# SALUD Y HOGAR

# SALUD Y HOGAR



RA776
S2
c.1




EX LIBRIS

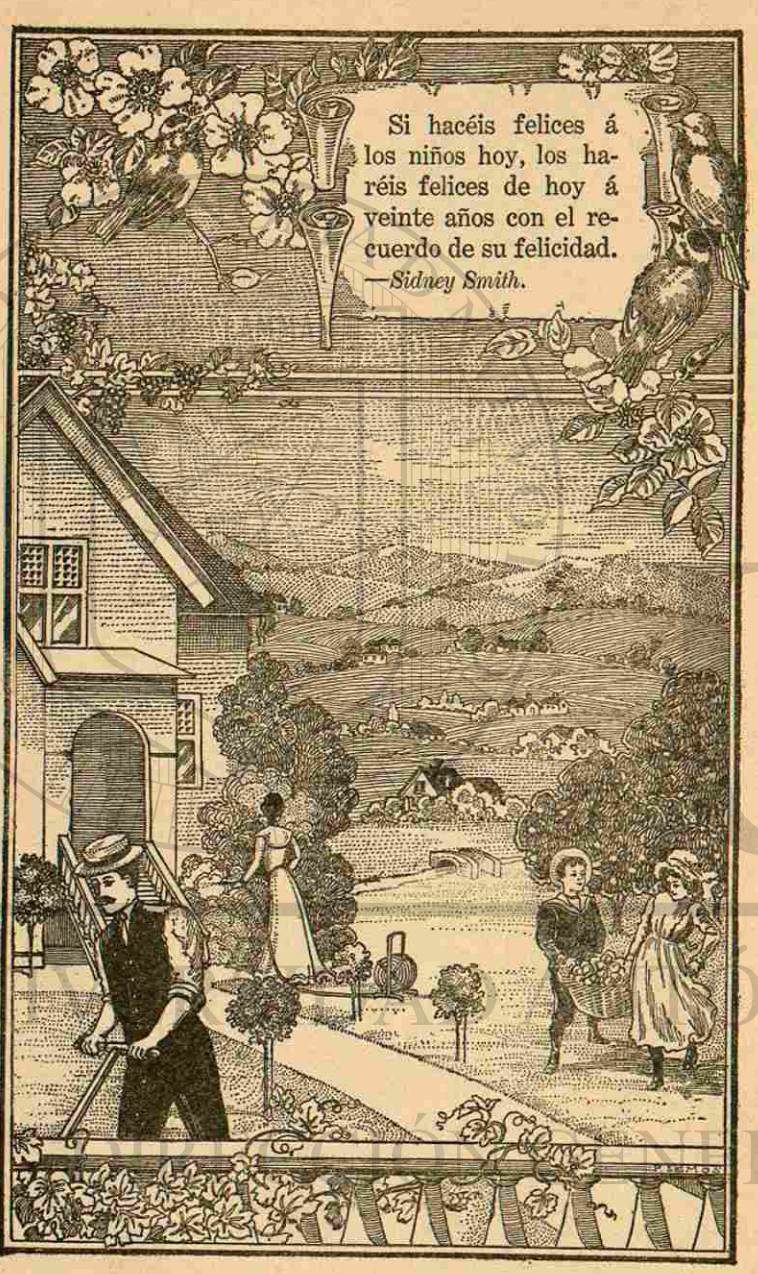
HEMETHERII VALVERDE TELLEZ

Episcopi Leonensis

1080022546

# SALUD Y HOGAR

UANL
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS




CASAS DE CAMPO

# SALUD Y HOGAR

## UN MANUAL DOMÉSTICO

QUE CONTIENE MÁS DE MIL RECETAS Y SUGESTIONES MUY ÚTILES PARA EL CUIDADO DEL HOGAR, EN ARMONÍA CON LAS LEYES SANITARIAS; LA PRESERVACIÓN DE LA SALUD MEDIANTE UNA ALIMENTACIÓN SENCILLA, EL ASEO Y UNA VIDA CONFORTABLE; Y SOBRE EL TRATAMIENTO CASERO DE LAS ENFERMEDADES POR MEDIO DE LOS RECURSOS NATURALES Y RACIONALES QUE ESTÁN Á NUESTRO ALCANCE, EN SUSTITUCIÓN DE LAS DROGAS.

PREPARADO Y EDITADO POR UN COMPETENTE COMITÉ DE MÉDICOS Y EXPERTOS

Pacific Press Publishing Association
Mountain View, California

Barcelona, Spain
Cristobal, Canal Zone
Tacubaya, D. F. Mexico
Buenos Aires, Argentine
Santiago, Chile
Lima, Peru

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS
Capilla Alfonsina
Biblioteca Universitaria
47416
UNIVERSIDAD DE NUEVO LEON
Biblioteca Valverde y Tellez

RA776
S2

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
ALERE FLAMMAM VERITATIS

*Copyrighted 1909 by*
PACIFIC PRESS PUBLISHING ASSOCIATION
Mountain View, California

*ESTE VOLUMEN*
*ESTÁ*
*RESPETUOSAMENTE*
*DEDICADO*
*AL HOGAR,*
*CON UNA PLEGA-*
*RIA PARA QUE SU*
*UNIÓN*
*SEA TAN FUERTE*
*COMO PURA*

UANL
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

CAPILLA ALFONSINA
U.A.N.L.
FONDO EMETERIO
VALVERDE Y TELLEZ

011263



La suprema riqueza es la salud; la enfermedad es el espíritu de la pobreza; por lo mismo es necesario ahorrar estos recursos para vivir bien. Mas la Salud responde á algo más que á sus propios nobles fines: hace economías, corre luego hacia las costas y montañas y suple, munífice, á las necesidades de los otros hombres.—*Emerson.*

# Prefacio

LA prevención de las enfermedades es una buena economía, no solamente de fortaleza, sino también de dinero. La salud quebrantada, aunque se repare, siempre deja una cicatriz. No podemos estar lo mismo después que antes de una seria enfermedad. De un exceso de trabajo ó de una vida descuidada viene el decaimiento de la fuerza nerviosa y los órganos vitales se resienten; lo que sigue es un obligado descanso, gastos extraordinarios y una vida minada por una constitución seriamente resentida.

Se dice que un enfermo rico ha ofrecido un millón de pesos oro por un nuevo estómago. Pero ello no puede ser suplido ni aun á ese precio. Si eso fuera posible, resultaría una pobre economía para el hombre arruinar un buen estómago con una vida disipada y entonces pagar tal precio por otro nuevo.

Dicen que ciertas razas paganas sostienen á sus médicos por mensualidades fijas para que vigilen la conservación de su salud. Mas cuando se presentan las enfermedades cesa el pago de los honorarios fijados á los médicos. Nosotros sonreímos al considerar esta costumbre, pero la sabiduría que ella encierra no puede ser negada.

Durante los más recientes años se ha advertido un despertamiento en el sentido de la importancia que debe darse á la conservación de la salud, como ha sido demostrado por numerosos periódicos devotos de este objeto, las secciones de salud en las revistas populares, las conferencias públicas, las escuelas de salud y la extensa manufactura y venta de artículos alimenticios, vestidos saludables, etc. Todas estas gestiones han ejercido benéfica influencia en nuestros hogares y en nuestra manera de vivir.

Pero todas estas buenas sugestiones pueden ser esparcidas en el desierto, muchas veces más allá de nuestro alcance y sin hallarlas precisamente cuando más necesidad tengamos de ellas. En el hogar suelen presentarse á veces emergencias que demandan pronta é inteligente acción. Magulladuras, heridas y quemaduras que deben ser atendidas; la disciplina y educación de los niños, cuya responsabilidad sagrada descansa



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

con abrumadora perplejidad sobre el corazón amante de los padres, en estos días de corrupción y del vicio triunfante. Á veces la cañería del desagüe de la casa se descompone y luego se hace necesario llamar al plomero para que la repare, y éste presenta su planilla que siempre resulta de un precio muy alto; otras veces se hace preciso limpiar la casa por completo y el trabajo se aglomera, simulando una montaña, por falta de métodos sistemáticos; luego llega el día de lavar y se averigua cómo debe procederse para eliminar las manchas con el agua que se usa; entonces viene la necesidad de fumigar un cuarto, la cama y la ropa pertinente, ó de desinfectar los excusados; y así, todo lo que corresponde á la rutina de las amas de casa. Ellas necesitan, pues, un libro de referencias—un compañero real de la casa—para que les diga lo que deben hacer en cada caso determinado.

Este libro, por consiguiente, tiene un doble objeto: primero, el de prevenir las enfermedades, enseñando los principios fundamentales de la vida y de la salud; y segundo, la clasificación de tales recetas y su información conforme sean más necesarias en el hogar, y en forma conveniente para la oportuna referencia.

No ha sido nuestro objeto presentar una información técnica ó profesional. Esta no es nuestra misión. Este libro ha sido preparado para la práctica y uso diario de la clase popular, y escrito en lenguaje sencillo, en el simple vocabulario del hogar. Sus principios y sugestiones, de todos modos, están en armonía con el espléndido movimiento científico de nuestros días, el cual se ha extendido tan rápidamente en todo el mundo á favor de la temperancia en todas las cosas, la sencillez, la vida saludable, las condiciones sanitarias de los hogares y los remedios que la naturaleza ha puesto á nuestro alcance para el tratamiento racional y curación de las enfermedades.

LOS EDITORES.

# Contenido

## SECCION I.—LA DIETA.


INTRODUCCIÓN ..... 13
EL BUEN ALIMENTO ..... 17
EL VEGETARIANISMO ..... 49
EL ARTE DE COCINAR ..... 65
EL ARTE DE COMER ..... 87
LOS CONDIMENTOS ..... 101
LOS ESTIMULANTES Y LOS NARCÓTICOS... 106
BEBIDAS REFRESCANTES ..... 135


## SECCION II.—EL CUIDADO DEL CUERPO


LA VENTILACIÓN ..... 141
EL EJERCICIO ..... 153
EL DESCANSO ..... 178
BAÑOS ..... 191
EL INFLUJO DEL SOL ..... 199
EN EL TOCADOR ..... 201
VESTIDOS SANOS ..... 221
HIGIENE DE LA VOZ Y DE LOS DIENTES.... 235
HIGIENE DE LOS OJOS Y DE LOS OÍDOS.... 243
LA PUREZA SOCIAL ..... 249




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

SECCION III.—EL CUIDADO Y LA EDUCACION DE LOS NIÑOS

UNA RESPONSABILIDAD SAGRADA ..... 267
EL NENE ..... 273
LA NIÑITA ..... 283
EL NIÑITO ..... 288
LOS VESTIDOS DE LOS NIÑOS ..... 293
EL EJERCICIO Y LA RECREACIÓN ..... 299
TRABAJO PARA LOS NIÑOS ..... 303
LA DISCIPLINA ..... 311
LA EDUCACIÓN ..... 322
LA VERDADERA CORTESÍA ..... 327
SUGESTIONES GENERALES ..... 332
ADVERTENCIAS PARA LOS PADRES ..... 339

SECCION IV.—EL TRATAMIENTO CASERO DE LAS ENFERMEDADES

REMEDIOS RACIONALES ..... 345
LAS DROGAS ..... 364
EL CUIDADO DE LOS ENFERMOS ..... 373
LOS DESINFECTANTES ..... 380
TRATAMIENTOS DE URGENCIA ..... 391
TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES LEVES ..... 408
INDICE GENERAL ..... 428

# INTRODUCCION

UANL
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS





# Introducción

## LA SALUD

"La gloria de los jóvenes consiste en su fortaleza," dice la Palabra de Dios. La fortaleza es uno de los atributos del Sér Supremo, el cual se llama á sí mismo "Nuestra Fortaleza."

En un excelente artículo sobre la fortaleza de los jóvenes,— *Abdiel,* dice:

"¿En dónde puede encontrarse un buen joven que no se regocije en su fortaleza? El quiere ser considerado fuerte. Agitando las campanas mudas ó las cachiporras indígenas, practicando la barra horizontal y deleitándose en los *sports*, es como se procura y estimula la cultura física del hombre. El Señor gusta de los hombres fuertes, pues de otro modo El no nos hubiera dado en su Palabra tan interesantes informaciones acerca de Samsón, Asahel, Jeshobeam y sobre los hombres esforzados de David. Ninguna parte de la Escritura deleita y agrada tanto á los adolescentes como la historia de Samsón. Guillermo Wallace, el rey héroe de Escocia, quien era dos veces tan fuerte como Bruce, y éste tan atleta como dos escoceses, atraen siempre una infinita admiración.

"Se admira á los grandes guerreros que con fuerzas desiguales han logrado triunfos decisivos. La historia de la fortaleza de Wáshington impresiona y gusta oir más acerca de la fortaleza de Lincoln que de la Proclama de la Emancipación.



UNIVERSIDAD DE NUEVO LEON
Biblioteca Valverde y Tellez

"Es bueno ser sano, simétrico y fuerte. Por consiguiente, regocijaos, oh jóvenes, en vuestra fortaleza. Esta es una espléndida posesión si se la usa legalmente."

### FUERZAS VITALES DE LA NATURALEZA

Aquellos elementos por los cuales aseguramos la salud, son también los mejores para recobrarla cuando nos hallamos enfermos. Los más importantes son:

| | |
|---|---|
| Aire puro. | Limpieza. |
| Agua pura. | Luz del Sol. |
| Buena Alimentación. | Ejercicio. |
| Ropa apropiada. | Descanso. |

Si todo el mundo fijara inteligentemente su atención en los efectos fisiológicos y en el valor de estas fuerzas vitales, las drogas venenosas y las medicinas de patente quedarían excluídas del concurso universal y una gran proporción de las enfermedades podría ser prevenida y muchas otras extirpadas, cierta y rápidamente.

### LA MEJOR ANCLA DE LA JUVENTUD

Aquellos que tienen mejor conocimiento del mundo ó que han leído las mejores y más interesantes historias de los hombres, nos pueden permitir que aseguremos que en la formación del carácter la más decidora y temprana influencia reside en el hogar. Es evidente que los hogares bien constituídos han formado de antemano nuestros más famosos estudiantes, nuestros más celebrados héroes y nuestros más devotos misioneros; y al par, cuando los hombres han crecido descuidados y reprobados, y han quebrantado todas las restricciones humanas y divinas, en el momento del naufragio, el último eslabón que los liga al ancla de una vida honrada, es el recuerdo de las virtudes del hogar.

# SECCION I
## La Dieta



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

"Es bueno ser sano, simétrico y fuerte. Por consiguiente, regocijaos, oh jóvenes, en vuestra fortaleza. Esta es una espléndida posesión si se la usa legalmente."

### FUERZAS VITALES DE LA NATURALEZA

Aquellos elementos por los cuales aseguramos la salud, son también los mejores para recobrarla cuando nos hallamos enfermos. Los más importantes son:

| | |
|---|---|
| Aire puro. | Limpieza. |
| Agua pura. | Luz del Sol. |
| Buena Alimentación. | Ejercicio. |
| Ropa apropiada. | Descanso. |

Si todo el mundo fijara inteligentemente su atención en los efectos fisiológicos y en el valor de estas fuerzas vitales, las drogas venenosas y las medicinas de patente quedarían excluídas del concurso universal y una gran proporción de las enfermedades podría ser prevenida y muchas otras extirpadas, cierta y rápidamente.

### LA MEJOR ANCLA DE LA JUVENTUD

Aquellos que tienen mejor conocimiento del mundo ó que han leído las mejores y más interesantes historias de los hombres, nos pueden permitir que aseguremos que en la formación del carácter la más decidora y temprana influencia reside en el hogar. Es evidente que los hogares bien constituídos han formado de antemano nuestros más famosos estudiantes, nuestros más celebrados héroes y nuestros más devotos misioneros; y al par, cuando los hombres han crecido descuidados y reprobados, y han quebrantado todas las restricciones humanas y divinas, en el momento del naufragio, el último eslabón que los liga al ancla de una vida honrada, es el recuerdo de las virtudes del hogar.

# SECCION I
## La Dieta



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

# Reglas para la Alimentación

1-Comer solamente buenos alimentos, sencillos y bien cocinados.
2-Ser temperantes en las comidas y en las bebidas.
3-Comer despacio y tener cuidado de no sazonar demasiado los alimentos.
4-Masticar todos los alimentos suficientemente.
5-Observar regularidad en el tiempo de las comidas.
6-Evitar la mezcla de muchos manjares en una sola comida.
7-Cuidar de no comer nada cuando se esté fatigado.
8-Desechar los alimentos dulces y condimentados.
9-Evitar las bebidas en las horas regulares de comer.
10-Evitar las especias, las salsas fuertes y toda clase de irritantes y estimulantes
11-Una buena voluntad vale más que las tabletas de pepsina para evitar la digestión.
12-Dejad que la razón conduzca al apetito, con cadena de oro.





# El Buen Alimento

### EL ALIMENTO CONVENIENTE

"Y dijo Dios: Ved que os he dado toda yerba que produce simiente sobre la tierra, y todos los árboles que tienen en sí mismos la simiente de su género, para que os sirvan de alimento." Génesis 1: 29.

El alimento conveniente es uno de los factores principales para hacer un cuerpo fuerte y sano, y conservar las facultades y funciones de éste, armonizando así con las leyes de la naturaleza que aseguran los resultados más eficaces.

Los alimentos adecuados se determinan por su valor nutritivo, su facilidad para digerirse, etc. Si se introduce un alimento inferior al sistema, empobrecerá la sangre y, por consiguiente, todos los tejidos del cuerpo se empobrecerán también. La salud de todo el cuerpo depende principalmente de la acción normal de los órganos de la digestión.

### EL BUEN SENTIDO

Nadie, empero, debe abrigar la idea de que la salud y el vigor pueden sostenerse con el simple hecho de tomar buenos alimentos. Puede uno comer los mejores manjares y estar, no obstante, débil y enfermizo, debido á la falta



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

de ejercicio, aseo, hábitos regulares ó de cualquier otro factor vital de tanta importancia como el buen alimento. Un médico distinguido dijo una vez á una gran concurrencia de hombres pensadores, que en tanto que muchos de ellos se jactaban de su vida arreglada, él no dudaba, sin embargo, de que los madereros en las selvas del Canadá, que se alimentan casi completamente de carne de puerco, gorda y salada, habas y pan caliente, vivían más en armonía con las leyes de la salud que la mayoría de las personas presentes; pues aunque el alimento de los madereros no era bueno, su vida activa, austera y al aire libre, compensaba ampliamente para darles una salud mejor que la que gozaba la mayoría de las gentes sedentarias, quienes, si bien se alimentan de las mejores substancias que se pueden obtener, se descuidan de otras leyes físicas vitales y de igual importancia.

Aquí trataremos de este asunto solamente en cuanto á sus principios generales. Pocas son las leyes absolutas que se pueden enunciar como si fuesen aplicables á todos; pues el clima, las condiciones varias bajo las cuales trabaja el hombre, y las diferencias radicales de sus necesidades físicas, hacen evidente que los alimentos que pudieran considerarse saludables para el uno, no lo serían para el otro. Es necesario, pues, que cada cual estudie con inteligencia sus propias necesidades y procure llenarlas concienzudamente y de la mejor manera posible.



Sin embargo, hay muchas leyes generales, algunas de las cuales pueden aplicarse á todos los casos, y muchas otras á la mayoría de los casos. El objeto de este capítulo será indicar cuáles son los alimentos que se adaptan mejor á las necesidades físicas del hombre.

### UNA GENERACION DE DISPEPTICOS

Las gentes civilizadas de nuestros días forman una legión de dispépticos. "Nuestros pecados más serios contra la dieta," dice la señora Rorer, en el *Ladies' Home Journal*, "son el comer con exceso, comer con rapidez, comer con demasiada frecuencia, alimentos excesivamente complicados y alimentos fritos." Esto es indudablemente cierto; comemos á la carrera, y no tenemos cuidado suficiente respecto á las mezclas y combinaciones que hacemos. Puesto que la dispepsia origina muchas enfermedades, la cuestión de una alimentación conveniente es en verdad muy seria.

"Si consideramos el mal carácter, el decaimiento y la infelicidad general que resultan de la mala digestión y deficiente asimilación de nuestros alimentos, parece muy obvio que vale la pena de hacer todo esfuerzo y pasar por cualquier sacrificio con el fin de evitar la indigestión y las enfermedades consiguientes; y con todo, año tras año, desde la cuna hasta el sepulcro, seguimos violando las leyes más sencillas y más claras de la salud, y caemos ante las tentaciones de los cocineros, los reposteros y los

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

pasteleros, quienes abrevian el término medio de la vida humana, probablemente tanto como las armadas y ejércitos del mundo."

### FRUTAS Y CEREALES

Las frutas, los cereales y las nueces fueron los primeros alimentos suministrados al hombre; y todavía son los mejores, los más naturales y los más económicos. Por muchos años ellos fueron substituídos por la carne y las verduras, sobre todo, entre la clase pobre; pero desde hace pocos años se ha vuelto á los primeros alimentos, de suerte que ya se puede encontrar abundante surtido de granos en todas las principales tiendas de comestibles; y la venta creciente de frutas y de nueces, es uno de los ramos más importantes del comercio del mundo.

Así por ejemplo, en una de las grandes ciudades americanas, una de las calles principales marca muy señaladamente la división entre la clase ignorante y la clase culta. En esa ciudad, un comerciante al por mayor, declaró que durante un año, sus ventas de frutas y cereales á la gente más culta en la ciudad había aumentado un quinientos por ciento; en tanto que la venta á la otra clase quedó casi como antes.

