médecin.

18. Les repas doivent être pris très régulièrement. Suivre une diète abondante, nutritive et variée.

19. Manger très lentement, sans boire ni parler.

20. Le lait, les œufs, et le bœuf doivent être les mets favoris du tuberculeux qui veut guérir.

DR KNEIPP.