### CEREALES

Los cereales, sobre todo el trigo, arroz, maíz y avena, contienen casi todos los elementos alimenticios necesarios y aproximadamente en la debida proporción; pero todos carecen de grasa.



En algunos países se guisan juntos el arroz y las habas, y lo consideran un plato exquisito. Y en verdad que hacen una combinación alimenticia casi perfecta. Hay doble cantidad de fuerza nutritiva en los cereales de lo que se encuentra en la carne. Los cereales han formado el alimento principal de la mayor parte de las naciones desde tiempos primitivos; y aquellas naciones que se han levantado á la mayor altura en la vida física, intelectual y espiritual, han subsistido principalmente de frutas y cereales.

Numerosas preparaciones de cereales han venido á ser los alimentos principales para el almuerzo. Contienen gluten, caseína y albúmina vegetal, grasa, azúcar, almidón y dextrina.

La prueba de que los cereales contienen todos los elementos necesarios para la alimentación, se manifiesta en el hecho de que centenares de millones de individuos en la parte sur y oriental de Asia se mantienen casi únicamente de ellos. Es un hecho bien conocido que la mayor parte de la nación japonesa, que en estos últimos años se ha levantado á tan grande altura en su condición intelectual y física, se alimenta casi sólo de arroz.

### FRUTAS FRESCAS

Si se dejan madurar en los árboles, la mayor parte de las frutas son saludables cuando se las come frescas. Cortadas en estado verde y maduradas en bodegas y en las plazas, no son

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

tan buenas. Las frutas ácidas deben comerse con bastante moderación por la mayoría de las gentes. Las frutas medianamente ácidas, como el melocotón que es el mejor ejemplo de esta clase, son excelentes y de bastante valor alimenticio. Las frutas dulces, como el dátil y el higo, son las mejores entre todas.

### FRUTA COCIDA

Casi toda fruta cocida es saludable. La manera mejor y más sencilla para preparar casi toda clase de fruta es el cocimiento al agua y por medio del horno. La fruta verde ó que no está enteramente madura, nunca debe comerse cruda; pues contiene almidón que entrando crudo al estómago, es indigesto. Al madurarse la fruta, el almidón se convierte en azúcar.

### FRUTA DEMASIADO MADURA Y FRUTA PODRIDA

La fruta que ha de comerse, sea fresca ó cocida, debería estar limpia y en buena condición. Demasiado frecuentemente se encuentra en los mercados fruta ya pasada. Se vende á un precio bajo y muchos la compran por eso, y se enferman comiéndola. No deberían tomarse nunca alimentos que hayan comenzado á enmohecerse ó podrirse. La fruta que ha comenzado á podrirse no sirve para comer.

Una manzana, en cierto sentido, es cosa con vida. Por extraño que parezca, la ciencia declara que la fruta respira y tiene una circulación de jugos, constante. Las plantas en vida también respiran. Aspiran el gas ácido carbónico y exhalan gas oxígeno — lo contrario que sucede con las frutas. Las frutas toman el oxígeno y despiden el gas ácido carbónico, tal como los animales. El aire, en las bodegas de frutas, frecuentemente se vuelve impuro é irrespirable porque la fruta ha consumido el oxígeno.



Cosechando con cuidado

El jugo circula por la manzana continuamente, de la misma manera que la sangre circula por el cuerpo. Así, pues, cuando la manzana comienza á podrirse, el jugo afectado circula por toda ella.

Podemos abstenernos de la carne, del queso, etc., y al mismo tiempo comer frutas podridas, que son igualmente dañosas. Debemos ser consecuentes. Las frutas que han comenzado á enmohecerse se usan muy frecuentemente, pero son malsanas.

La fruta perfectamente sana puede conser-

varse en tarros mucho mejor que la fruta que ha comenzado ya á picarse, pues no exige tanto cocimiento. Se requiere un hervor mucho más dilatado para conservar la fruta que no es de la primera calidad y que está más ó menos pasada.

Debemos desechar toda fruta y legumbre infectadas con ciertos gérmenes de enfermedad, tal como lo amarillo en los melocotones, etc. La fruta en este estado puede causar graves enfermedades.



LA MANZANA

La manzana merece mención especial. De todas las frutas, es la de mayor valor y la más saludable. "He notado," dice la señora S. T. Rorer, en el *Ladies' Home Journal*, "después de los más cuidadosos experimentos, que tanto los niños como los adultos que comen por costumbre manzanas buenas, maduras y tiernas, ya sean cocidas ó frescas, pero mondadas, están completamente libres de la indigestión, padecimientos del hígado y de todo estreñimiento. La manzana raspada se digiere con mayor facilidad que la que se mastica á medias; y la manzana cocida es, para muchos, más apetecible que la cruda, sobre todo cuando es imperfecta la masticación."



La manzana, perteneciendo á la familia de las frutas ácidas, es de mucho valor para limpiar el canal alimenticio.

No hay ninguna fruta más agradable que la manzana limpia, sonrosada y jugosa; y dispuesta con gusto en un frutero, es un adorno para cualquiera mesa.



Contiene cerca del veintisiete por ciento de elementos nutritivos

EL PLATANO

En su propia tierra, el plátano es un artículo alimenticio de la mayor importancia. Tiene mucho valor como alimento, puesto que contiene casi veintisiete por ciento de elementos nutritivos, que es muy poco menos que una cantidad igual en peso, de carne de vaca. No sólo el plátano fresco es bueno, sino que asado también es delicioso, y es un alimento nutritivo y sano aun para los enfermos.

MODO DE CONSERVAR LA FRUTA FRESCA

1. Si la fruta es de las tardías, debe dejarse en el árbol todo el tiempo posible, pero hay que cogerla antes de exponerla al peligro de las heladas.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

2. Se debe coger y manejar la fruta con el mayor cuidado.

3. Se cosecha la fruta en un día seco y fresco, y se amontona ó pone á granel en cajones, por dos ó tres semanas.

4. Se escoge con cuidado, según el tamaño, y se empaca en barriles, colocando éstos en un lugar fresco y seco, donde la temperatura permanece igual. Algunos acostumbran poner la fruta, en capas delgadas, en repisas anchas y en lugar fresco. Siguiendo este método, hay la ventaja de que se puede inspeccionar la fruta con frecuencia y retirar toda la que se halle dañada, sin manosear la otra.

5. El calor y la humedad son las condiciones que más favorecen la descomposición, y así deben evitarse con todo cuidado.

6. La mejor temperatura para conservar la fruta es de unos dos grados centígrados ó Celsio sobre cero.

### EL PAN

El pan es la base de toda bien arreglada lista de manjares. Ninguna comida puede considerarse completa sin él. Es el "báculo de la vida." Habiendo pan bueno podemos pasarnos de cualquier otro alimento.

En casi todos los países, el trigo es el cereal principal con que se hace el pan. El trigo se halla á la cabeza de la lista, puesto que contiene casi todos los elementos nutritivos en su debida proporción. En algunos países se usan con abundancia el maíz y el centeno. Entre



los indígenas de algunas de las islas situadas en los trópicos, acostumbran hacer una especie de pan con la raíz de la mandioca.

El pan en alguna forma es esencial. Es un alimento seco, y si está bien horneado, requiere completa masticación, mientras que los alimentos ya blandos pueden ser engullidos aunque no estén tan bien mezclados con la saliva y preparados para la digestión.

Siempre que sea posible, toda ama de casa debe preparar su propio pan. Ningún otro pan puede igualársele tocante al aseo, á lo sabroso y á lo sano.

Aunque no sea éste un libro sobre el arte de cocinar, no se considerará fuera de lugar el que demos aquí una receta para hacer levadura y pan en la casa. Si se siguen con cuidado las instrucciones, el pan saldrá exquisito.

### RECETA PARA HACER LEVADURA

Se dejan cocer tres patatas (papas) de tamaño regular en un litro de agua, y cuando se pongan blandas se las machaca en la misma agua en que han sido cocidas. Se pone una pequeña cantidad de lúpulo comprimido en una taza de agua; se cuela y se añade á las patatas; luego se añade media taza de azúcar, una cucharada sopera de sal y una tableta de levadura. La levadura comprimida es la me-



Deben machacarse en la misma agua en que han sido cocidas

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

jor, pero si no se puede conseguir, se puede usar cualquiera otra con tal que sea levadura activa y buena. Se agita bien con la cuchara y se deja reposar unas veinticuatro horas, pasadas las cuales se podrá usar. Si se guarda en un lugar fresco, servirá sin cambio por una semana, pero mejor es renovarla cada tres ó cuatro días.

Esta receta es sumamente práctica.

### RECETA PARA HACER PAN

Al prepararlo para hornear, se cuecen tres ó cuatro patatas, ó se apartan de las que se van á servir en la mesa, con la misma agua en que se cocieron. Se machacan, como se hizo al preparar la levadura, y se añade agua suficiente para la cantidad de pan que se desea. A esto se añade toda la levadura ya preparada, una cucharadita de sal y una cucharada sopera de azúcar; se bate bien y se deja reposar toda la noche. En la mañana, antes de añadir la harina, se revuelve muy bien y se aparta como un litro de la mezcla para la nueva levadura. De vez en cuando, digamos cada tercera vez que la levadura se emplea, se remoja un poco de lúpulo y se le añade, junto con media taza de azúcar y una cucharada de sal. El lúpulo sirve para impedir que se agrie. De este modo la levadura puede guardarse por mucho tiempo.



Debe moverse repetidamente



Debe tenerse la levadura siempre bien tapada y en un lugar fresco.

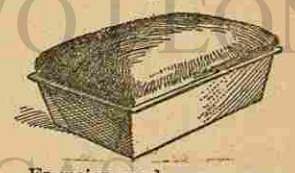
Después de apartar la levadura, añádese bastante harina para hacer una masa, se amasa muy bien por unos veinte ó treinta minutos, y en caso de que haga frío se pone en un lugar de temperatura alta para que alce. Cuando se haya alzado, esto es, cuando haya aumentado al doble de su bulto se vuelve á amasar por unos cinco minutos y se hace en forma de panes.



Debe amasarse bien

Si acaso no alcanzara el tiempo muy de mañana para amasar bien el pan, hágase una masa esponjada, y déjese que se alce antes de amasarla. Si se sigue este método, sale mejor dejándola alzar por tercera vez antes de ponerla al horno.

Se hornean mejor los panes en formas separadas. Al ponerse en la forma, el pan debe llenarla á medias. Se deja alzar hasta que esté al nivel de la forma, se pone en un horno de calor moderado y se deja de tres cuartos de hora á hora y cuarto, según el tamaño del pan y la temperatura del horno.



Es mejor que los panes sean horneados en moldes separados

Cuando el pan alza más de un lado que de otro,

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

tomando un aspecto desigual y desagradable á la vista, es porque las formas han estado tocando unas con otras ó han estado demasiado cerca de las paredes del horno.

### MODO DE CUIDAR EL PAN

Cúbrase el interior del tarro ó caja en que se pone el pan con un papel de estraza. Esto sirve para absorber la humedad; y si se repone con un papel limpio, dos ó tres veces por semana, el pan no se enmohecerá.

### PAN MORENO Y DE TRIGO ENTERO

Se requiere más cuidado al hacer el pan dulce con la harina entera que con la harina cernida. Fermenta con mayor facilidad y por lo mismo se agria con mayor rapidez. Se tiene que emplear menos levadura y se pone en un lugar menos caluroso para que alce.

El pan hecho con la harina entera se hace poco más ó menos lo mismo que el pan blanco y con las mismas precauciones indicadas, pero se emplea menos harina.

Todo pan requiere que el cocimiento en el horno esté bien acabado. Debe dejárselo en el horno de cuarenta y cinco minutos á hora y media, según el tamaño de los panes.

### EL PAN CALIENTE

El pan hecho con la harina de trigo contiene mucha fécula, (almidón). Así, pues, debe masticarse muy bien y mezclarse con la saliva,



antes de tragarse; la saliva contiene una substancia que se llama tialín, que ayuda á digerir la fécula. El pan caliente forma en la boca una masa, en la cual no penetra fácilmente la saliva, y por consiguiente pasa sin ningún cambio al estómago, donde no puede digerirse con facilidad. Para que no sea dañoso, no debe comerse el pan sino hasta, por lo menos, un día después de hecho.

### LA SOSA Y POLVOS DE LEVADURA

La sosa, la potasa, el tártaro y los polvos de levadura que suelen usarse, son extremadamente dañosos. En muchos hogares, casi todo el pan que se pone en la mesa se esponja por medio de la sosa ó de polvos de levadura. Esta costumbre es inútil y perniciosa.

El pan más saludable, en forma de panecillos, rolletes, galletas y otras por el estilo, se hace sin el uso de la sosa, polvos de levadura, tártaro ó levadura; y es también de mejor sabor. La sosa frecuentemente causa inflamación en el estómago y envenena todo el sistema.

Los polvos de levadura más baratos, muy á menudo contienen alumbre ó amoniaco, que son muy perjudiciales para la salud, causando no pocas veces enfermedades del estómago y de los intestinos.

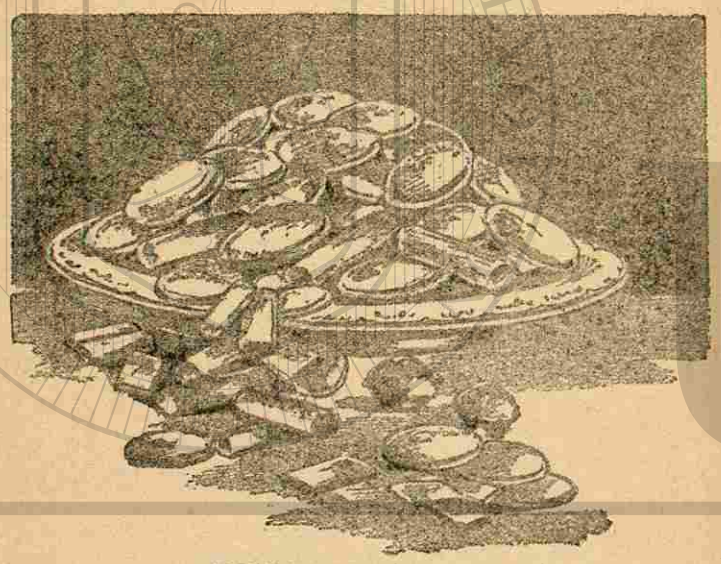
El cambio en el método de cocinar, de un sistema dañoso á otro mejor, debe hacerse con inteligencia. Háganse experimentos cuidadosos. Aprovéchense las oportunidades para



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

aprender. Las reformas violentas introducidas sin inteligencia, causan á veces mucho daño. El pan acedo ó pesado es aún más dañoso que el que se hace con sosa ó polvos de levadura.

Las mejores clases de polvos de levadura son menos dañinos que la sosa ó la potasa, pero el uso frecuente de cualquiera de estas substancias es nocivo para la salud.



Un delicioso y saludable conjunto

**PANECILLOS Y GALLETAS SIN EL USO DE LEVADURA**

El pan hecho en forma de rolletes y palitos, y sin el uso de levadura de ninguna clase, es muy sabroso y de mucha nutrición.

Los palillos, sobre todo, cuando son bien horneados, salen muy tostados y saludables, y son muy á propósito para las personas de débil digestión. Son duros y requieren completa masticación, y como no tienen ningún germen de levadura, no fermentan tan pronto como el pan de levadura.



**BOLLOS Y PASTELES**

El uso libre de pasteles y de bollos, tal como se hacen generalmente, debe condenarse severamente. Suele comérselos al acabar una comida de carne y de legumbres; y como el estómago no puede digerir las grasas, sucede que interrumpen la obra de la digestión hasta que toda la masa se fermenta. Sobre ésto, dice el doctor Rossiter: "Los bollos, los pasteles, los pudines y otros alimentos ricos, son material de muy poco valor para dar fuerza al cuerpo. En ellos se combinan azúcar, manteca, huevos, leche, frutas, especias, ácidos y nueces, sin la menor consideración de los efectos que éstos producen en el cuerpo. Si se acostumbra al niño á que escoja sólo los alimentos sencillos, sanos y naturales, siempre los preferirá á los guisados artificiales. Tiene el gusto pervertido aquél que más gusta de pasteles y bollos que de la fruta buena y del pan saludable."



El rodillo fatal

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

### PAN RECOCIDO (ZWIEBACK)

Este es uno de los alimentos más sanos, cuando está bien hecho y con pan bueno.

El pan agrio no sirve para comer ni aun cuando esté recocido, aunque la segunda horneada lo mejorará algo. Lo mejor que se puede hacer con el pan acedo es arrojarlo, ahorrando así padecimientos y cuentas de doctores. Para preparar el pan, se debe cortar en rebanadas como de un centímetro de grueso. Se pone al horno con calor moderado, hasta que esté completamente seco; entonces se aumenta el calor por unos pocos minutos hasta que tome un rico color dorado. Ahora se necesita mucho cuidado, pues como está ya tan seco, muy pronto se quema.

Así preparado se puede guardar en grandes cantidades, aun para una familia pequeña, pues si se guarda en un lugar seco se puede conservar por muchísimo tiempo, y recalentándolo siempre está listo para la mesa.

### PAN TOSTADO

"El pan recocido debe ser la base de todos los tostados." Cuando todo está preparado para servirse, se ablanda con algún líquido caliente, ya sea agua, jugo de fruta ó crema.

El pan tostado, hecho con pan fresco, dorado ante un fuego vivo, no es saludable; hecho así, la parte interior de la rebanada estará en la misma condición del pan fresco y será, por lo mismo, difícil para digerir.



Las tostadas bien hechas son nutritivas y apetitosas, tanto para los enfermos como para los sanos; y son un alimento excelente para el almuerzo.

### LA MANTEQUILLA

La mantequilla pura y buena es el más saludable de todos los alimentos que se componen enteramente de grasa. Por lo general, sin embargo, la leche y la crema pueden bien suplirla; y cuando se puede obtener éstas para llenar las necesidades del sistema, conviene abstenerse completamente de aquélla.

Si se ha de usar la mantequilla, debe emplearse el mayor cuidado para obtener la de mejor calidad, puesto que la mejor no es aún demasiado buena. La mantequilla se descompone por la falta de cuidado ó por ignorancia en el manejo de la leche y de la crema, que se contaminan con la mayor facilidad.

La mantequilla se digiere con mayor facilidad poniéndola en comestibles fríos. Si se expone al calor, como cuando se pone en pan caliente, tostadas ó tortillas de harina, es menos saludable, é impide además la digestión del alimento con que se toma.

### LAS GRASAS

Cierta cantidad de grasa es necesaria para el debido mantenimiento del cuerpo. Un artesano requiere de una á dos onzas diarias. La grasa se encuentra en los alimentos de carne y vegetales. Entre los vegetales, las nueces

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

contienen la mayor proporción; los varios cereales, los guisantes, las habas y algunas frutas contienen también grasa. La aceituna es notablemente abundante en aceite, y cuando está madura, es un alimento muy sano.

En su estado natural, las grasas se hallan en una forma de emulsión y en esta condición se prestan muy bien para entrar al cuerpo como alimento. La grasa pura no sólo es difícil para digerir por sí, sino que impide la digestión de los otros alimentos con que se incorpora.

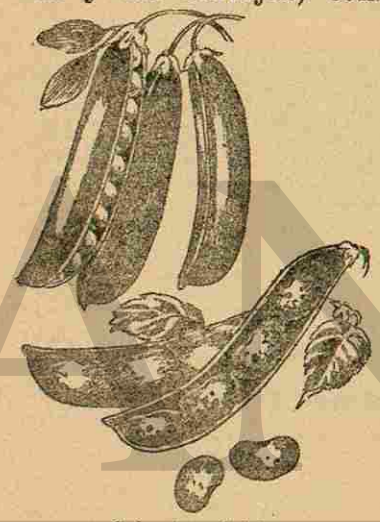
Algunas personas, al adoptar una dieta vegetal, dejan completamente á un lado las grasas, y como resultado la salud sufre un decaimiento. La grasa produce calor en el cuerpo y es esencial para dar vigor y fuerza á los tejidos. "Cuando el alimento carece de grasa, todas las funciones languidecen; la digestión falta; el cuerpo se estriñe; merman las carnes; se percibe una pérdida notable de fuerzas, falta la capacidad para resistir el frío y se presentan otras señales de deterioración física."

Las grasas no se digieren en el estómago. Cuando las grasas puras se mezclan con los alimentos que debe digerir el estómago, la digestión se dilata, y con mucha frecuencia empieza la fermentación antes de pasar el alimento á los intestinos, donde comienza la digestión de la grasa. La saliva y los jugos gástricos, los flúidos digestivos de la boca y del estómago no disuelven las grasas y poco pueden hacer con el almidón y los alimentos albuminosos cuando se hallan mezclados y envueltos en la grasa pura. Las personas que padecen de mala digestión deben ejercer mucho cuidado en la combinación de los diferentes elementos alimenticios.



### LAS LEGUMBRES

Los guisantes, los frejoles, (porotos), las habas y las lentejas, constituyen los alimentos leguminosos. Suelen servirse como hortalizas. Cuando están maduras abundan en elementos nitrogenosos, principalmente en la forma de caseína vegetal; antes de madurarse son muy semejantes á las verduras. Conteniendo tanto material nitrogenoso, suplen admirablemente el alimento de carne. Se combinan muy bien con el arroz que es casi todo almidón. De estos alimentos deben comer muy poco los trabajadores intelectuales.



Guisantes y frejoles

Las cifras siguientes dan el valor comparativo entre una libra de carne de vaca y una libra de habas:

| | Carne | Habas |
|---|---|---|
| Agua | 74.00 | 9.37 |
| Nitrógeno (gluten, etc.) | 22.74 | 36.17 |
| Carbono (almidón, grasa, etc.) | 9.30 | 17.60 |
| Mineral (ácido fosfórico, óxido de hierro, etc.) | .54 | 3.10 |

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

### LAS VERDURAS

Las verduras ocupan un lugar importante en la lista de manjares, pues aunque no tienen mucho valor nutritivo, abundan en elementos minerales y aumentan el volumen del alimento. No deben usarse como alimento exclusivo, puesto que para sacar de ellas solas la debida proporción de substancias nitrogenosas, tendría



Alimentos de bulto

uno que comer diariamente de nueve á veintinueve libras, según la clase de verduras que se comiera; pero si se usan combinadas con cereales y nueces son de mucho provecho.

La patata, (papa), es una de las hortalizas de mayor valor y se usa en casi todos los países. En Irlanda ha sido el alimento principal por mucho tiempo.

### LOS HUEVOS

El huevo es un alimento muy concentrado y rico en elementos nitrogenosos. Cuando está fresco, es sano y nutritivo. El mayor cuidado



debe ejercerse para escoger aquellos huevos que se sabe son frescos. Algunas veces se encuentran dañados por enfermedades, y no pocas veces se han enfermado las gentes que han comido de tales huevos. Nunca deben comerse si no están bien frescos ó bien conservados. Los huevos frecuentemente están dañados por gérmenes, y al entrar al canal alimenticio causan males graves.

Los huevos fritos y los cocidos duros son di-



Alimentos grasosos

fíciles para digerir. Se digieren con más facilidad cuando se los pasa por agua, cociéndolos ligeramente.

Los huevos se conservan mejor en lugar fresco y siempre deben manejarse con cuidado, porque si se sacuden, pronto se echan á perder.

### LAS NUECES

Hay gran variedad de nueces, y en algunos países se usan mucho como artículo alimenticio. Abundan en grasa, pero contienen poco ó nada

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

de almidón. Contienen, además, albúmina y caseína vegetal. Las nueces tienen mucho valor nutritivo, pero son difíciles para digerir, á no ser que se mastiquen muy bien. Siendo por otra parte un alimento muy concentrado, deben comerse moderadamente. Algunas nueces se digieren con más facilidad si se cocinan. Hoy día se usan mucho para suplir la carne, y se afirma, por aquellos que han estudiado mucho la cuestión, que suplen completamente la carne y todos los alimentos de provenencia animal: el pescado, las aves y aun la leche y la mantequilla.

### LA LECHE

La leche es uno de los alimentos más perfectos, puesto que contiene todos los elementos nutritivos. La cría de casi todos los animales se mantiene con ella, como único alimento. Muchas personas de mayor edad también la encuentran un alimento de mucho valor, aunque hay otras que dicen que azolva el sistema y tienen que abstenerse de ella.

El valor de la leche como alimento depende principalmente del cuidado inteligente que se toma en su producción y en su conservación. Si todas las familias pudieran vigilar el abastecimiento de la leche, y lo hicieran con inteligencia, se eliminaría uno de los mayores peligros contra la salud. Quizá no hay ningún otro artículo alimenticio tan susceptible á la contaminación y al daño, como la leche, debido á la atmósfera que la rodea.



El informe siguiente, sobre este asunto importante, se reproduce de algunos apuntes que tomó en cátedra la doctora Kate Lindsay, miembro de la facultad médica del Sanatorio de Boulder, Colorado, E. U. A.:

"Es probable que no haya ningún alimento cuyo uso, después de comenzar la descomposición, sea tan dañoso como la leche. Cuando está buena es un alimento muy nutritivo; pero se descompone con mucha facilidad. Después de ordeñada, la descomposición comienza rápidamente.

"La leche recién ordeñada es más digerible, y con mayor probabilidad asentará á un estómago débil, que una leche que tiene algunas horas de sacada. La leche recién ordeñada es más saludable porque no contiene ningún germen, y si se tapara herméticamente, duraría indefinidamente. La leche puede conservarse así por varios días, en un lugar caluroso, sin agriarse. Los gérmenes son la causa de toda descomposición, y para que se conserve la leche en condición saludable es necesario protegerla contra los gérmenes. La leche comienza á descomponerse muy poco tiempo después de ordeñada, porque absorbe los gérmenes del aire. Los gérmenes abundan en la vecindad de los establos, en el polvo de esos lugares y en el polvo que cae al cubo, al ordeñar la vaca. Así se contamina la leche y su propio calor favorece el desarrollo de los gérmenes. Es muy importante enfriarla rápidamente después de or-

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

deñada. En algunos países, siempre se le da á la leche un hervor. Es costumbre muy buena y siempre mata los gérmenes que puede contener."

### SUMARIO DE LAS SUGESTIONES SOBRE EL USO DE LA LECHE

1. No se debe tomar la leche de procedencia desconocida.

2. No debe uno fiarse de la leche en latas. En el caso de usarla, que sea la mejor que se pueda comprar.

3. Si fuere posible, se debe obtener la leche de una sola vaca. No es bueno usar la leche mezclada, aunque sea del propio establo de uno.

4. Al ordeñar debe emplearse mucho cuidado para que no caiga polvo ó suciedad en la leche.

5. Las vacas deben tenerse en un lugar aseado y bien ventilado. La leche se corrompe cuando se ordeña en un establo desaseado, aunque no caiga polvo directamente en ella. No hay nada que absorba tan pronto los gérmenes y los malos olores como la leche.

6. Se debería colar y esterilizar la leche inmediatamente después de extraerla.

7. Debe tenérsela en lugar donde no absorba malos olores ni el polvo de las habitaciones. Conviene cubrirla con una tela delgada, en varios dobleces, que excluyan los gérmenes sin interceptar el aire fresco.

8. Nunca se debe usar la leche que está á punto de agriarse. La leche puede conservarse bien por varios días, cuando hace frío, y siempre que se tome la precaución de calentarla diariamente y guardarla en un refrigerador, alacena ventilada ú otro lugar adecuado.



### ALIMENTOS BLANDOS Y PASTOSOS

Esta clase de alimento no puede recomendarse. Suele ser mal cocinado, y además de tener en sí bastante humedad, limita la cantidad de saliva, y por lo mismo, la digestión que debe comenzar en la boca, principia imperfectamente y seguirá siendo imperfecta hasta el fin.

### HORTALIZAS EN CREMA

Pueden con propiedad clasificarse entre los alimentos blandos, y condenarse por la misma razón. Además de esto, una gran parte del sabor delicado del alimento se pierde al ahogarlo en cremas y salsas.

### BUÑUELOS

Estos han sido puestos por algunos médicos eminentes en la lista de las comidas indigestas. Si no son completamente indigestos, son por lo menos muy difíciles para digerirse. Si los buñuelos se cocieran siempre encima de algo que no exige la manteca, ó por lo menos muy poca, serían más saludables; pero cubiertos de grasa son una comida de muy poco beneficio. La grasa caliente en que se fríen, penetra por toda la masa, haciéndolos casi completamente indigestibles en la boca y en el estómago. Quedan consiguientemente en el estómago, sin di-

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

gerirse, hasta que empieza la fermentación y resultan dolores de cabeza, palpitaciones del corazón, ú otros males por el estilo.

### PAPILLAS

Los cereales bien cocinados son un manjar delicioso y salubérrimo, pero las preparaciones medio cocidas y pastosas, llamadas papillas, que se ponen muy frecuentemente en las mesas de aquellos que creen vivir en conformidad con las leyes más higiénicas, son alimentos pésimos que ocasionan la mayoría de los casos de dispepsia y enfermedades del estómago, en nuestros días.

Los cereales requieren mucho cocimiento. Se componen principalmente de almidón, y la acción del calor revienta los granillos de fécula, cambiando ésta en dextrina, principiando así su digestión. Preparados ya para la mesa, los granos deben estar tan secos como sea posible y servirse con algún alimento duro, como pan retostado ó galletas, para asegurar así una completa masticación.

Muchas de las preparaciones secas de los cereales, en forma de hojitas tostadas, son un alimento mejor para el almuerzo que las papillas acuosas que en tiempos pasados se consideraban manjares casi indispensables para el almuerzo. Viviendo aprendemos.

### CALDOS

Desde hace mucho tiempo se ha creído que el caldo era un artículo necesario en la lista de



manjares en una mesa bien arreglada. Si se prepara bien y de materiales buenos, contiene cierta cantidad de alimento; pero, por regla general, debe tomarse poco, puesto que hay el peligro de hacer pasar demasiado líquido al estómago, impidiendo así la digestión. Los caldos que se hacen de cereales y de verduras son más sanos que las combinaciones grasosas que suelen servirse.

Los guisantes, las habas, las lentejas, el maíz, el arroz, la cebada pelada, los macarrones, los fideos, el sagú, los tomates, las patatas y todas las diferentes clases de legumbres, sazonadas con algo de crema, mantequilla ó nueces, son nutritivas y substituyen ventajosamente á todos los caldos de carne.

### CARNE DE PUERCO

Esta carne, á pesar de ser uno de los artículos de alimento más usados, es de los más perjudiciales. Dios no prohibió á los hebreos el uso de la carne de puerco, con el solo fin de manifestar su autoridad, sino porque no era un alimento propio para el hombre. (Véase Deuteronomio, capítulo 14, versículo 8). Esta carne llenaría de escrófula el sistema, y aún más, en los climas calientes causa la lepra y otras enfermedades de varias clases. . . . La carne de puerco, más que cualquiera otra, pone la sangre en mala condición. . . . Es imposible que la carne de ningún animal viviente sea sana cuando la corrupción es su ele-

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

mento natural, y cuando se alimenta de todo lo más asqueroso. La carne del marrano se compone de lo con que se alimenta. Si la gente come de esa carne, su sangre y su carne se corromperán con las impurezas del marrano.— *Tomado de "How to Live."*

### ALIMENTOS PARA EL TIEMPO DE CALOR

La estación calurosa de verano es muy penosa para algunas personas. Esto es debido, en parte, á la costumbre de comer muchos alimentos carnosos ó grasosos, acompañándolos con cantidades considerables de bebidas que contienen más ó menos alcohol. Si las mismas gentes se abstuviesen de esas bebidas alcohólicas y se alimentasen de cereales, legumbres y frutas, gozarían tal vez de la temperatura elevada y se hallarían libres de la sed que es consecuencia natural de los alimentos que inducen al calor. — *Enrique Thompson.*

### "SEGUN LO QUE COME EL HOMBRE, ASI ES"

Tengo por muy cierto que el cuerpo y el carácter del hombre se afectan, y mucho, según la clase de alimento á que se acostumbra. Nunca me paseo entre los aldeanos de nuestros cabos y promontorios, sin encontrarme cara á cara con algún individuo que parece haber sido rajado, salado y secado, tal cual es el pescado que sirve de alimento á su organismo árido y seco. Si el cuerpo se modifica con los alimentos que lo nutren, es seguro que el alma y el carácter también se modificarán; sabemos bien que la liga es bastante estrecha entre ellos, y á tal grado, que no necesitamos las observaciones de la estadística para comprobarlo.— *Oliver Wendell Holmes.*



### EL VALOR DE LOS ACIDOS FRUTALES

Habéis visto limpiar el latón y otros metales con ácidos. Los ácidos de las frutas se usan para limpiar la boca, el estómago y los intestinos. Con ellos se matan los gérmenes que se introducen en el canal alimenticio. Refrescan la sangre y ayudan á los riñones á eliminar los malos humores del cuerpo. Ayudan además al hígado á cumplir con sus funciones. Los ácidos de las frutas forman una parte muy importante del material constructivo del cuerpo.— *Rossiter.*

### FALSA ECONOMIA

Hay mucha economía mal entendida; la gente que se cree demasiado pobre para comprar las frutas y legumbres de la estación, no deja de proveerse de pastelería y encurtidos todo el año. No puede comprar naranjas, y sin embargo consume té y café diariamente. —*Health Calendar.*

### BUENO PARA EL HOMBRE Y LOS ANIMALES

El Doctor Johnson, que siempre manifestaba antipatía hacia los escoceses, y no dejaba pasar ocasión para echarles pullas, dió una vez la siguiente definición: "La avena sirve en Escocia



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

de alimento para los escoceses, pero en Inglaterra de alimento para los caballos." No se hizo aguardar mucho la respuesta, pues un escocés indignado, le dijo: "Sí, y ¿dónde encontraréis hombres como los de Escocia y caballos como los de Inglaterra?"

### LA CODICIA INSACIABLE

Un buey se satisface con el pasto de una hectárea; un solo bosque basta para muchos elefantes. Sólo el hombre se mantiene con el pillaje de toda la tierra y de todo el mar. ¿Qué? ¿acaso nos ha dado la naturaleza un estómago tan insaciable al darnos un cuerpo tan insignificante? No, en verdad, no es el hambre de nuestros estómagos, sino la codicia insaciable, lo que nos cuesta tanto.— *Séneca.*

Los mejores elementos para estimular la energía son los más sencillos, como cereales, frutas y nueces. La mejor bebida es el agua.— *Rossiter.*

Estando descompuesta la cocina (que es el estómago), el zaquizamí (que es la cabeza), no puede estar bien; y cada cuarto en la casa se desarregla. Remédiese el mal en la cocina y quedarán arregladas las habitaciones. Si se introduce un alimento malo en el estómago, se le juega una mala partida, y toda la maquinaria se descompone.— *Abernethy.*




### EL VEGETARIANISMO

Frecuentemente se pide á los vegetarianos que expliquen por qué rechazan la carne como alimento. Y de muy buena gana lo harán; pero al mismo tiempo los comedores de carne deberían explicar ¿por qué eligen ellos la carne como alimento, en vez de las frutas, verduras y cereales, que Dios dió originalmente al hombre? La alimentación de carne es más bien una excepción que una regla; puesto que á lo menos tres cuartas partes de los habitantes de la tierra son vegetarianos.

### NO ES UN CAPRICHO

El vegetarianismo no es una idea nueva; no es un capricho. El primer alimento que se dió al hombre fué de frutas, cereales y nueces. Más tarde, después de la caída de nuestros primeros padres, se agregaron las verduras á la lista de los manjares. No fué sino después del diluvio que se permitió el uso de la carne como alimento, y en ese tiempo la duración natural de la vida del hombre fué muy abreviada.

Al permitir el uso de la carne como alimento, el Señor puso ciertas restricciones en cuanto á



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

de alimento para los escoceses, pero en Inglaterra de alimento para los caballos." No se hizo aguardar mucho la respuesta, pues un escocés indignado, le dijo: "Sí, y ¿dónde encontraréis hombres como los de Escocia y caballos como los de Inglaterra?"

### LA CODICIA INSACIABLE

Un buey se satisface con el pasto de una hectárea; un solo bosque basta para muchos elefantes. Sólo el hombre se mantiene con el pillaje de toda la tierra y de todo el mar. ¿Qué? ¿acaso nos ha dado la naturaleza un estómago tan insaciable al darnos un cuerpo tan insignificante? No, en verdad, no es el hambre de nuestros estómagos, sino la codicia insaciable, lo que nos cuesta tanto.— *Séneca.*

Los mejores elementos para estimular la energía son los más sencillos, como cereales, frutas y nueces. La mejor bebida es el agua.— *Rossiter.*

Estando descompuesta la cocina (que es el estómago), el zaquizamí (que es la cabeza), no puede estar bien; y cada cuarto en la casa se desarregla. Remédiese el mal en la cocina y quedarán arregladas las habitaciones. Si se introduce un alimento malo en el estómago, se le juega una mala partida, y toda la maquinaria se descompone.— *Abernethy.*




### EL VEGETARIANISMO

Frecuentemente se pide á los vegetarianos que expliquen por qué rechazan la carne como alimento. Y de muy buena gana lo harán; pero al mismo tiempo los comedores de carne deberían explicar ¿por qué eligen ellos la carne como alimento, en vez de las frutas, verduras y cereales, que Dios dió originalmente al hombre? La alimentación de carne es más bien una excepción que una regla; puesto que á lo menos tres cuartas partes de los habitantes de la tierra son vegetarianos.

### NO ES UN CAPRICHO

El vegetarianismo no es una idea nueva; no es un capricho. El primer alimento que se dió al hombre fué de frutas, cereales y nueces. Más tarde, después de la caída de nuestros primeros padres, se agregaron las verduras á la lista de los manjares. No fué sino después del diluvio que se permitió el uso de la carne como alimento, y en ese tiempo la duración natural de la vida del hombre fué muy abreviada.

Al permitir el uso de la carne como alimento, el Señor puso ciertas restricciones en cuanto á



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

su consumo, clasificándola, permitiendo el uso de ciertos animales limpios como alimento, y prohibiendo el uso de otros por ser inmundos. También dió instrucciones detalladas, prohibiendo comer la carne hasta no quitarle completamente la sangre. De esta manera se evitó en parte las enfermedades, que aunque son comunes á todas las carnes, se hallan principalmente en la de los animales inmundos y en la sangre de todos.

### ANTIGUOS VEGETARIANOS

Desde el principio de la historia hemos sabido de notables vegetarianos, hombres valientes y fuertes, cuyas vidas eran fecundas en pensamientos y acciones. Aun entre aquellas naciones que comían carne, muchos de los más famosos poetas y hombres de Estado eran vegetarianos. Entre éstos se contaban: Pitágoras, el famoso escritor, que fundó una sociedad vegetariana, más de mil años antes de Cristo; Ciro el Grande, rey de Persia, que se crió con pan y agua, y quien con su ejército de vegetarianos conquistó todo el mundo conocido en esos tiempos; Séneca, el filósofo; Plutarco, el célebre biógrafo; Cicerón, el orador romano, y muchos otros cuyas vidas están grabadas en los hechos y en los recuerdos. Homero, el poeta griego, escribió hace más de tres mil años, que los discípulos de Pitágoras eran reconocidos como los más honrados y de mayor longevidad entre todos los hombres.



### EL AGUANTE FISICO DE LOS VEGETARIANOS

Los hechos interesantes que exponemos en seguida sobre el asunto del vegetarianismo, han sido tomados de Gautier, autor francés muy competente en materia de alimentos.

"Según el Señor J. Sinclair, los mensajeros de la India, que llevan despachos á grandes distancias, sólo comen arroz cuando hacen sus carreras de pueblo á pueblo, recorriendo una distancia por lo menos de veinte leguas (cien kilómetros) y no por una sola vez, sino diariamente, semana tras semana.

"Los labriegos rusos que se mantienen de legumbres, pan negro, leche y puerros, trabajan de dieciséis á dieciocho horas diarias y son por lo general más fuertes que los marineros americanos.

"Los labriegos de Noruega apenas conocen el sabor de la carne, y sin embargo, acompañan á los carruajes de los turistas á una distancia de tres á cuatro leguas sin parar y sin descansar.

"Los marineros y labriegos egipcios modernos, una gente que desde tiempos inmemoriales ha subsistido casi exclusivamente de melones, cebollas, habas, lentejas, dátiles y maíz, son notables por su fuerza muscular.

"Los mineros de Chile son trabajadores de la mayor templanza; nunca comen carne, llevan en hombros cargas de cien kilos, con las cuales suben doce veces al día, escaleras verticales de sesenta á ochenta metros de altura.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

"El soldado turco es sobremanera frugal. Su bebida consiste únicamente de agua ó limonada. Come arroz é higos y raras veces carne.

"Es bien sabido que el vigor del turco es tan notable como es indisputable su valor. Los mozos de cordel de Salónica y de Constantinopla, que se alimentan de lo mismo que aquellos, son proverbialmente musculosos; de allí viene el dicho: 'Fuerte como un Turco.'

"El filósofo Porfirio, escribiendo á su amigo Firmo, que había abandonado las doctrinas de Pitágoras, para volverse comedor de carne, le dice así: '¡No es entre los que se alimentan sencillamente de legumbres, sino entre los comedores de carne, que se encuentran los asesinos, tiranos y bandidos!' "

### ALIMENTOS DE CARNE ENFERMIZA

Los siguientes apuntes sobre este asunto se han tomado de las conferencias dadas por la doctora Kate Lindsay:

"Todo alimento de carne se halla infectado por las materias que resultan de los tejidos gastados. Una condición enfermiza de los tejidos, causa un sabor peculiar en la carne. Cuando un animal se alimenta con la carne de otro, el olor de la carne de aquél se hace más fuerte. Esta es la razón por qué tiene olor tan fuerte la carne de los animales carnívoros, y explica también por qué un animal carnívoro raras veces se come á otro carnívoro, aunque padezca hambre. Los animales herbívoros, por



supuesto, no se comen unos á otros; pero los carnívoros sí se comen á los herbívoros; la carne de éstos es de buen gusto. La carne de caballos alimentados con maíz, que contiene mucho azúcar, es por tanto dulce, y á tal grado, que por ese motivo desagrada mucho como alimento.

"Los animales, lo mismo que la gente, están sujetos á desórdenes orgánicos. Su estructura es muy semejante á la nuestra y, por consiguiente, se hallan sujetos á los mismos cambios. A veces padecen de la dispepsia, á veces de desórdenes en las funciones nerviosas y á veces se enloquecen. Los animales tienen hígado torpe y piel entorpecida; padecen de bronquitis y pulmones enfermos. Los caballos tienen asma. Los animales á veces se sienten desganados y á veces tienen un apetito voraz. A veces vemos á un animal con la carne teñida de un color amarillento, resultado del hígado torpe. Cuando padece un animal del hígado, la bilis se derrama en el sistema, tal como sucede con la gente. Cuando se halla una persona con el hígado enfermo, se siente entorpecido y perezoso, porque los tejidos están envenenados por los desperdicios que debían haber sido eliminados por ese órgano. Esta misma condición se encuentra en los animales. Con la mayor frecuencia, los caballos fogosos se entorpecen y se tiene que espolear ó azotarlos para hacerles andar. Esto es porque su sistema se halla envenenado. Imagínese el efecto

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

que producirá comer la carne de un animal en tal condición.

"La carne de un animal es afectada por el alimento con que se nutre. La carne de un cerdo que se ha alimentado de podredumbre y cadáveres es completamente inservible como alimento. Lo mismo acontece con las gallinas. La leche de la vaca es afectada por lo que ella come. Algunas clases de alimentos hacen que la leche sea inservible. Un francés hizo una vez el experimento de dar sabor á la carne de los animales vivos, alimentándolos con substancias que contenían varios olores, y halló que podía dar á la carne cualquier sabor que él deseaba.

"Los animales están propensos á desórdenes funcionales. Los que se destinan á las matanzas se encierran frecuentemente en pesebres ó alcahaces, en donde el aire que respiran es sumamente impuro, y, como consecuencia, su sistema se llena de impurezas; y la piel, hígado, riñones y pulmones, entorpeciéndose por falta de ejercicio, no cumplen con sus funciones de eliminar los desperdicios del sistema.

"Estas substancias se acumulan, y los animales engordan rápidamente. Esto es por qué los animales criados en el pesebre tienen un sabor tan marcado. Este sistema de engordar es un método para criar enfermedades. Cierto matancero dijo que no hay un cerdo, entre cien, que no tenga abscesos en el hígado.

"Los animales también están sujetos á enfermedades contagiosas y, en verdad, á casi todas las enfermedades de que padece la gente. Están sujetos al cólera, la pulmonía, la escrófula, fiebre tifoidea y muchas otras clases de fiebres. Es casi seguro que la leche de una vaca que tiene la fiebre tifoidea esté infectada, principalmente porque los gérmenes se comunican por medio de los excretos que se introducen en la leche; pero hasta cierto grado puede comunicarse directamente. El uso de la leche así infectada es una de las causas más frecuentes de la fiebre tifoidea entre la gente. La leche es uno de los vehículos más favorables para transmitir los gérmenes de la fiebre tifoidea.



"Los animales están sujetos á la pulmonía. Muy expuestos están á las enfermedades. Tienen la costumbre de lamerse unos á otros y de esta manera se infectan mútuamente. Los pesebres de los animales afectados de pulmonía se infectan y si se pone á otros animales en esos pesebres, hay mucha probabilidad de que contraigan la enfermedad. La tisis es una enfermedad germinosa que en el principio no pasa de ser local, pero poco á poco afecta todo el organismo. Muy pocas veces se logra curarla. La séptima parte de toda la raza humana en los países civilizados muere de esta enfermedad. En Suiza una cuarta parte de los habitantes se mueren de ella. La tisis se debe probablemente más al uso de la carne de los animales que han padecido esa enfermedad que á cualquiera otra causa. Hay razón para creer que los gérmenes

011265

de la tisis pasan directamente de la vaca á la leche. Se ha sabido de casos en que las gallinas se han infectado con el esputo de un tísico. Los animales de buena raza son mucho más propensos á enfermarse que los otros, puesto que los mantienen más en los pesebres que á los otros, debilitándose ahí con la comida excesiva y por la falta de ejercicio, todo lo cual facilita el contagio."

### EL VEGETARIANISMO ES DE SUMA IMPORTANCIA

Las razones por qué los amantes de la nutrición pura y sana deben abandonar el uso de la carne, sobre todo en este siglo, están muy bien expuestas por la señora A. L. Colcord, en su excelente tratadito *"Un Amigo en la Cocina."*

Hélas aquí:

"1. Vivimos en una época de enfermedades. Los animales se están enfermando de más en más. El uso de su carne, por lo mismo, tiende á aumentar las enfermedades en el hombre y consecuentemente á abreviar su vida.

"2. Vivimos en una época de intemperancia. Las carnes todas son más ó menos estimulantes; el uso de ellas, por consiguiente, tiende á aumentar ese mal.

"3. Vivimos en una época en que se sobreharta la gente. Las comidas de carne son responsables por esto, en gran parte. Un escritor inglés muy conocido, hablando de la cocina, dice: 'Nadie negará que los alimentos que probablemente comemos con exceso son aquellos que no parecen en la lista de los manjares vegetarianos, tales como la carne, la caza, el pescado, los huevos, etc., y parece que el arte culinario se esfuerza para tentarnos con ellos más allá de la satisfacción de nuestro apetito.'



"4. Vivimos en una época de vicio é inmoralidad. La alimentación de carne tiende notablemente á incrementar este terrible mal.

"5. Vivimos en una época de violencia y exterminio. La costumbre de matar y comer los animales tiende á destruir la sensibilidad y aumentar así la violencia y el crimen.

"En muchos países no se permite que los carniceros formen parte de los jurados para juzgar á los reos acusados de homicidio."

### COMO HACERSE VEGETARIANO

Á veces se echa la culpa á los principios vegetarianos por lo que sólo ha resultado de las prácticas, la enseñanza descuidada y la falta de inteligencia de sus partidarios. Un extremista encuentra que puede mantenerse en vida y buena salud siguiendo una idea radical. Induce á otros á seguir su ejemplo y los resultados son desastrosos.

Habiéndose convencido que el principio es justo, mucha gente abandona completamente el uso de la carne, sin estudiar las necesidades del cuerpo ni proveer substitutos. Aún más, muchos que conocen el valor alimenticio de las nueces y de los alimentos preparados con ellas

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

para substituir la carne, hacen el equívoco grave de comer grandes cantidades de estos alimentos que aunque muy nutritivos, son algo difíciles para digerir y causan á veces graves enfermedades del estómago y de la piel.

Al cambiar la alimentación de carnes por la alimentación vegetariana, deben seguirse las sugestiones que damos á continuación:

1. No hay que seguir las sugestiones ó las reglas arbitrariamente.

2. Estúdiese las necesidades del cuerpo, y elíjase y combínese los alimentos para llenarlas debidamente.

3. Las reglas de alimentación no son aplicables á todos los casos. Cada cual debe estudiar sus necesidades individuales.

4. No deben hacerse los cambios ni muy á prisa ni muy radicalmente.

5. Evítense los estimulantes, los condimentos y todos los manjares muy sazonados, porque crian deseos para los alimentos de carne.

6. Adóptese un método sano y regular de vida para ayudar así á que la naturaleza se acomode al régimen nuevo y mejor.

7. Cómase de los mejores alimentos que se puedan conseguir, suceda lo que suceda, y sin preocuparse más.

8. No hay que adoptar un alimento escaso y mezquino. El cuerpo requiere grasa y albúmina. Estos elementos abundan en muchos alimentos que no son de carne.

9. Hay que perseverar con empeño.



**UNIDADES ALIMENTICIAS EN UNA LIBRA**

| | |
|---|---|
| Carne de res | 912 |
| Carne de carnero | 1616 |
| Carne de ternera | 768 |
| Pescado | 1512 |
| Aves | 1104 |
| Ostras | 240 |
| Patatas | 432 |
| Leche | 396 |
| Maíz | 1626 |
| Arroz | 1584 |
| Guisantes | 1680 |
| Pan | 1184 |
| Castañas | 1808 |
| Nueces | 3136 |
| Avellanas | 3088 |
| Almendras dulces | 3024 |
| Maní | 2624 |
| Cocos | 2688 |

**NOTAS VEGETARIANAS**

Antes del diluvio, cuando el hombre todavía se mantenía con los manjares que Dios le dió: las nueces, frutas y cereales, el término medio de la vida humana era cerca de mil años. Después del diluvio, cuando el hombre comenzó á alimentarse principalmente de carne, se abrevió mucho la vida.

He aquí el registro:

Noé vivió novecientos cincuenta años; su hijo Sem, seiscientos; su nieto Sala, cuatrocientos treinta y tres años; Rué, el biznieto de Sala, doscientos treinta y nueve años. Ya en los tiempos de David el término medio de la vida del hombre había mermado á setenta años,

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

y hoy en día el término medio es de cuarenta y dos años, ó sea menos de la vigésima parte de la vida original del hombre.— *Tomado de "How to Eat to Live a Century."*

La carne de puerco no es alimento que se estima mucho en Escocia. Se dice que el Rey Jaime aborrecía la carne de cerdo casi tanto como aborrecía el tabaco. Decía: "Si diera yo un banquete al diablo, le serviría un lomo de cerdo y una cabeza de merluza, y luego una pipa de tabaco para ayudar á la digestión."— *Walter Scott.*

Sí, es cierto que Agassiz recomienda á los autores que coman pescado porque el fósforo facilita el desarrollo de los sesos. Hasta allí tiene Ud. mucha razón. Mas en verdad no puedo aconsejarle en cuanto á la cantidad que Ud. debe comer, á lo menos con absoluta certeza. Si el escrito que Ud. me envía es una muestra ordinaria de su talento, me parece que un par de ballenas será todo lo que Ud. ha menester por ahora; no quiero decir ballenas de las más grandes, sino ballenas medianas, de tamaño regular.— *Carta de Marcos Twain á un joven autor.*

"La mala digestión es de temerse principalmente después de una comida de carne, porque muy pronto causa empacho y deja tras sí muchas consecuencias funestas. Mejor fuera acostumbrarse á no comer nada de carne, puesto que la tierra suministra lo bastante, no solamente para los alimentos, sino también para el gusto y el deleite."



El diario *London Daily Telegraph*, describiendo la gran batalla naval entre la Rusia y el Japón, dice: "En cuanto á la cuestión de alimentos, es interesante notar que los japoneses sólo comían arroz."

El gasto de las bebidas en la Gran Bretaña, ha disminuído durante los cinco últimos años en 6,904,062 libras esterlinas ($33,798,000 oro). Esto coincide, según dicen, con la marcada tendencia de abandonar la comida de carne.— *Physical Culture.*

"Es un hecho bien conocido que una pierna de carnero causó una revolución en la política europea. Poco antes de la batalla de Léipzig, Napoleón el Grande se empeñó en comer carnero cocido, aunque su médico le advirtió que le haría daño. El cerebro del emperador se resintió de la mala pasada que le había jugado á su colega el estómago: el monarca perdió el equilibrio, la batalla se perdió y se dió vuelta á una nueva hoja en la historia."

"Más de las dos terceras partes de los habitantes del mundo no comen carne; y los trabajadores que se abstienen de ella suelen ser los más fuertes."

"Los labriegos de Irlanda se mantienen con patatas, los de Lancashire y Cheshire, que son los más guapos en Inglaterra, se alimentan

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

principalmente con patatas y suero de mantequilla."

"En la parte norte de Europa los soldados más vigorosos rara vez prueban la carne."

Las citas que siguen, tomadas de autores de reputación, sobre el asunto del "Vegetarianismo," aparecieron hace poco en la revista, *Australasian Good Health:*

He conocido á ciertos hombres que habían rogado á Dios, en vano, que les diera buena índole, y sólo mejoraron cuando sus médicos les vedaron el uso de tanta carne, pues no podían soportar tanto estimulante.—*Enrique Ward Beecher.*

El alimento natural del hombre, á juzgar por su estructura, consiste de frutas, raíces y legumbres.—*Cuvier.*

El mono, el animal que más se asemeja al hombre en su dentadura, se mantiene con frutas, cereales y nueces, y la gran semejanza entre ellos demuestra que el hombre desde el principio estaba adaptado á un alimento frugívoro.—*Profesor Owen.*

Ningún fisiólogo disputaría con aquellos que sostienen que el hombre debía mantenerse con un alimento vegetariano.—*Doctor Spencer Thompson.*

Los dientes del hombre en nada se parecen á los de los animales carnívoros; y al estudiar los dientes, las mandíbulas y los órganos de la



digestión, vemos que la estructura del hombre es muy parecida á la de los animales frugívoros. —*Prof. Wm. Lawrence, F. R. S., (Miembro de la Soc. Real).*

Creo que no es mucho aventurar el decir que todos los hechos ligados con la organización del hombre, se inclinan á demostrar que él fué, en su origen, un animal frugívoro. Esta opinión se basa principalmente en la forma de los dientes y de los órganos de la digestión, así como también en el aspecto de la piel y la estructura general de los brazos y las piernas. —*Prof. Carlos Bell, F. R. S., (Miembro de la Soc. Real).*

Es error muy vulgar creer que la carne, en cualquiera forma, es necesaria para la vida. Todo lo que sea necesario para el cuerpo humano puede hallarse en el reino vegetal. Me consta que muchos de los alimentos de carne que están en boga no son solamente un despilfarro extravagante, sino también la causa de serios males para todo aquel que los consume.—*Doctor Enrique Thompson, F. R. C. S., (Miembro de la Soc. Real).*

No he encontrado mejor remedio para aquellos que están completamente agobiados por enfermedades crónicas, que la abstinencia total de todo alimento de carne y de licores fuertes y fermentados. En el ejercicio de mi profesión, por unos treinta años, durante los cuales he aconsejado este sistema en tales casos, no me



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

he engañado sino dos veces, logrando un restablecimiento en todos los demás.— *Doctor Cheyne.*

Convenimos francamente con los que abogan por el vegetarianismo que, en cuanto á la potencia de aguantar los trabajos físicos, hay abundantes pruebas de que su alimento nutre suficientemente.— *Doctor W. B. Carpenter.*

Los fisiólogos no necesitan ninguna prueba para demostrar que es muy fácil mantener la vida con los productos del reino vegetal, pues es el caso que la mayoría de la raza humana se empeña constantemente en demostrarlo, y mis estudios manifiestan que no solamente es posible, sino que es infinitamente preferible, y produce mayor potencia tanto en el cuerpo como en el alma.— *Doctor Alej. Haig, F. R. C. P.*

Ni la química ni la biología son enemigas del vegetarianismo. El alimento de carne, ciertamente, no es necesario para suplir los productos nitrogenosos que se necesitan para la reposición de los tejidos; por consiguiente, un alimento bien escogido entre el reino vegetal responde, desde el punto de vista químico, perfectamente á las necesidades de la alimentación humana.— *Doctor F. J. Sykes, B. S.*




### UN ARTE VERDADERO

Para ser competente en el arte de cocinar es menester tener un conocimiento de los alimentos, su valor nutritivo, las cualidades que tengan para combinarse, y los métodos más adecuados para su preparación, á fin de que retengan su sabor y sus elementos nutritivos.

Los alimentos más exquisitos, con frecuencia se echan á perder al prepararlos. Hace mucha falta un conocimiento de los principios fundamentales del arte culinario, bueno, sencillo é higiénico.

Las jóvenes que se quieren instruir antes de tener casa propia, á menudo hacen el equívoco grave de imaginar que la ciencia culinaria consiste principalmente en saber hacer ensaladas, pasteles y bollos. Pronto se desengañan con la experiencia.

Un postre, por bien que se prepare, no compensa el pan echado á perder, las habas quemadas ó las legumbres mal cocinadas.

Es esencial que se tenga un profundo conocimiento tocante al modo de cocinar los alimentos sencillos. Mejor fuera para todos si se eliminaran los ricos postres; y cuando se preparan hábilmente los manjares acostumbrados,



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

he engañado sino dos veces, logrando un restablecimiento en todos los demás.— *Doctor Cheyne.*

Convenimos francamente con los que abogan por el vegetarianismo que, en cuanto á la potencia de aguantar los trabajos físicos, hay abundantes pruebas de que su alimento nutre suficientemente.— *Doctor W. B. Carpenter.*

Los fisiólogos no necesitan ninguna prueba para demostrar que es muy fácil mantener la vida con los productos del reino vegetal, pues es el caso que la mayoría de la raza humana se empeña constantemente en demostrarlo, y mis estudios manifiestan que no solamente es posible, sino que es infinitamente preferible, y produce mayor potencia tanto en el cuerpo como en el alma.— *Doctor Alej. Haig, F. R. C. P.*

Ni la química ni la biología son enemigas del vegetarianismo. El alimento de carne, ciertamente, no es necesario para suplir los productos nitrogenosos que se necesitan para la reposición de los tejidos; por consiguiente, un alimento bien escogido entre el reino vegetal responde, desde el punto de vista químico, perfectamente á las necesidades de la alimentación humana.— *Doctor F. J. Sykes, B. S.*




### UN ARTE VERDADERO

Para ser competente en el arte de cocinar es menester tener un conocimiento de los alimentos, su valor nutritivo, las cualidades que tengan para combinarse, y los métodos más adecuados para su preparación, á fin de que retengan su sabor y sus elementos nutritivos.

Los alimentos más exquisitos, con frecuencia se echan á perder al prepararlos. Hace mucha falta un conocimiento de los principios fundamentales del arte culinario, bueno, sencillo é higiénico.

Las jóvenes que se quieren instruir antes de tener casa propia, á menudo hacen el equívoco grave de imaginar que la ciencia culinaria consiste principalmente en saber hacer ensaladas, pasteles y bollos. Pronto se desengañan con la experiencia.

Un postre, por bien que se prepare, no compensa el pan echado á perder, las habas quemadas ó las legumbres mal cocinadas.

Es esencial que se tenga un profundo conocimiento tocante al modo de cocinar los alimentos sencillos. Mejor fuera para todos si se eliminaran los ricos postres; y cuando se preparan hábilmente los manjares acostumbrados,



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

apenas nos hacen falta los dulces. "La razón por qué la cocina tan frecuentemente deja de cumplir con su misión," dice Elena Campbell, "es que el trabajo culinario es inferior en rango á las otras industrias del hombre, y por consiguiente es más bien una molestia que una ayuda. Si se confeccionaran los vestidos con tanto descuido como se hace el pan, ó si la casa se construyera con tanto desaliño como mal guisada sale la comida, habría las mismas quejas contra los sastres y los arquitectos como hay contra las cocineras, y numerosas reformistas miopes clamarían por volver á la vida más simple de los vestidos de piel y de la casa en un árbol hueco."

### LA BUENA COCINA

No hay falta de guisos, á la verdad, si hubiera menos sería mejor; pero lo malo es que muchos de los aderezos no son buenos. El alimento debe cocinarse para hacerlo más apetitoso, más fácilmente masticado y más digerible. El cocimiento bueno equivale á una digestión parcial y preliminar, puesto que produce los mismos cambios en los elementos alimenticios que los causados por los jugos digestivos.

Muchos de los cereales y la mayor parte de las verduras no servirían como alimento si no se los cocinase. Todos los alimentos que contienen mucha fécula se digieren más fácilmente cuando se les prepara bien en la cocina.

El cocimiento ayuda á despedazar las partes sólidas del alimento, y así los jugos gástricos



pueden obrar sobre ellos con mayor facilidad. Las diferentes maneras de cocinar son por cocimiento en agua, al vapor, asar en parrilla, asar al fuego, asar en horno y freir.

### COCIMIENTO POR AGUA

En primer sentido, cocer es hervir el alimento en un líquido. El líquido debe estar en ebullición durante todo el tiempo. El hervor violento no cuece más á prisa que el hervor moderado, pero sí le hace perder el sabor al alimento. El agua no puede estar más caliente que en su punto de hervir, á saber, á cien grados centígrados. El hervor á fuego manso es una ebullición lenta y constante y es mejor que el hervor arrebatado en muchos casos. El cocimiento á vapor tiene lugar cuando se usa una cantidad muy pequeña de líquido. Se efectúa mejor en baño-maría.

### COCIMIENTO AL VAPOR

Conviene mejor cocer al vapor los alimentos que perderían una gran parte de su valor nutritivo y mucho de su sabor si se pusieran adentro del agua. Se cocina al vapor poniendo el alimento en un receptáculo perforado, y éste encima del agua hirviendo dentro de una vasija más grande, que se tapa luego bien.

### COCER AL VAPOR EN EL HORNO

Esta manera de preparar el alimento se efectúa en cacerola cerrada y puesta en un

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

horno caliente. De esta manera retiene todo su sabor y sus jugos. Esta manera de aderezar es una combinación del cocimiento al horno y al vapor, y es un método excelente para preparar muchos manjares.

### A FUEGO VIVO

El alimento se asa á fuego vivo, poniéndolo directamente sobre el fuego en la parrilla, ó, sin ésta, en contacto con las brasas. Generalmente sólo una parte del alimento se asa á la vez por este método. Frecuentemente se pone la carne en un asador, al que se le da un movimiento lento de rotación, exponiendo así todas las partes de la carne á la acción del fuego.

### COMO SE ASA

Esta operación es, con poca diferencia, la misma que la anterior. Consiste en someter el alimento al calor directo de un fuego descubierto, ó poniéndolo en el rescoldo caliente; también se habla de viandas asadas cuando se las pone en el horno caliente.

El alimento así preparado retiene todos sus jugos y su sabor, puesto que el calor intenso lo tuesta en la parte exterior. Teniendo cuidado y dándole vueltas para exponer toda la superficie al calor, la mayor parte del alimento se cuece al mismo tiempo.

### HORNEAR

Hornear es cocer por medio del aire caliente. Este es uno de los mejores modos de cocinar,



pero requiere mucha atención si se desea obtener buenos resultados. Siendo el aire caliente, pronto absorberá toda la humedad, á no ser que sea un alimento jugoso. Si el alimento es de por sí seco, una vasija pequeña con agua, puesta dentro del horno, lo mantendrá húmedo é impedirá que se queme. El horno debe conservar una temperatura moderada; y si el alimento contiene poca humedad y requiere un cocimiento largo, debe cubrirse ó protegerse de alguna manera.

Si se usa una estufa de gas ó de aceite, el calor del horno se arregla fácilmente. Para obtener resultados satisfactorios es preciso que cada cual estudie y comprenda bien el manejo de su horno. Es de gran ayuda tener un termómetro de horno.

### FRITURAS

El arte de cocinar los alimentos, friéndolos con grasa caliente, es la manera más perjudicial de aderezarlos. Las grasas se descomponen al calentarse, forman ácidos venenosos y, al contrario de los otros métodos, hacen que los alimentos sean más indigestos. Al combinarse con otros alimentos, la grasa envuelve las partículas é impide la acción del jugo gástrico. El jugo gástrico (el flúido digestivo del estómago) no obra sobre la grasa.

El uso frecuente de los alimentos fritos debilita la digestión y arruina la salud. En muchos domicilios los artículos principales de

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

la alimentación, tales como los huevos, la carne, las legumbres, y aun el pan, se fríen por costumbre. Los alimentos así preparados son muy difíciles para digerir. Frecuentemente el alimento es más ó menos chamuscado á más de estar saturado con la grasa. Esta clase de comida predispone para todos los desarreglos del estómago, y de hecho, perjudica todos los órganos digestivos.

### EL COCIMIENTO LENTO

Si los alimentos son duros, ó si se desea extraer los jugos, deben cocinarse lentamente. En caso de que haya que hervirlos, deben ponerse en agua fría.

### PREPARACION DE LOS ALIMENTOS

Muchos alimentos necesitan prepararse antes de que estén listos para el cocimiento, y esta preparación consiste en menear, batir, amasar, estirar y doblar.

### MODO DE MENEAR

El procedimiento de menear consiste en mezclar completamente los materiales. Se hace con un movimiento rotatorio, sin sacar la cuchara ó batidor de la mezcla. No es menester que el movimiento sea en un solo sentido.

### MODO DE BATIR

Batir es cosa muy diferente de menear. Es un procedimiento de zampuzar y levantar, y se hace así con el fin de airear bien la mezcla.



Cuando se bate no debe menearse la cuchara como en la operación anterior, puesto que al hacerlo así se eliminan las partículas del aire. Los panes batidos y los bollos pueden hacerse esponjados sin el uso de polvos de levadura ó de sosa, siempre que se batan bien y se pongan en un horno caliente.

### COMO SE AMASA

Esta operación se hace cuando la mezcla está demasiado gruesa para menear y tiene el aspecto de masa. Cuando todo está preparado para la amasadura se empolva la tabla con un poco de harina, y en ella se pone la masa, moviéndola constantemente para que no se pegue. La amasadura no debe hacerse con los dedos sino con la palma de las manos. Úsese solamente la cantidad suficiente de harina seca en las manos y en la tabla para impedir que se adhiera la masa.

### PROCEDIMIENTO DE ESTIRAR Y DOBLAR

Estas operaciones son precisamente lo que indican esas palabras y tienen por objeto incorporar el aire á la masa.

### LAS MEDIDAS

El cocinero debe tener el cuidado de medir todo cuanto se use en el aderezo de la comida. Suelen descuidar esta regla los que no son muy hábiles. Las combinaciones de poco más ó menos dan generalmente resultados que son también más ó menos insatisfactorios.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Una taza que mide ¼ de litro es la medida normal para todas las recetas; su tamaño corresponde al de la taza de porcelana de tamaño corriente, pero es más cómoda, puesto que está graduada.

Cuando se habla de una cucharada sopera de harina azúcar ó mantequilla se ha de entender que se quiere decir amontonada y redondeada puesto que representa una medida convencional.

Una taza de material seco significa la medida á ras, á no ser que se diga de otro modo.

Una taza de líquido significa lo que cabe en la taza.

Las cucharas de sopa y cucharitas de té, de uso común, son las medidas normales.

Cuatro cucharaditas saleras equivalen á una cucharadita de té.

Cuarenta gotas equivalen á una cucharadita de té.

Cuatro cucharaditas de té hacen una cucharada sopera.

Cuatro cucharadas soperas hacen media taza.

Dos tazas equivalen á medio litro.

Cuatro tazas de harina cernida equivalen á una libra, ó sea aproximadamente medio kilo.

Cinco tazas de azúcar en polvo hacen un kilo.

Cinco tazas de harina de maíz pesan un kilo.

Cuatro tazas de cereales gruesos pesan cerca de un kilo.

Dos tazas de mantequilla pesan medio kilo.

Una cucharada sopera de mantequilla pesa una onza, ó sea aproximadamente 30 gramos.



Dos tazas de líquido pesan, por lo general, ½ kilo.

Diez huevos, de tamaño regular, pesan ½ kilo.

Cinco cucharadas soperas de harina ó azúcar equivalen á una taza.

Una cucharada sopera bien llena de harina equivale á ½ onza, ó sea unos 15 gramos.

"Los alimentos de mayor costo se echan á perder cuando se sirven quemados ó desazonados; y los de poco costo son exquisitos cuando están bien sazonados."

### LAS HORTALIZAS

El mayor cuidado debe emplearse al cocinar las hortalizas, pues si no fuere así se hacen duras y fibrosas, y al mismo tiempo si se dejan cocer demasiado se hacen aguanosas ó de sabor fuerte y áspero.

### LAS PATATAS

Deben lavarse las patatas antes de mondarlas. Un cepillo á propósito ó una tela gruesa es bueno para este fin, y sobre todo para limpiar la corteza en caso de que se las cocine sin mondarlas.

La parte más nutritiva de la patata es la que está en contacto con la cáscara; así, pues, que si se la pela, hay que hacerlo muy superficialmente.

Para cocerlas se las pone en agua hirviendo y se las tiene en ebullición durante todo el pe-

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

ríodo del cocimiento. Tan luego como estén tiernas se escurren y se sirven inmediatamente.

Las patatas cocidas con la cáscara son más nutritivas, puesto que los elementos minerales que se encuentran en ellas son muy solubles en el agua, y cuando se quita la cáscara no hay nada para impedir que se pierdan.

Las patatas asadas en el horno se digieren más fácil y más rápidamente que preparadas de cualquier otro modo. El almidón de la patata asada se digiere mejor que cualquiera otro almidón. Las patatas maduras y harinosas son las mejores para asar. Deben ponerse en un horno caliente y mantenerse á la misma temperatura elevada durante todo el tiempo que dure el cocimiento.

Para impedir que se revienten las patatas, se punzan antes de ponerlas al horno, á fin de que pueda escaparse el aire.

En la primavera, cuando aun las mejores patatas se ponen de color obscuro al cocerlas, se las remedia echando una taza de leche al agua en que se hierven. Esto las mejora mucho, haciéndolas blancas y harinosas.

### LEGUMINOSAS

Los guisantes secos, las habas, las judías y las lentejas, requieren un cocimiento largo para hacerlos agradables y de fácil digestión. Si se dejan remojar por la noche, se cocinan más pronto y mucho del fuerte sabor se destruye. Deben ponerse en agua fría para cocinarse,



pues si se ponen en agua gorda é hirviendo no se ablandan; un agua dulce es preferible para cocinar las leguminosas. Deben hervir lentamente y con poca ó ninguna grasa, puesto que contienen lo bastante y no necesitan más, y ella sólo sirve para hacerlas indigestas. No se debe poner sal sino cuando están casi listas, pues impide que se ablanden.

El tiempo que requieren para cocinarse varía de una á ocho horas, según sean nuevas ó viejas.

### EL TIEMPO REQUERIDO PARA COCINAR VARIOS VEGETALES

Las patatas peladas, de tamaño regular, requieren veinte minutos para cocinarse.

Las patatas sin pelar y de tamaño regular, veinticinco minutos.

Las patatas requieren de veinte á cuarenta minutos para cocerse al vapor.

Las patatas al horno, de treinta á cincuenta minutos.

Guisantes verdes, de veinte á treinta minutos.

Maíz en mazorca, de quince á veinte minutos.

Habas verdes, de cuarenta á sesenta minutos.

Espárragos, de cuarenta á sesenta minutos, cuando son tiernos.

Repollo tierno, cincuenta minutos.

Coliflor, unos veinte á treinta minutos.

Remolacha tierna, sesenta minutos; vieja, de tres á cuatro horas.

Calabaza veraniega, de veinte á cuarenta minutos.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

La chirivía y el nabo tiernos, de cuarenta hasta cincuenta minutos.

La zanahoria, de una á dos horas.

Tomates, una hora ó más.

Las espinacas, de treinta á sesenta minutos.

El salsifí, de una hora á hora y media.

### CEREALES

Mucho del valor nutritivo y la facilidad para digerir los cereales dependen del buen cocimiento. Contienen una cantidad grande de almidón, la que si no se cocina bien se digiere difícilmente. Los siguientes datos, referentes al valor del almidón como alimento, fueron dados por el doctor David Paulson:

"1. Cuatro quintas partes de nuestros alimentos diarios consisten prácticamente de almidón.

"2. El almidón crudo no se digiere hasta que no haya entrado en los intestinos pequeños, y aún allí se digiere con dificultad.

"3. Es posible digerir gran parte del almidón empleando bastante calor.

"4. El almidón sometido á poco cocimiento no es mucho más digerible que el almidón crudo, y como fermenta fácilmente causa desarreglos en el estómago.

"5. Los alimentos llamados 'papillas' como se los prepara generalmente, pertenecen á la cuarta clase.

"6. El almidón en el pan que se ha rebanado y tostado bien por dentro y por fuera, ha pasado



por todos los procedimientos de la digestión que pueden efectuarse por medio del calor."

### MODO DE COCER LOS CEREALES

Las diferentes preparaciones de cereales deben cocinarse siempre de una á diez horas. Los cereales pequeños y los que han sido pasados por rodillos y ya parcialmente cocinados durante el procedimiento de elaboración, no necesitan un cocimiento tan dilatado como en el caso de los cereales gruesos, tales como el trigo entero, el trigo quebrado, la avena mondada, la cebada pelada y el maíz pisado.

Los cereales se cocinan mejor en una cacerola doble, (una olla metida dentro de otra)—(baño-maría). Se pone al fuego la olla chica hasta que la leche ó el agua esté hirviendo, y se echa luego el cereal, meneándolo mientras cae. Después de que haya hervido bien, se coloca la olla chica dentro de la grande, en cuyo fondo (en caso que no sea baño-maría propio) debe haber unos tres ó cuatro pedazos de ladrillo, ó de alguna substancia semejante, á fin de que entre el fondo de ambas ollas haya espacio para el agua hirviendo.

Si se quiere que los cereales estén húmedos al tiempo de servirlos, es menester tapar bien las ollas, y si se los quiere bien secos, se las destapa poco antes de que el cocimiento haya terminado.

En caso de que haya que poner más agua du-

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

rante el proceso de cocción, sólo debe usarse agua hirviendo.

Los cereales suelen servirse con azúcar y crema ó leche, pero mejor sería para la salud si se comieran sólo con crema. La leche y el azúcar no hacen buena combinación.

### MODO DE COCER LA FRUTA

Siendo la fruta un valioso elemento de nutrición, es muy importante que se la prepare del mejor modo posible. Los jugos frescos de la fruta perfectamente madura son efectivos para destruir los gérmenes en el estómago. La pulpa firme de ciertas frutas que no han madurado muy bien, es más saludable cuando se cocina. Las cerezas, manzanas, guindas, ciruelas y peras cocidas, se digieren más fácilmente. Los melocotones, albaricoques, higos, uvas y frutillas son mejores crudos.

No deben cocinarse las frutas en vasijas de lata, cobre ó hierro. El ácido en la fruta es muy propenso á formar venenos, si se pone en contacto con esos metales. Deben usarse utensilios esmaltados. Algunas frutas pierden el color muy rápidamente, si se las dejan expuestas al aire después de mondarlas. Debe hervirse la fruta en poca agua y el azúcar que requiere se debe poner poco antes de quitarla del fuego. Si se pone azúcar de caña con frutas ácidas, el azúcar se convierte en glucosa, y pierde la mitad de su propiedad para endulzar.

Se cocina mejor la fruta cuando se hierve



lentamente. Pierde mucho de su sabor y forma si se hierve á fuego arrebatado. Las frutas que están maduras requieren menos tiempo al fuego que las que están verdes.

Muchas de las frutas más pulposas, tales como las manzanas, peras, membrillos y otras, son más ricas y exquisitas, asadas al horno. Después de lavarlas muy bien, se las pone en una cazuela esmaltada, se añade un poco de agua, se empolvan ligeramente con azúcar, y se ponen en un horno moderadamente caliente. Los tomates al horno son también muy apetitosos. A éstos no se les pone agua, puesto que contienen bastante jugo. Al escoger la fruta para el horno debe procurarse que sea de tamaño lo más uniforme posible.

### RECETA PARA COCINAR LA FRUTA SECA

El arte principal para cocinar esta clase de fruta, consiste simplemente en recordar el dicho de que "el apuro causa desperdicio." Siempre que la fruta sea de buena calidad, se puede seguir la siguiente regla con la seguridad de tener buen éxito: "Hágase todo muy despacio, excepto el lavado de la fruta."

### DESCUIDO EN LOS PREPARATIVOS

El desagrado que se tiene en muchas casas por la fruta seca, se debe á las cocineras, quienes después de escogerla descuidadamente, la bañan á medias en dos ó tres aguas, dejándola, tal vez, varios minutos en cada agua; y después



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

de dejarla remojar en suficiente agua para que se hinche y se ponga como corcho, la ponen en agua nueva con una ó dos tazas de azúcar y la hierven por media hora. Todo esto es malo, desde el comienzo hasta el fin.

### LA DEBIDA PREPARACION

Lo más esencial para preparar la fruta seca consiste en cuidar celosamente de que nada del sabor se pierda y, al mismo tiempo, restaurarla á su condición primera de frescura, con todos los jugos, antes de exponerla al calor del fuego. Mucho cuidado debe ejercerse en examinarla bien. Con un cuchillo filoso se corta y se saca todo lo descolorido, agusanado ó enmohecido, y luego se echa la fruta así preparada en una fuente grande con agua fría, y rápidamente y con ligereza se le da un buen lavado. Se escurre pronto en un coladero y se le da después, lo más pronto posible, una segunda agua.

### COMO SE REMOJA

La operación siguiente es el remojo necesario para devolver á la fruta, en cuanto sea posible, la humedad que se le ha quitado al desecarla. Como se necesitó tiempo para quitar esa humedad, también se requiere tiempo para devolvérsela, y esto será de doce á veinticuatro horas, por lo menos.

Para esta operación se hace uso de una fuente grande de esmalte ó de porcelana y una buena cantidad de agua, lo suficiente para cubrir la



fruta como una ó dos pulgadas (unos 23 ó 46 milímetros), y después, con el fin de no interceptar el aire y al mismo tiempo protegerla contra el polvo, se pone un palito ó una cuchara encima de la fuente, y se tapa todo con una servilleta limpia.

Si se pone á remojar la fruta por la mañana, estará lista para cocinar al día siguiente. Se la saca cuidadosamente del agua á puñados y se pone en la vasija en que se ha de hervir. Es necesario dar luego tiempo al agua de donde se sacó la fruta, para que se asiente, y luego se escurre encima de la fruta, dejando los asientos (el concho) en la fuente. Se le puede agregar más agua, si fuere necesario, puesto que la fruta es mucho más agradable si hay suficiente jugo para cubrirla cuando se cocina.

### EL COCIMIENTO

Un hervor lento en el fogón, en una parte donde no hay peligro de que se queme, será suficiente para cualquiera clase de fruta, después de un buen remojo. Se le añade muy poco azúcar, pues la mayor parte de la fruta preparada así requiere poco dulce. Como en el caso de la fruta fresca, debe agregarse el azúcar solamente momentos antes de sacársela del fuego. Úsese una cuchara de plata y menéese suavemente para no magullar la fruta; si se la trata bien, será casi tan perfecta en la forma como en el sabor. Se acaba el cocimiento dejándola llegar á su segundo hervor.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

### LOS ALBARICOQUES

Los albaricoques tratados por ese procedimiento son simplemente deliciosos. Las rebanadas de un amarillo dorado y almibaradas, medio sumergidas en un rico jarabe de ámbar, son un regalo al que es por demás añadir azúcar para aquellos que saben apreciar el delicado sabor de esta fruta.

### LOS MELOCOTONES

Esta fruta se prepara muy satisfactoriamente de la misma manera; pero debe darse un cocimiento de quince á veinte minutos más.

### LAS CIRUELAS PASAS

Las ciruelas pasas preparadas de la manera ya indicada, son una novedad muy grande para los que las han conocido sólo bajo la forma dura, seca, arrugada y generalmente repugnante que suelen tomar. Se presentan llenas y ostentan una tez lisa y sedosa, y una terneza y jugosidad que las hacen agradables hasta más no poder, y aun los aborrecedores más inveterados de las ciruelas pasas — y los hay muchos — se declaran vencidos cuando las ven bajo esta forma agradable, y habiéndolas saboreado una vez, las vuelven á comer muchas veces.

### LAS PERAS Y LAS MANZANAS

Debe tenerse algún cuidado acerca de las manzanas y de las peras, puesto que hay mucha diferencia en la calidad de estas frutas; algunas



siendo muy ácidas y otras tan desabridas que es necesario corregirlas con limón y azúcar para hacerlas de gusto. Saboreándolas después de cocerlas es la única manera cómo puede determinarse qué es lo que se debe agregar, pues no es posible dar una regla fija que cubra tal variedad de condiciones. Debe notarse, sin embargo, que cuando se tiene que añadir limón (el jugo y la cáscara raspada son mejores que las rebanadas), se le debe poner después de haber puesto el azúcar y que esté ya completamente disuelto. Esta regla debe tenerse presente cuando se hace una limonada, porque poniendo primero el limón en el agua resulta un cambio químico en ella, le da un sabor acre y duro que sólo se hace desaparecer agregando una cantidad excesiva de azúcar. Pero lo mejor es ensayar los dos modos y así se desengaña uno.

### PASAS DE UVAS Y CEREZAS

Las pasas de uvas, cerezas y las bayes (frutillas), son todas sabrosas siempre que se las prepare conforme á las recetas dadas. Pasteles y pudines excelentes pueden hacerse con toda clase de fruta seca, teniendo presente sólo esto: que al prepararlas para tal objeto, se añada justa la cantidad suficiente de agua para remojarlas bien y dejando lo bastante en la fuente para que no se quemen al cocinarlas.

### COCIMIENTO AL HORNO DE FRUTAS DESECADAS

Una variación muy agradable de la fruta cocida se puede hacer así: límpiese ó remójese

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

la fruta según se ha dicho, y póngase luego en una fuente honda con una taza de azúcar para cada medio kilo de fruta seca, y agua suficiente para cubrirla hasta unos cinco centímetros por lo menos. Esto se tapa muy bien y se pone al horno con un calor suave, durante todo el día ó sea hasta que el jugo toma la consistencia de un jarabe grueso. El resultado será un plato de gusto especial y de un sabor tan exquisito que agradará al paladar más delicado.

### MANTEQUILLAS Y MERMELADAS

Deliciosas mantequillas pueden hacerse de toda clase de frutas secas, cocinándolas directamente y pasándolas luego por un tamiz bien amplio; volviendo á poner la pulpa en un caldero con fondo de porcelana, removiendo la pasta constantemente, y añadiéndole el azúcar pocos minutos antes de retirarla del fogón.

La mermelada se hace de la misma manera, pero debe hervirse por más tiempo, porque ha de quedar más consistente, y se tiene que poner un kilo de azúcar por cada kilo de fruta, después de lo cual se deja hervir por lo menos unos cinco minutos, teniendo el cuidado de menearla desde el fondo porque se quema muy fácilmente.

### CONSEJOS UTILES

Al hacer la pasta para engrosar una salsa, añádasele un poco de sal (lo que se puede tomar entre dos dedos), al agua y harina, y así se incorporará mucho mejor. Es mejor menear con tenedor que con cuchara.



Para saber si un bollo está ó no cocido, póngase el oído y si se oye un sonidito aún no está, pero si nada se oye está cocido. Es más fácil hacer esto que pincharlo con una paja.

Para partir una calabaza dura, empléese un abridor de latas.

Un poco de maicena (chuño) puesta en la sal la mantendrá suelta y no le alterará en nada el sabor.

Un terroncito de azúcar, en el agua donde se cuecen los nabos, les mejorará el sabor.

Si la sopa salió demasiado salada, agréguese unas rebanadas de patata cruda y déjese que se cuezan por unos cuantos minutos. La patata absorberá la sal.

Se puede evitar el olor desagradable de las legumbres cuando se hierven, poniendo en la olla un pedazo de carbón.

Se mejora el gusto de la compota de manzanas poniéndole un poco de sal.

Agregando azúcar al jugo de las frutas no altera en nada el ácido. Se le puede poner azúcar al jugo de un limón hasta hacerlo miel, pero el ácido siempre queda. Las frutas que se endulzan mucho con azúcar de caña no se avienen ni con el azúcar ni con ninguna otra cosa.— *Rossiter.*

"Una sirvienta, al estar desempolvando las repisas de una biblioteca, su ama le dijo que podía tomar prestado cualquier libro de los que

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

veía. La oferta fué aceptada con agradecimiento, y en la noche la familia se desternillaba de risa cuando la sirvienta entró para aprovecharse de la oferta, eligió el *Autocrat at the Breakfast Table* (El Autócrata en la Mesa), y salió diciendo que había escogido ese tomo especialmente porque esperaba sacar alguna idea nueva para el almuerzo. Esta anécdota nos hace pensar en la cocina. Los sirvientes, por regla general, no tienen acceso á la biblioteca de la familia, y los pocos mal acondicionados libros de cocina están arrinconados en la despensa, junto con las cazuelas, tazones y especias. ¿Por qué no han de tener los libros de la cocina la dignidad de los de literatura? Sería muy cómodo ponerlos en una repisa colgante, encima de la cual se puede colocar el reloj; la encuadernación de los libros queda así protegida y los títulos en posición para ser leídos fácilmente. Un libro en blanco para los recortes de los periódicos y de los folletos que dedican un departamento á los asuntos domésticos, y algún tratado sobre la higiene deberían también ocupar su lugar con los libros de cocina."

"Los libros que se roban con mayor frecuencia de la biblioteca municipal de Springfield, son los del arte culinario," dice el bibliotecario, y añade: "No sé si esto habla en favor ó en contra de la ciudad." "Ello demuestra que las mujeres anhelan ser buenas cocineras y que nuestros libros de cocina tienen más atractivo que las novelas."




**AL DESAYUNO**



Venid niñitos todos,
Que ya la mesa aguarda;
Corred con vuestros pasos
De alegre despertar:
Venid al desayuno
De pan y rica leche,
Con apetito y ganas
De risa y de cantar.



Sonrían vuestros labios
De tinte color grana;
La cena es agradable
Como es el té social,
Pero es mejor que todo,
Después de la comida,
Esa oración que alzamos
Á Dios en nuestro hogar.

—*Mrs. Sigourney*





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

veía. La oferta fué aceptada con agradecimiento, y en la noche la familia se desternillaba de risa cuando la sirvienta entró para aprovecharse de la oferta, eligió el *Autocrat at the Breakfast Table* (El Autócrata en la Mesa), y salió diciendo que había escogido ese tomo especialmente porque esperaba sacar alguna idea nueva para el almuerzo. Esta anécdota nos hace pensar en la cocina. Los sirvientes, por regla general, no tienen acceso á la biblioteca de la familia, y los pocos mal acondicionados libros de cocina están arrinconados en la despensa, junto con las cazuelas, tazones y especias. ¿Por qué no han de tener los libros de la cocina la dignidad de los de literatura? Sería muy cómodo ponerlos en una repisa colgante, encima de la cual se puede colocar el reloj; la encuadernación de los libros queda así protegida y los títulos en posición para ser leídos fácilmente. Un libro en blanco para los recortes de los periódicos y de los folletos que dedican un departamento á los asuntos domésticos, y algún tratado sobre la higiene deberían también ocupar su lugar con los libros de cocina."

"Los libros que se roban con mayor frecuencia de la biblioteca municipal de Springfield, son los del arte culinario," dice el bibliotecario, y añade: "No sé si esto habla en favor ó en contra de la ciudad." "Ello demuestra que las mujeres anhelan ser buenas cocineras y que nuestros libros de cocina tienen más atractivo que las novelas."




**AL DESAYUNO**



Venid niñitos todos,
Que ya la mesa aguarda;
Corred con vuestros pasos
De alegre despertar:
Venid al desayuno
De pan y rica leche,
Con apetito y ganas
De risa y de cantar.



Sonrían vuestros labios
De tinte color grana;
La cena es agradable
Como es el té social,
Pero es mejor que todo,
Después de la comida,
Esa oración que alzamos
Á Dios en nuestro hogar.

—*Mrs. Sigourney*





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

### UN COMEDOR ATRACTIVO

El comedor es el lugar principal para las reuniones de la familia y debe tratarse de que sea tan atractivo, con una influencia tan patente para el desahogo y la alegría de los miembros de la familia, que cada uno sienta el deseo de dejar á un lado sus cuitas y gozar hasta el extremo del buen humor que tan necesario es á la existencia física.

La alegría y el lustre de las cosas que nos rodean hacen agradable la comida y ayudan á la digestión. Las familias que no pueden proveer un comedor tan lujoso como desearan, pueden bien compensar esta falta con el buen humor y un ánimo esperanzado.

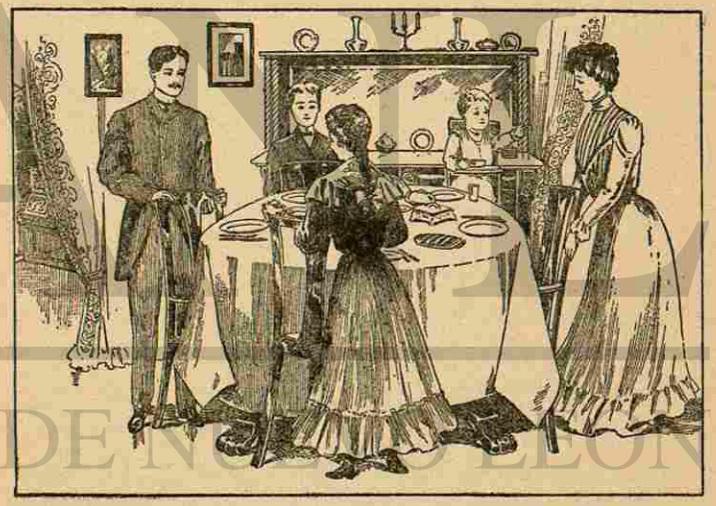
Lo esencial para tener un comedor alegre es: mucho sol y luz, aire fresco, unas plantas y unas flores frescas; en las paredes unos cuadros que armonicen, y sobre todo ésto, el aseo y el buen gusto en el arreglo de las cosas. No es necesario que el mobiliario sea costoso, basta que sea duradero y arreglado de tal modo que el servicio de la mesa sea fácil y de buen gusto.

### LA MESA DEL COMEDOR

Extiéndase sobre la mesa un mantel de lino, limpio y bien asentado. Se la adorna con un ramillete de flores ó una planta escogida. Se debe poner con cuidado y buen gusto el servicio de mesa, porque hay una influencia de refinamiento en una mesa bien ordenada. Esto es cosa muy necesaria en la familia, y cuando



los hijos crezcan y dejen el hogar, nunca lo olvidarán. La vajilla de plata, el cristal y la porcelana brillantes que manifiestan el cuidado con que se lavan y pulimentan, también realzan la belleza y la frescura de la mesa, y todos estos son incentivos para la urbanidad y buen comportamiento. Si el lino está sucio y la mesa puesta con descuido, la pieza desaseada y todo en desorden, hay poca tendencia á la cultura y las buenas maneras. Si por lo contrario, todo está bien ordenado, cuanto hay en el hogar puede ejercer una influencia educativa.



El orden y la felicidad doméstica

### FUERA CON LAS PENAS

La alegría es la mejor de las medicinas. Á la hora de la mesa que se dejen á un lado las penas y las vejaciones: arrójense la ansiedad y la inquietud; que se expulsen el temor y el

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

dolor; y que se llene el alma con pensamientos halagüeños. Si llega uno á la mesa cansado, excitado, disgustado, apesarado ó muy violento, el alimento más bien hace mal que aprovecha. El estado desordenado de los nervios desarregla todo el sistema, disminuye la corriente de los flúidos gástricos y la digestión se retarda.

Dése tiempo para comer. Los mejores alimentos, si se toman á prisa, pueden empachar el sistema y atraer enfermedades.

### LA REGULARIDAD

La regularidad en las horas de comer es tan esencial para la salud del cuerpo como los buenos alimentos. Ya sea que uno coma dos ó tres veces al día, debe comer á horas fijas, dejando que pase por lo menos una hora después de la digestión, para que el estómago descanse, antes de volverlo á recargar. Generalmente el estómago requiere cinco horas para terminar la digestión.

"El hábito de la regularidad debe cultivarse desde la infancia. Debe enseñarse á los niños la regularidad en las horas de comer y que no tomen nada entre comidas. Esta regla debe aplicarse á las criaturas más tiernas, lo mismo que á los de mayor edad. Las irregularidades que suelen acostumbrarse son, indudablemente, la causa principal de la gran mortandad entre los infantes, debido á los desarreglos de los órganos digestivos, según se ve en los registros de fallecimientos."



### NUMERO CONVENIENTE DE COMIDAS

Si la digestión es lenta, basta con dos comidas diarias, pues parece que el estómago no tiene el tiempo suficiente para bien digerir más. Algunas personas cuya potencia asimiladora se ha debilitado por las enfermedades, requieren más alimento del que pueden obtener en las dos comidas; para tales personas una tercera comida ligera será benéfica.

Si se acostumbran tomar tres comidas al día, deben ordenarse de tal modo que la última se tome tres ó cuatro horas antes de acostarse, á fin de que el estómago tenga tiempo para concluir su tarea. Si se quiere conservar el estómago sano, es menester darle horas regulares de trabajo y de descanso.

### COMIDAS DEMASIADO FRECUENTES

El estómago puede educarse, y se le puede enseñar á que exija alimentos varias veces al día; pero ceder á estos apetitos es lo mismo que ceder á cualquier otro vicio. Se sabe de un caso referido por un alemán de prominencia, de una joven de dieciocho años que comía por costumbre doce veces al día, consumiendo así una cantidad enorme de alimentos.

El hecho de sobrecargar los órganos digestivos produce una condición febricitante del sistema, cuyo resultado es la dispepsia y una larga lista de enfermedades consiguientes.

Trátese al estómago cuerdamente, dándole el alimento conveniente á las horas que más

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

convenga, dejándole tiempo suficiente para el descanso.

### COMER A DESHORA

El hábito de comer entre las horas asignadas para las comidas es uno de los males del día, sobre todo entre los niños. Esta mala costumbre induce á la dispepsia. Si se introduce más alimento al estómago, mientras que se está haciendo la digestión, toda la cantidad tiene que retenerse ahí hasta que se complete la digestión del conjunto. Al permanecer demasiado tiempo en el estómago, los gérmenes emprenden su tarea cuyos resultados son la fermentación y el estómago agrio; y si se persiste en la costumbre, la enfermedad es inevitable. Si á los niños se les enseña desde el principio á tomar los alimentos solamente á horas fijas, esta costumbre es tan fácil de adquirirse como la de comer seis ú ocho veces al día. El agua y el jugo de las frutas son las únicas cosas permisibles entre comidas.

### LA SENCILLEZ EN LOS ALIMENTOS

Dos ó tres clases de alimentos en una comida son más saludables que una gran variedad. Pero debe haber variedad de una comida á otra. Si se toman muchas clases en una sola comida, es casi seguro que habrá combinaciones de alimentos que requieren tiempo diferente para la digestión. Algunas se digerirán rápidamente y la fermentación tendrá lugar antes de que las



otras estén en condición para salir del estómago.

Es preciso preparar los alimentos con sencillez, sin especias ó sazones ricas, puesto que tales alimentos estimulan el deseo para el tabaco y las bebidas fuertes. Dice Froebel, el gran pedagogo alemán: "Sea el alimento sencillo y solamente para nutrir, nunca de más ni de menos. No se debe tomar nunca el alimento tan sólo por comer, sino para dar mayor actividad al cuerpo y á la mente." Aunque la comida en los países orientales se caracteriza por su sencillez, la gente es notable por su robustez y su resistencia.

"Una razón especial por la que nunca he tenido un solo día de verdadera enfermedad en toda mi vida," decía Roberto Collyer, "fué que cuando era muchacho me alimentaba con harina de avena y leche, pan moreno, patatas y con un pedacito de carne, cuando se podía, volviendo luego á la avena."

### COMER CON EXCESO ES MUY PERJUDICIAL

"El pecado de estos tiempos es la glotonería y el comer con exceso, y la cosecha de esta siembra es la indigestión, la dispepsia, el reumatismo, la tisis y otras enfermedades que acortan la vida." Una de las causas que incitan á comer con exceso es la gran variedad de manjares que se ponen en la mesa. Aquel que sucumbe á las exigencias del apetito y come

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

demasiado, debilita sus fuerzas y fomenta la inclinación para las bebidas fuertes.

Adquirimos fuerza y salud por la cantidad de alimento que podemos digerir, y no por la cantidad que comemos. Si se come más de lo que se puede asimilar, vienen los trastornos, porque el sobrante es atacado muy pronto por los gérmenes y luego comienzan la fermentación y la descomposición.

### CANTIDAD QUE CONVIENE COMER

La cantidad de alimentos que se requiere depende de la edad, las costumbres, la ocupación y la condición física del individuo. Aquél que se ocupa en trabajos físicos, necesita más alimentos que una persona ocupada en trabajos sedentarios, y por eso puede digerirlos más fácilmente.

Debe tomarse bastante alimento de la clase conveniente para surtir las necesidades del sistema. Si tiene uno que dedicarse á un trabajo mental muy fuerte, sin ningún ejercicio físico, es mejor disminuir la cantidad del alimento, puesto que será imposible que bajo tales condiciones, los órganos digestivos hagan la cantidad de trabajo acostumbrado. Muchos yerran en ésto y luego se admiran cuando sufren una indigestión.

Uno que es joven y vigoroso y que aún está creciendo, requiere más alimento que uno de edad más avanzada, puesto que no sólo tiene que reponer los gastos diarios en su sistema,



sino también suministrar el material necesario para el crecimiento y desarrollo físico. Mientras más se avanza en la vida, menos alimento se necesita. Por regla general las personas de mayor edad son menos activas, su poder para digerir y asimilar se entorpecen y no deben comer más de lo que fácilmente pueden digerir sin sobrecargar el sistema. Como no se pueden dar reglas especiales, cada cual debe estudiar su propia condición física y juzgar por sí mismo en cuanto á la cantidad de alimento que le conviene tomar. Es mejor levantarse de la mesa con un poco de apetito que sobrecargar el estómago con más de lo que se puede digerir. Es peor tomar alimento con exceso, que desperdiciarlo. Nunca debe comerse ni un poquito más de lo que se necesita, sólo por no dejar el bocado en el plato.

### COSTUMBRE DE COMER DEMASIADO APRISA

Si el tiempo para comer es limitado, más vale disminuir la cantidad que comer muy á prisa. Si uno no se da tiempo para masticar suficientemente, el alimento pasa al estómago en pedazos, sin la saliva necesaria para la digestión perfecta, y el jugo gástrico es impotente para elaborarlo. Si uno está propenso á comer á prisa, más vale tomar un alimento duro y seco porque esto asegurará por lo menos alguna masticación. Un poco de alimento tomado como se debe, nutrirá el cuerpo dos veces más que la misma cantidad tragada sin masticar.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

### NO SE DEBE BEBER DURANTE LAS COMIDAS

Mucha agua ó líquido de cualquiera clase, tomado al tiempo de comer, disminuye las secreciones de las glándulas salivales é inclina á masticar poco. Beber para hacer pasar el alimento á fuerza de líquido, es uno de los males que resulta de la comida arrebatada. Se debe comer despacio para dejar que la saliva se combine con el alimento y lo humedezca, y entonces habrá menos deseo para beber. Siempre que se condimente mucho los alimentos es casi indispensable tomar alguna clase de bebida para aplacar la irritación que ellos causan. Cuando se toma alimento muy seco, no hay inconveniente en beber un poco de líquido cuya temperatura no estorbe la digestión. No obstante, el mejor tiempo para beber es una ó dos horas antes ó después de comer. "Hay horas para comer y horas para beber, pero esas horas no deben ser nunca las mismas." El deseo de tomar agua á las horas de comer, es frecuentemente sólo un vicio.

### COMBINACIONES ACERTADAS DE LOS ALIMENTOS

Dos principios importantes deben regir en la combinación de los alimentos:

Primero, la combinación debe ser tal que pueda suministrar al cuerpo los elementos nutritivos apropiados y en la proporción debida.

Segundo, los alimentos deben combinarse de tal modo que haya acuerdo en el proceso digestivo. El alimento que se digiere en el estómago no debe mezclarse con el alimento que requiere una larga digestión intestinal. Combínense los alimentos que se digieren juntos y en poco más ó menos el mismo tiempo. Las substancias albuminosas, con la excepción de la caseína, se digieren en el estómago. Los alimentos almidonosos se digieren en la boca y en los intestinos.



"Al estómago se le puede acostumbrar á digerir la carne, la leche y el pan, pero es completamente imposible hacerle digerir todas las substancias alimenticias al mismo tiempo. Esto es tan imposible como querer hacer trabajar á un hombre como herrero, obligándole á hacer ejercicios militares, simultáneamente. Si mezclamos demasiados alimentos, seguro es que estamos metiéndonos en dificultades. Toda clase de pan se digiere bien con los cereales. Todas las frutas se digieren bien con las nueces; pero la carne se combina mal con casi todos los demás alimentos. Una dieta exclusiva de carne es de mucha más fácil digestión que una dieta mixta. Esta es la razón por qué una multitud de gente que ha sufrido de indigestión, se siente aliviada cuando se limita exclusivamente á una dieta de carne. Un alimento exclusivo de leche mejorará frecuentemente á un enfermo. Algunas personas que se alimentan exclusivamente con pan se sienten mejor porque el estómago puede degerir cada uno de estos alimentos tomados aisladamente, pero no puede digerir sus combinaciones."—*London Good Health.*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

"La leche y las manzanas requieren casi el mismo tiempo para digerirse y son por eso una buena combinación. El hecho de que las frutas sean ácidas no es razón porque no han de comerse con leche. El ácido simplemente cuaja la leche pero no la agria. Sólo separa el suero de la caseína. En lugar de dificultar su digestión, la facilita. Al tomar ácidos con la leche se impide la formación de cuajos duros y grandes en el estómago."—*Doctora Kate Lindsay.*

El elemento albuminoso en los guisantes, en las habas y en la leche es la caseína, que se digiere principalmente en los intestinos, formando así una combinación excelente.

Las legumbres y las frutas ácidas hacen la peor combinación de alimentos.

Los cereales y la leche, los cereales y las frutas, los cereales y las carnes ó huevos, cereales y legumbres se consideran como buenas combinaciones. Los cereales, frutas dulces y leche, y carne y legumbres son combinaciones regulares.

Las frutas y legumbres, leche y verduras; y leche y carne son malas combinaciones.

Las frutas ácidas no deben comerse con alimentos almidonosos, puesto que el ácido impide la digestión del almidón.

No es posible dar reglas arbitrarias, que se acomoden á todos los casos, en esto de combinar los alimentos. Lo que es bueno para uno es veneno para otro.



### DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL HOMBRE

"Entre nosotros los hombres, los más gente sencilla, nos gusta nuestra comida, como debe suceder con toda gente sana; pero habéis de saber que queremos aún más á nuestras esposas y á nuestras novias. Que nos pongan á prueba; una comida que no sea más que regular, siempre que estéis vosotras bajo vuestro mejor aspecto, riéndoos y charlando alegremente y con inteligencia—tal como sabéis hacerlo—es para nosotros más agradable, una vez acabado nuestro trabajo diario, que esa misma comida, cocinada á perfección, pero estando vosotras calladas, cansadas, ansiosas, con vuestro bonito cabello desaliñado y vuestras lindas caras arrugadas por la preocupación, pensando en algún manjar mal preparado ó algo por el estilo."

### NOTAS

Habéis de venir á la mesa contentos y con la perspectiva del descanso, y tomar bastante tiempo para comer. La alegría hace correr más libremente la sangre, y cada celulilla que tiene que ver con la digestión trabajará con buena gana.—*Rossiter.*

Á la hora de la mesa desechad todo cuidado y pensamiento molesto. No os apresuréis y comed más bien despacio y contentos con el corazón lleno de gratitud para con Dios por todas sus bendiciones.—*La Sra. E. G. White.*

Lo menos que uno cuide del estómago, mejor

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

será. Si vivís en temor constante de que os va á hacer mal la comida, así resultará. Olvidáos de vuestras cuitas y pensad en cosas halagüeñas.—*Christian Temperance.*

"El ayuno de vez en cuando es higiénico. Da al estómago oportunidad para acabar con sus tareas." La costumbre de comer durante un día de la semana sólo un poco de fruta es el mejor preservativo contra los dolores de cabeza, un estado nervioso, los resfríos y el insomnio.

Levantándose á las cinco y almorzando á las nueve; comiendo á las cinco y recogiéndose á las nueve, se vive hasta los noventa y nueve.—*Dicho Francés.*

Hay médicos quienes aseguran que los disgustos de familia causan tanta dispepsia como los alimentos malsanos. Cuando llega uno á la mesa apesadumbrado, descontento é iracundo, los nervios trastornan todo el sistema á tal grado que atrasan la digestión. Esta no es una idea nueva pero bien vale la reiteración.

Uno de los mejores remedios contra la obesidad consiste en comer de una sola cosa en cada comida. No importa tanto lo que sea, ya una sola clase de fruta, ya una sola clase de cereal; la receta es: "Comed solamente de una cosa en cada comida."

A no ser que uno tenga una cita perentoria para su propio entierro, ¿qué necesidad hay de comer á prisa?—*Horacio Fletcher.*




### LOS CONDIMENTOS — SABORES FICTICIOS

Los condimentos son substancias que no alimentan, pero que se agregan á los alimentos para darles sabor. Es un misterio cómo llegaron á usarse. El hombre civilizado es la única de las criaturas de Dios que no se inclina á comer el alimento tal cual lo dió el Creador. La naturaleza ha puesto en los alimentos sabores que los recomienda á todos los gustos que no estén depravados. Pero el uso de los condimentos embota los nervios del gusto al punto que no pueden percibir los sabores delicados de las diferentes clases de alimentos y permanecen por lo tanto, completamente desconocidos para mucha gente. Bajo el rubro de condimentos, pueden ponerse la pimienta, la canela, la mostaza, el clavo, la nuez moscada, el jengibre, el vinagre, el ají, etc.

### LA NATURALEZA DE LOS CONDIMENTOS

Los condimentos se definen como substancias que no agregan nada al valor nutritivo de los alimentos y sólo les dan mejor sabor. Mas esto es pura cuestión de gustos. El inglés no permitiría el uso de la asafétida para condimentar su comida, porque no está acostumbrado á ella, en



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

será. Si vivís en temor constante de que os va á hacer mal la comida, así resultará. Olvidáos de vuestras cuitas y pensad en cosas halagüeñas.—*Christian Temperance.*

"El ayuno de vez en cuando es higiénico. Da al estómago oportunidad para acabar con sus tareas." La costumbre de comer durante un día de la semana sólo un poco de fruta es el mejor preservativo contra los dolores de cabeza, un estado nervioso, los resfríos y el insomnio.

Levantándose á las cinco y almorzando á las nueve; comiendo á las cinco y recogiéndose á las nueve, se vive hasta los noventa y nueve.—*Dicho Francés.*

Hay médicos quienes aseguran que los disgustos de familia causan tanta dispepsia como los alimentos malsanos. Cuando llega uno á la mesa apesadumbrado, descontento é iracundo, los nervios trastornan todo el sistema á tal grado que atrasan la digestión. Esta no es una idea nueva pero bien vale la reiteración.

Uno de los mejores remedios contra la obesidad consiste en comer de una sola cosa en cada comida. No importa tanto lo que sea, ya una sola clase de fruta, ya una sola clase de cereal; la receta es: "Comed solamente de una cosa en cada comida."

A no ser que uno tenga una cita perentoria para su propio entierro, ¿qué necesidad hay de comer á prisa?—*Horacio Fletcher.*




### LOS CONDIMENTOS — SABORES FICTICIOS

Los condimentos son substancias que no alimentan, pero que se agregan á los alimentos para darles sabor. Es un misterio cómo llegaron á usarse. El hombre civilizado es la única de las criaturas de Dios que no se inclina á comer el alimento tal cual lo dió el Creador. La naturaleza ha puesto en los alimentos sabores que los recomienda á todos los gustos que no estén depravados. Pero el uso de los condimentos embota los nervios del gusto al punto que no pueden percibir los sabores delicados de las diferentes clases de alimentos y permanecen por lo tanto, completamente desconocidos para mucha gente. Bajo el rubro de condimentos, pueden ponerse la pimienta, la canela, la mostaza, el clavo, la nuez moscada, el jengibre, el vinagre, el ají, etc.

### LA NATURALEZA DE LOS CONDIMENTOS

Los condimentos se definen como substancias que no agregan nada al valor nutritivo de los alimentos y sólo les dan mejor sabor. Mas esto es pura cuestión de gustos. El inglés no permitiría el uso de la asafétida para condimentar su comida, porque no está acostumbrado á ella, en



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

tanto que el francés la considera de un gusto delicado.

Todos los condimentos son venenos, y cuando se usan en cantidades considerables, obstruyen el hígado y causan irritación en todos los órganos digestivos.

Puestos sobre la piel, alzan ampollas. La membrana mucosa del estómago se inflama con su uso, y después de entrar en la sangre, circulan entre los tejidos y causan mucho daño.

La función del hígado consiste en eliminar todas estas substancias de la sangre y por consiguiente, sufre más que cualquier otro órgano del cuerpo.

Se hace mayor uso de los condimentos en los países cálidos, y consecuentemente el padecimiento del hígado es muy general.

Las gentes que usan los condimentos con exceso, pretenden que sin ellos no pueden digerir el alimento. Y esto es verdad hasta cierto grado; sus estómagos se entorpecen de tal modo, que á no ser que estén hostigados con estos irritantes, no secretan suficiente cantidad de jugo gástrico para efectuar la digestión.

Se tiene que dar buen descanso á un estómago en esta condición antes de que acepte con gusto los alimentos sencillos.

### LA PIMIENTA

De todos los condimentos, la pimienta es probablemente la que se usa más generalmente. Se usaba mucho antes de la era cristiana, y



según las últimas estadísticas su uso no disminuye. Así por ejemplo, se dice que se consume anualmente más de seis millones de kilogramos de pimienta negra sólo en los Estados Unidos de Norte América. Al precio por menor, de ochenta centavos el kilo, equivaldría á cosa de cinco millones de pesos.

### COMER CON EXCESO

Una de las causas principales de la glotonería es el uso de los condimentos que estimulan demasiado el apetito y hacen que la gente coma con exceso. Mientras más sencillo sea el alimento, mejor será.

### INCENTIVOS A LAS BEBIDAS FUERTES

Los alimentos muy condimentados inducen á la intemperancia, tanto en las bebidas como en las comidas. La irritación é inflamación que producen en el canal alimenticio los alimentos calientes crean un deseo para algo más fuerte.

Todos los estimulantes tienen que aumentarse constantemente para que no dejen de producir muy pronto su efecto. Lo mismo sucede con la persona que se acostumbra á tomar cierta droga; para causar un efecto dado, hay que aumentar la dosis constantemente. Los venenos en las drogas y en los condimentos estimulan el sistema de tal modo, que éste clama constantemente por algo más fuerte.

La madre amorosa que pone manjares ricos y muy condimentados en la mesa para su es-

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

poso é hijos, está encaminándolos, con toda seguridad, hacia el tabaco y los licores fuertes. Un gusto pervertido y un apetito creado por métodos falsos en la cocina y en la mesa son responsables en gran parte por la miseria y el dolor que tanto abundan hoy día en el mundo.

"Casi todos los habitantes del mundo civilizado," dice el doctor Jackson, del sanatorio de Dansville, Nueva York, "se alimentan desde la infancia de tal modo que la embriaguez es la expectativa no solamente posible, sino también probable para un número inmenso de personas. . . . Los hombres no tienen ningún derecho moral para vivir así y exponer á sus hijos al peligro de una excitación constante ó intermitente del corazón y de todos los demás órganos nobles del cuerpo. Y sin embargo, esa es la costumbre general, por no decir universal. Los norteamericanos, sobre todo, viven de tal manera que se obligan á sí mismos y á todos los que los rodean, y sobre quienes pueden tener alguna influencia personal, á una exaltación habitual de la actividad vital. . . . Cuando el niño aún yace en la cuna, puede originársele propensiones lentas pero seguras (provenientes de la leche de la madre, formada por alimentos malsanos), que en los años venideros le convertirán en ebrio.

"De esta condición de estimulación más ó menos mansa que se ve tan á menudo en la niñez, hasta la del ebrio consuetudinario, la cadena está entera, cada eslabón completo. Sígase estimulando á los niños, y mientras más se haga, más estímulo necesitarán, hasta que, acostumbrados ya á los alimentos excitantes y á las bebidas más intensamente estimulantes, necesitarán y tomarán bebidas aún más fuertes.



"Si queremos acabar con la ebriedad, dejemos de criar ebrios . . . que se someta á un ebrio á una dieta de alimentos sencillos, sanos y nutritivos; que se le dé descanso apropiado; ayúdesele á vencer sus hábitos licenciosos, colocándole en una atmósfera que le eleve; cuídese que no tome medicinas que puedan aumentar las palpitaciones del corazón . . . y la sed por los licores morirá en él. Désele un cuerpo sano en todos sus instintos, y le repugnarán los estimulantes como á la criatura recién nacida le repugna la leche salada."

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS




### SU PELIGRO

Maldito sea el uso social que debilita á la juventud; malditos sean los compromisos que le apartan de la rectitud.— *Tennyson.*

Todos los estimulantes y todos los narcóticos son venenos. Un estimulante es cualquiera cosa que excita los nervios y hace sentirse más fuerte al individuo, pero que de hecho no aumenta en nada su energía. No es un alimento, no contiene nada que puede asimilarse, y, por consiguiente, no puede reponer las pérdidas del cuerpo.

Todos los estimulantes son engañosos. Cuando el hombre está débil le hacen sentir fuerte, y le hacen desplegar mayor cantidad de energía de lo que sería posible bajo condiciones normales.

Teóricamente debemos gastar sólo una quinta parte de la energía de nuestros cuerpos; y luego deberíamos reposar. Llegando á este punto la naturaleza nos marca el alto, pero por medio de los estimulantes engañamos á la naturaleza y ella entonces nos permite hacer uso de las fuerzas que tenemos en reserva. Los estimulantes hacen que el hombre trabaje por





más tiempo, mas le quitan la fuerza, apelando á la energía que tiene en reserva.

Un escritor ha dicho en forma epigramática, que "hacer uso de los estimulantes es como pedir dinero prestado; se tiene que satisfacer la demanda de ambos con intereses, y muy frecuentemente cuando el deudor no puede pagar. Un estimulante es como la moneda falsa; simula la construcción y lleva la destrucción. Aquel que se entrega á los estimulantes es como el hombre que está continuamente hipotecando su propiedad. Tan desastroso es lo uno como lo otro; concluirá el uno en quiebra física y el otro en una quiebra financiera."

### ARTICULOS USADOS COMO ESTIMULANTES

Los estimulantes se toman bajo diferentes formas. Algunos de los más suaves se usan muy frecuentemente en forma de bebidas, tales como el té, café, cacao, chocolate, vino, etc. Entre los más fuertes se encuentran el opio, la cocaína, el tabaco y las bebidas alcohólicas, bajo todas las formas. "Se habla de todas estas substancias como estimulantes y narcóticos y puede decirse que todas son estimulantes. Sus efectos son á la vez narcóticos y estimulantes."

### EL TE Y EL CAFE

Probablemente el té y el café son las bebidas que más universalmente se usan, pero los millones que los consumen diariamente no se preocupan en lo más mínimo de los venenos

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

que contienen. Ambos intoxican. La teína es el elemento activo del té y la cafeína del café, siendo ambos venenos idénticos. Y es á causa de sus efectos envenenadores sobre el sistema que las gentes los toman.

Se ha averiguado por medio de los experimentos que 1¼ gramos de teína es dosis suficiente para envenenar. El té contiene de 3 hasta 6 por ciento de teína. Una cucharada de té pesa 3.88 gramos; por consiguiente hay cerca de 0.2 gramos de teína en una cucharada. Para hacer una taza de té se usa por lo menos 3.88 gramos ó sea el doble para dos tazas, lo que sería suficiente para matar cualquier animal del tamaño de un gato ó conejo. Seis tazas de té contienen bastante veneno para hacer perder el conocimiento á una persona. Una cantidad menor excitará los nervios, causará insomnio é inducirá al deseo de la charlatanería.

"Hace doscientos años que uno de los reyes de Inglaterra prohibió los expendios de té porque, según decía él, amenazaban la paz y el buen orden de su reino; las gentes solían reunirse allí y bebían hasta perder la discreción y urdían traiciones."

El uso continuo del té ataca los nervios, causa dolores de cabeza, descompone la digestión y produce una tez lívida.

Frecuentemente se oye decir: "No puedo pasarme sin el té ó el café; si lo hago, me siento mal todo el día y no puedo trabajar."



Esto en sí es testimonio suficiente para hacer ver que hay algo en el té y en el café que produce un efecto poderoso en el sistema. Si una persona deja de tomar su vaso de agua ó de leche en el almuerzo, no produce ningún malestar serio.

Se dice que una taza de té fuerte contiene más veneno que una cantidad igual de cerveza, y es más dañoso. Pocas son las gentes que pueden tomar tanto té fuerte como cerveza. Con esto no se entienda que abogamos por la cerveza; es que condenamos el té.

El tanino que es otro de los elementos del té y del café, impide la digestión, debido á su acción sobre el jugo gástrico (uno de los flúidos digestivos más importantes), cuya secreción estorba y amortigua. Se sabe que el té ha causado el *delirium tremens*.

Los Estados Unidos únicamente importan cada año más de quinientos millones de kilogramos de té, ó sean quinientas mil toneladas. Calculando solamente el tres por ciento de veneno en cada kilogramo, llega á la enorme cifra de quince mil toneladas; lo suficiente para exterminar á la raza humana.

El té no es un alimento, y con todo, sólo en los Estados Unidos se gasta en él, anualmente, más de quinientos millones de pesos.

"El doctor Ferguson, médico eminente, ha investigado cuidadosamente la influencia del té y del café sobre la salud y el desarrollo de los niños, y dice haber hallado que á los niños á

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

quienes se les permitía el uso de esas bebidas, sólo ganaban dos kilogramos en el peso por año, entre las edades de quince á dieciseis años, mientras que los que habían sido alimentados con leche, aumentaban siete y medio kilogramos en igual tiempo."

### EL TE Y EL CAFE CAUSAN REUMATISMO

El doctor J. C. Walton, en un artículo muy cuerdo sobre la prevención y tratamiento de las dolencias causadas por el ácido úrico y publicado en el *Charlotte Medical Journal*, en Abril de 1904, hace mención de un caso de reumatismo, en el que, á pesar de una dieta rígida y de un tratamiento completo, no se notó ningún alivio hasta que el enfermo dejó de usar el café, y sólo entonces cedió la enfermedad. El doctor declara que ha observado varios casos semejantes. Esto está muy de acuerdo con la teoría de Haig, quien asegura que la teína y la cafeína producen en el cuerpo los mismos efectos perniciosos que el ácido úrico. El doctor ha observado resultados excelentes logrados con el uso de aire caliente y otros procedimientos sudoríficos, seguidos de un baño que se enfría poco á poco.—*Australasian Good Health.*

### EL CHOCOLATE Y EL CACAO

El chocolate y el cacao se hacen de la almendra del cacao, producto de un árbol del mismo nombre, que tiene de cuatro hasta ocho metros de altura y que se cultiva principalmente en las



Américas tropicales. El principio activo del chocolate es la teobromina, que es, según se cree, muy parecida, químicamente, á la teína.

### EL OPIO Y LA COCAINA

Ambos son venenos mortíferos, y no se puede hablar con demasiada severidad contra su uso. La cocaína se hace de las hojas del árbol de la coca, que se encuentra en la América del Sur y es parecida en su extracto á la teobromina, la teína y la cafeína.

Los indios de Bolivia y del Perú se acostumbran á mascar las hojas de coca. Ocho millones de gentes en la América del Sur usan la coca, tal como se usa en los Estados Unidos el té y el café. El vicio de la cocaína se adquiere pronto y fácilmente, y está aumentándose rápidamente entre los pueblos civilizados. Los efectos que produce en el sistema son desastrosos para la salud. Es una droga muy poderosa y paraliza los tejidos del cuerpo donde quiera que se aplica. Está íntimanente asociada á la teína en cuanto á sus efectos y se usa en la medicina como un anestésico local.

En los Estados Unidos, por ejemplo, el uso de la cocaína triplicó entre los años 1888 y 1906. "El camino entre el comienzo del vicio de la cocaína hasta el manicomio es brevísimo, y millares lo están tomando. Lo que se ve actualmente es apenas el comienzo de los males producidos por este terrible veneno, puesto que se descubrió hace sólo una generación."



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Los efectos causados por el uso del opio son mucho más serios que los de cualquiera otra droga, y su uso se está extendiendo de modo alarmante. La gente se hace adicta al vicio, tomándola como medicina prescrita por los médicos. Tiene un efecto muy agradable y calmante sobre el individuo, el cual pronto se acostumbra á ver en ella un remedio para todo mal. Antes de que él mismo lo sospeche, el vicio de la opiata le tiene en sus garras, y es casi imposible para la voluntad humana sobreponerse á él. Si se le priva de la droga, el adicto casi se enloquece y hará uso de cualquier subterfugio para obtenerla. Cuando haya llegado á tal grado, la única salvación es que la víctima se ponga completamente en manos de un médico competente, hasta que domine el vicio.

Si persiste, la víctima quedará arruinada física, mental y moralmente. Se hace completamente incompetente para cualquier negocio y agota toda su energía en esfuerzos para obtener más opio.

El señor F. G. Carpenter, al escribir sobre el vicio del opio en la China, dice: "Los doctores aseveran que pocos fumadores de opio llegan á curarse. Generalmente aumentan la dosis hasta matarse. Cuando tratan de desprenderse del vicio, sufren los tormentos de los condenados, el contraste de su condición, mientras están fumando, se expresa muy bien en las palabras siguientes, escritas en las paredes de un opiatorio en Soo Chow por uno de los parroquianos:



'Al fumar el opio, estamos en el paraíso; al tratar de escapar del vicio, sufrimos los tormentos del infierno.' "

Muchas de las medicinas de patente y jarabes calmantes, que se ofrecen en venta, contienen esta abominación y á ella se le deben los efectos calmantes sobre el sistema. Las madres que, en vez de dar á sus criaturas el cuidado y la atención necesarios, les administran estas combinaciones para calmarlas, debían instruirse respecto á la verdad del caso, y conocer cuáles son los peligros que amenazan á sus hijos por su propia falta de juicio.

El efecto del opio sobre la nación china puede verse en la esclavitud de sus millones á ese tremendo vicio. Sus opiatorios se abren dondequiera, invitando á los incautos, dándoles el vicio y la iniquidad en cambio de la virtud y la pureza en el hombre y en la mujer.

Los pasos que se dieron para obligar á los habitantes de esa nación indefensa á que recibiesen el opio, se consideran entre los más funestos y como la mancha más negra en las páginas de la historia.

### BEBIDAS ALCOHOLICAS

El alcohol es un veneno; y es una de las causas de la degeneración, la pobreza, la enfermedad y los crímenes; y con todo, sus adictos lo defienden con el aserto de que es un alimento que produce calor en el cuerpo, impide el desgaste de los tejidos, da la fuerza nerviosa, for-

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

talece los músculos, ayuda la digestión é impide la enfermedad. La ciencia nos dice que no hace nada de eso, por lo contrario, según las mejores autoridades, el alcohol no es un alimento, pues si lo fuera, podría asimilarse y formar parte del cuerpo, pero nunca se ha probado que entra en la estructura del cuerpo.

Los atletas, cuando están preparándose para alguna lucha, se abstienen del alcohol á fin de estar en la mejor condición física. Si las bebidas espirituosas no son buenas para ellos no son buenas para nadie.

El profesor Barón de Liebig, un renombrado químico alemán, dice: "Podemos probar, con seguridad matemática, que la cantidad de harina que cabe en la punta de un cuchillo de mesa tiene más substancia alimenticia que diez litros de la mejor cerveza de Baviera." Las gentes que toman bebidas alcohólicas no las beben como alimento. La excusa de que el alcohol tiene propiedades nutritivas, es un subterfugio.

La idea de que las bebidas espirituosas producen calor en el cuerpo es un engaño. Aunque la circulación aumenta por unos momentos y hay una sensación de calor, el termómetro indicará que la temperatura del cuerpo ha bajado. "Estoy plenamente convencido," dice el señor Juan Richardson, "que los licores alcohólicos, aunque den un estímulo momentáneo, disminuyen la potencia para resistir el frío."

El alcohol no impide el desgaste de los tejidos: se ha probado científicamente, por lo contrario, que el uso de las bebidas alcohólicas aumenta el desgaste de los tejidos. Cuando se las toma, se siente una sensación de regocijo; la sangre circula por las venas con mayor rapidez y todo el sistema nervioso hace cuanto puede para expeler el veneno. Si uno se abandona á menudo á la bebida, los nervios se fatigan y postran y dejan por fin de funcionar, causando la parálisis ú otra grave enfermedad nerviosa.



Los nervios y los músculos están tan estrechamente ligados que es imposible que sufran los unos sin afectarse los otros. Cuando los nervios se paralizan, los músculos dejan de obrar. El alcohol es elemento esencial de todos los licores embriagantes, y sin él serían comparativamente inofensivos al cuerpo. Entre las bebidas alcohólicas se cuentan el vino, la cerveza, la chicha, el pulque, la cidra, la cerveza blanca, el aguardiente, el *whiskey*, la ginebra, el ron, el coñac, y los numerosos amargos que se hacen pasar entre el público, como medicinas, un "sánalo todo," para toda clase de enfermedades.

"Los licores alcohólicos," dice el doctor Rossiter, "adormecen las células del cerebro y engañan al hombre. Le hacen creer que le ayudan á pensar, pero cuando vuelve en sí, se avergüenza de sus pensamientos. Le hacen sentirse fuerte cuando está débil, rico cuando es mendigo, feliz cuando es desgraciado, sano cuando está enfermo, caliente cuando tiene frío, activo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

cuando está entumecido, bueno cuando es malo." "El vino hace burlador; la cerveza, alborotador; y cualquiera que en él errare, no será sabio."

### EFECTOS DEL ALCOHOL SOBRE EL SISTEMA NERVIOSO

El cerebro y la médula espinal de un bebedor están en un estado de congestión permanente. Las paredes de las arterias y vasos sanguíneos se debilitan, y la ruptura de un vaso, ó la apoplejía puede sobrevenir en cualquier momento. Las celdillas del cerebro se encogen y se endurecen y su vitalidad se destruye parcialmente. Después de pasar una noche dada á la bebida, la cabeza se siente adolorida y desvanecida y las manos tiemblan. Todas las sensibilidades más finas en el hombre se embotan.

El alcohol paraliza los nervios que envían la corriente de la sangre á los órganos diversos y frecuentemente la congestión y la inflamación son los resultados. Es por esto que el rostro del ebrio tiene un rubor fuera de lo natural, y los órganos vitales del cuerpo se descomponen.

### EL EFECTO SOBRE LA SANGRE

El alcohol encoge y debilita los corpúsculos de la sangre, á tal grado que pierden el poder de cumplir con su tarea de llevar el oxígeno de los pulmones para destruir los desperdicios y reconstruir los tejidos del cuerpo. El resultado es que la sangre se hace impura, recargándose con los venenos que debían haber sido arrojados y repuestos por el oxígeno vivificador.



### EFECTO SOBRE EL CORAZON

El corazón también se afecta por el alcohol. Los centros nerviosos que le gobiernan están parcialmente paralizados. Así es que tiene que trabajar más fuerte y más rápidamente de lo que debía, y como resultado se debilita y se descompone. Esta es la razón por qué los bebedores son propensos á enfermarse del corazón.

### EFECTO DEL ALCOHOL SOBRE LA DIGESTION

En sus asaltos sobre los órganos del cuerpo, el alcohol comienza el ataque contra el estómago. La membrana mucosa que lo protege, está llena de vasos sanguíneos diminutos, que en su condición normal son invisibles, pero en el estómago, aun de un bebedor moderado, se hacen notables, por estar en estado de congestión constante.

El estómago del bebedor consuetudinario no solamente se encuentra en esta condición congestionada, sino que se enferma, y úlceras pequeñas se forman por toda la superficie dañada. El estómago puede estar en esta condición, sin que el individuo lo sepa, puesto que los nervios están tan paralizados que han llegado á perder la sensibilidad normal, y él no siente ningún malestar. Una condición cancerosa del estómago también resulta del uso constante del alcohol.

En el caso del *delirium tremens*, el estómago está de tal manera dañado que la gangrena

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

comienza y las paredes del estómago se deshacen.

Cuando el alimento entra al estómago, seguido de una bebida alcohólica, el estómago primero tiene que ocuparse del alcohol antes de comenzar la operación de la digestión; así, pues, más bien que ayudar á la digestión, la impide.

El alcohol, siendo un antiséptico, endurece el alimento en vez de disolverlo, y de este modo retarda la digestión. También destruye las propiedades del jugo gástrico, que por consiguiente hace poco efecto en los alimentos.

### BEBEDOR DE CERVEZA Y HOMBRE DE SALUD

El bebedor de cerveza puede tener el aspecto de buena salud; mas en realidad es completamente incapaz de resistir una enfermedad. Un daño leve, un fuerte resfrío, ó una sacudida violenta al cuerpo ó á la mente, pueden causarle frecuentemente enfermedades agudas que terminan con la muerte. Comparado con los demás ebrios que usan otras clases de bebidas alcohólicas, su condición es más incurable y generalmente más enfermiza. Hemos observado que la bebida de cerveza en los Estados Unidos produce la borrachera más degradante y la más allegada á la demencia criminal. Los rufianes más peligrosos en nuestras grandes ciudades, son los bebedores de cerveza. En cuanto á la inteligencia, un estupor que es casi una parálisis, embarga la razón, cambiando



todas las facultades superiores en animalismo sensual, torpe y egoísta, variado con paroxismos de ira, á la vez insensatos y brutales.—*Scientific American.*

### LA CERVEZA CAUSA LA GOTA

Una de las causas más frecuentes de la gota es la bebida de cerveza, tan común entre los habitantes de la ciudad de Londres. La costumbre de beber cerveza y la cantidad excesiva de carne que se come, forman indudablemente una combinación de condiciones que tiene que causar la gota.— *El Dr. Carlos Drysdale, en su disertación ante la Sociedad Médica Británica.*

### OTRO TESTIMONIO CONTRA LA CERVEZA

Hablando de la cerveza, el *Pacific Medical Journal* dice: "De todas las bebidas embriagantes, es la que más animaliza. Embota la naturaleza moral é intelectual y alimenta la naturaleza animal. Más que todas las otras bebidas, impele al crimen deliberado y sin provocación. Bajo este aspecto es mucho peor que los licores destilados.

"Un bebedor de aguardiente asesinará solamente bajo la excitación directa, causada por el licor, pero un tomador de cerveza lo hará con toda sangre fría."

### TESTIMONIOS CONTRA LAS BEBIDAS ALCOHOLICAS

"Un estado de alcoholismo adelantado," dice el doctor Richardson, "conduce á una desor-

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

ganización directa de todos los órganos vitales, sin que uno sólo logre librarse de la destrucción."

"La ley autoriza la venta de los licores, pero luego tiene que levantar cárceles para las víctimas; pues nueve décimos de los que se llevan á la cárcel son bebedores consuetudinarios."

El doctor S. S. Thorn, médico de mucha experiencia, dice: "Todos los que toman cerveza tienen reumatismo, grado más, grado menos, y ningún bebedor de cerveza puede sanar del reumatismo en tanto que continúe usándola."

El gobernador de la prisión de Canterbury, en su capacidad oficial, ha estado en contacto con veinte mil prisioneros, y dice que nunca se ha encontrado con un prisionero que fuese abstinente total de licores.— *Vegetarian.*

El alcohol es un veneno, como lo es la estricnina, el arsénico y el opio. Se clasifica entre esas substancias. Siempre causa algún daño á la salud, pero jamás la mejora.— *Dr. Andrés Clark.*

El alcohol fué descubierto hace seiscientos años por un sabio árabe. Le llamó "Al Gole," voz arábiga que significa "espíritu maléfico," pues observó que cuando las gentes lo bebían, les hacía comportarse como demonios.— *Rossiter.*

El coñac en su acción sobre los nervios es como una letra de cambio girada contra la salud



del artesano, la cual á falta de numerario para pagarla, tiene que renovarse constantemente. El operario consume el capital en lugar del rédito, de allí resulta la quiebra inevitable del cuerpo.— *El Barón de Liebig.*

Si se pone un poco de alcohol puro sobre la piel y se tapa con un cristal de reloj, levantará una ampolla. El alcohol produce un efecto de calor ó ardor en la boca y en el estómago. Una onza de alcohol puro, introducida al estómago vacío de un perro, le causará la muerte instantánea. La cerveza retarda la digestión; las bebidas alcohólicas más fuertes pueden paralizarla completamente.—*Rossiter.*

La cantidad de dinero invertido en licores embriagantes, tan sólo en los Estados Unidos de Norte América, durante el año 1900, fué de $1,172,493,447.

Compárese esa suma con los siguientes datos relativos al mismo año en dicho país:

| | |
|---|---|
| Gastos para carnes | $660,000,000 |
| Tabaco, puros, etc. | 625,000,000 |
| Pan, incluyendo harinas | 600,000,000 |
| Hierro y acero | 560,000,000 |
| Productos de lechería y huevos | 530,000,000 |
| Madera de construcción | 495,000,000 |
| Géneros de algodón | 380,000,000 |
| Calzado | 335,000,000 |
| Géneros de lana | 250,000,000 |
| Azúcar y mieles | 225,000,000 |
| Instrucción pública | 197,281,603 |
| Té y café | 100,000,000 |
| Sueldos de los pastores de las iglesias | 14,000,000 |
| Misiones extranjeras | 5,500,000 |

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

**LA VIEJA CANTARA**

Sobre la mesa del
mesón abierto, había una vieja cán-
tara, donde el vino rosado había
corrido por su boca bien
ancha, y dejado en
los bordes una
rojiza mancha.
La quité de
aquél sitio
poniéndola
después en
la ventana,
por cuya
celosía en-
traba el
viento silbando
entre las ramas; y
observé que se iba colando
el vendabal que resoplaba, por el
cuello bocudo de aquella vieja cántara,
dando un ruido extraño que parecían palabras;
é imajiné que ella cantó con voz extraña: "¡Débiles
vencedores los que en ignotas playas son víctimas del
negro mordizco de la plaga! ¡Oh míseros que mueren
en campos de batalla, millares á millares, cual triste cara-
vana; yo rindo más humanos que toda esa matanza! . . . .
¡Oh jóvenes amigos, venid aquí, en mi casa, á beber de mi
copa la embriagante substancia! . . . ¡Yo apago los sentidos
del hombre que me ama, quiebro la vergüenza, y mato la
esperanza! . . . ¡Oh jóvenes amigos, yo gano más batallas
porque en lo que yo escancio, como el volcán la lava, hay
fuego que fulmina y muerte que anonada! . . . Venid
á ver mi vino que quema las entrañas! . . . No tanto
ruido ha hecho el cólera y la espada, que mientras roja
sangre circula en las batallas, yo mato siempre
al cuerpo cuando maldigo el alma! . . . "
Y me quité, asombrado, de al pié
de la ventana, pensando en
lo que dijo aquella
vieja cántara! —*Literary Digest*



"Según el censo de la Junta de Estadística de los Estados Unidos, el ochenta y uno por ciento de los criminales de ese país, el ochenta por ciento de los pobres, el cincuenta y cinco por ciento de los dementes y el cuarenta y cuatro por ciento de los idiotas é imbéciles, pueden atribuir su condición al uso de los licores embriagantes. El último censo declara que hay setecientos mil ebrios en los Estados Unidos. Cerca de cien mil de éstos perecen anualmente á causa de las bebidas alcohólicas; multitudes de personas inocentes pierden la vida en accidentes ocasionados por la borrachera é innumerables mujeres y niños quedan en la miseria quebrantados y arruinados para siempre."

Si un hombre bebiera diariamente de ocho á diez litros de la mejor cerveza de Baviera, en el transcurso de doce meses sólo habría hecho entrar á su sistema los elementos nutritivos contenidos en un pan de dos y medio kilogramos.— *El Barón de Liebig.*

**EL TABACO**

El tabaco es una de las maldiciones mayores de los tiempos modernos. Hace menos de trescientos años que fué introducido al mundo civilizado, y con todo, en este corto período ha conquistado todas las naciones y marchitado y arruinado la vida de millones de individuos.

Cada kilogramo de tabaco contiene aproximadamente once gramos de venenos. El principal entre ellos es la nicotina, uno de los vene-

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

nos más mortíferos que conocen los químicos. Se halla en el tabaco, en la proporción de dos á ocho por ciento. Los hombres de ciencia nos dicen que en medio kilogramo de esta yerba nociva hay veneno suficiente para matar á trescientos hombres, siempre que se le administre de suerte que pueda producir todo su efecto. Una cantidad de seis milígramos es bastante para matar á un perro.

Sus efectos mortíferos se exponen claramente, en la siguiente carta publicada en el *Australian Good Health:*

"Un empleado en el Museo Británico, hace algunos años, vió á un droguista que entró á un gabinete, se puso un frasquito á los labios y cayó muerto. Al examinarlo se supo que había tomado unas cuantas gotas de nicotina, y al hacer la autopsia se encontró que el cerebro estaba congestionado y la sangre negra y muy flúida."

La *Enciclopedia de Appleton* describe así la nicotina:

"La nicotina se distingue por su gusto excesivamente acre y ardiente, aun cuando esté muy diluída. . . . Es uno de los venenos más malignos que se conocen; una gota de la solución concentrada es suficiente para matar á un perro, y sus exhalaciones destruyen las aves. Esas exhalaciones son sumamente fuertes; las que emanan de una sola gota son bastante para hacer insoportable toda la atmósfera."



En su obra sobre el tabaco, el doctor Elisha Harris, dice: "Una sola hoja de tabaco, ó un solo cigarro, contiene bastante de este veneno para destruir la vida del hombre más fuerte, siempre que se lo introduzca al estómago ó se lo aplique directamente á los nervios ó á los vasos sanguíneos del cuerpo. . . . Unas cuantas gotas del jugo fresco del tabaco, puestas en una herida ó introducidas al estómago, causan una terrible postración y aun la muerte."

El uso del tabaco y de las bebidas embriagantes son vicios que se estimulan mútuamente, por lo menos es muy raro encontrar quien tome licores y se abstenga del tabaco. "Enseñadme un borracho," decía Horacio Greely, "que no use el tabaco y os enseñaré un cuervo blanco."

El testimonio unánime de los que han hecho un estudio cuidadoso de esta cuestión, es que el tabaco causa más perjuicios en el mundo que el alcohol, porque su uso está más extendido.

La señora María Foote Henderson ha expuesto este asunto de modo muy convincente en su libro *Aristocracy of Health.* He aquí lo que dice:

"¿Cuál de estos tiranos despóticos, de estos potentados todopoderosos, de estos conquistadores del mundo: el tabaco, el alcohol, ó el opio es el más pernicioso?

"En muchos puntos son parecidos. Todos fueron usados, primero, como medicinas solamente. El sentimiento de exaltación nerviosa producido por ellos, y que tanto agrada, nace

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

de la misma fuente, á saber, los esfuerzos que hacen los órganos del cuerpo para librarse del veneno. Los efectos calmantes que producen, resultan de la misma causa; una parálisis parcial causada por esos venenos que son demasiado fuertes para que el organismo los pueda soportar. Los efectos posteriores son prácticamente los mismos: un decaimiento general y alguna enfermedad especial, según las tendencias orgánicas de cada individuo.

"Cuando se estudia la historia de esos tres venenos con la esperanza de encontrar las virtudes que tanto encantan al mundo, las nubes en que se envuelven se hacen más densas y más obscuras y es difícil creer que la última droga estudiada no sea el enemigo más terrible del hombre; tan atractiva, tan despótica, tan mortífera y tan universalmente usada es cada una de ellas. . . .

"No cabe duda de que debe considerarse al tabaco como el mayor aniquilador de la raza humana, pues su influencia es la más engañadora. Es menos brutal, menos violento, menos ruidoso, menos estupefactivo, menos embriagador, menos embrutecedor y menos ofensivo que el alcohol. No enloquece ni asesina. . . . Comparado con el opio, es menos destructor y menos atormentador. No postra á su víctima en el lecho de la tortura. . . . Las multitudes de sus víctimas no pasan con los ojos hundidos, la piel lívida y el paso arrastrado.

"El tabaco no alarma; su efecto es calmante.



"Aparentemente ayuda á pensar, á obrar y á vivir. Es sociable y genial. Es cómodo; puede llevarse en un bolsillo y siempre á la mano. No se romperá, ni se derramará, ni *sobresaldrá* como haría una botella de aguardiente.

"El hombre sabe cuando está ebrio con el alcohol ó el opio, pero sólo sabe que está envenenado con la nicotina cuando los efectos acumulados se han hecho permanentes, cuando halla que los corpúsculos de su sangre, antes tan rica, y que marcan los grados de vigor en el termómetro de la vida, se han diluído, desfigurado y amortiguado; cuando encuentra que las glándulas han perdido el sentido del gusto; cuando nota que su corazón agotado con el trabajo anormal, late irregular y caprichosamente; cuando encuentra que los órganos de la digestión, cansados por el abuso, se han hecho morosos é inactivos; cuando se apercibe que el reposo divino brindado por refrescante sueño, hase trocado por el sueño enervante de la enfermedad; cuando halla que las repetidas agitaciones y depresiones de su sistema nervioso le tienen en estado de fatiga crónica; cuando halla, en fin, que el tabaco como el opio, le ha calmado y le ha acariciado al mismo tiempo que ha gastado su energía, dañado su constitución y minado todo su sér. El tabaco crea, además, la sed por el alcohol. . . . El tabaco esclaviza á todos: ricos, pobres, ancianos y jóvenes. Cuenta sus víctimas por centenares,



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

cuando el alcohol las cuenta por decenas. Ha llegado á ser la causa principal de la degeneración de las razas. Ha diseminado la maldición sobre la misma tierra que le nutrió. . . . ¿Qué otra droga puede igualársele en obra tan infernal?"

### EL VICIO DE FUMAR

Las actuales revistas de medicina dan testimonio científico y acertado tocante á los males que resultan del hábito pernicioso de fumar tabaco. No sólo es venenoso para el sistema del que fuma, sino que produce efectos desastrosos sobre los demás miembros de la familia que están obligados á respirar constantemente el humo venenoso. El corazón del fumador está parcialmente paralizado, como puede verse claramente por el trazo esfimográfico del pulso. Su vigor y su fuerza disminuyen, y funciona con debilidad.

Se sabe, además, que el hábito de fumar causa otra enfermedad terrible: el cáncer de la boca. El cigarro puro es especialmente peligroso en este caso, pues se pone en contacto directo con la lengua y la membrana mucosa de la boca.

La irritación de la boca y de la garganta, causada por el contacto directo con el humo caliente y venenoso, resulta á menudo en serias enfermedades de la garganta y los bronquios. "Esta causa de enfermedad crónica de la garganta es tan común que se ha reconocido como una enfermedad especial 'el mal de garganta del fumador.' Algunos fumadores dicen que fuman para curar dolencias de la garganta, pero tal dicho no pasa de ser una excusa en la mayoría de los casos. El tabaco nunca cura una garganta enferma."



### EL CIGARRILLO

El vicio moderno y pernicioso de fumar cigarrillos destruye más que cualquier otro la salud y la inteligencia. Aunque el tabaco que se usa en su elaboración es generalmente del más suave, la costumbre de tragar el humo que entra directamente á los pulmones le hace más dañoso. Si se pudiera extender la superficie de los pulmones, cubriría una extensión de más de dieciocho mil decímetros cuadrados. Esta membrana está llena de pequeñísimas celdillas de aire, cuyo número total se ha calculado por lo menos en mil setecientos millones. Los fisiólogos nos dicen que "hay una capa de celdillas que cubre toda la superficie de la membrana mucosa y que tiene la propiedad de recoger y destruir las diferentes clases de gérmenes que se respiran." Los innumerables gérmenes que flotan en el aire y que entran á los pulmones cuando respiramos, son la causa directa de las enfermedades. Cuando se respira el humo del tabaco se paraliza inmediatamente esta membrana protectora de los pulmones, y disminuye su potencia para defenderse contra los gérmenes mortíferos que amenazan la salud y la vida. Este enemigo fatal abre camino corto al sepulcro.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

### INCREMENTO EN EL HABITO DE FUMAR CIGARRILLOS

Las estadísticas suministradas por G. Edmundo Hatcher, corresponsal especial de un diario de Nashville (Estado de Tennessee), demuestran que "diez años después de que los primeros fumadores americanos de cigarrillos echaron al aire la primera bocanada de humo, el consumo anual era de un millón. Esto era como por el año 1874. En el año de 1884 llegó á mil millones. Cinco años más tarde, ó sea en 1889, fué de dos mil millones y en 1893 alcanzó á tres mil millones.

"En 1896, el último año en que se pudo recoger estadísticas referentes á este asunto, los cigarrillos de diferentes clases, domésticos é importados, que se declara haber vendido, llegó aproximadamente á la enorme suma de cuatro mil millones.

"Detengámonos por un momento para pensar lo que quieren decir estas cifras. Colocados estos cigarrillos, uno tras otro, casi circundarían la tierra. Puestos lado á lado, formando una capa de unos cuatro y medio centímetros, cubrirían un campo de unas cuatro á cuatro y media hectáreas . . . Lo más grave de todo es que si el dinero que así se malgasta anualmente se invirtiera en obras útiles, se podría comprar zapatos para cada niño en los Estados Unidos, y además los menesteres de la vida para cien mil familias." Sobrepasa á todo cálculo lo que se gasta actualmente para producir el humo de tabaco, que se lleva el viento. . . .



### APUNTES INTERESANTES SOBRE EL TABACO

El profesor Goodwin, director de una escuela superior en Nueva York, dice:

"En cuanto al vicio de fumar cigarrillos entre los colegiales, tengo que decir lo siguiente: El muchacho que fuma, ya sea cigarrillos ó tabaco bajo cualquiera otra forma, entre los catorce y dieciocho años, debe abandonar toda esperanza de recibir su diploma. No tiene aptitud para hacer nada en los grados de las escuelas superiores."

En un artículo sobre el mismo tema, escrito por el doctor Roberto Bartholomew, vemos que "el aumento prodigioso del uso de cigarrillos entre los muchachos, durante los últimos pocos años, es un mal que deteriorará la raza, si no se prohibe. No es difícil explicar la situación: los muchachos son imitativos, siguen las modas con celo y prontitud. Es moda fumar estos cilindritos venenosos en la Universidad de Harvard, será seguramente en breve la moda entre los jóvenes y los muchachos de todo el país. Debe crearse un sentimiento contra esto."

Los apuntes siguientes han sido tomados del libro *The Tobacco Problem*, por la señora Meta Lander:

"Una criatura recogió un pedazo de tabaco medio mascado, creyendo que era una pasa, se lo metió á la boca, y murió el mismo día.

"Un buen número de médicos consideran que la mala condición y aun la mala salud de las mujeres, se debe á la atmósfera envenenada

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

que forman á su derredor los fumadores de la familia.

"Las revistas médicas dan cuenta de envenenamientos y muertes de criaturas, debidos únicamente á que éstas habían dormido en la cama de un padre que fuma, ó por sólo haber estado en cuartos en que se fuma. El doctor Thrall dice: 'Muchas criaturas han sido muertas por el humo del tabaco, con que un padre poco pensador llena un cuarto sin ventilación.'

"Una revista francesa refiere el caso de un labriego, quien con dos compañeros se puso á fumar una noche en un cuarto donde dormía un joven. Cuando á media noche se retiraron los compañeros, el labriego halló al joven privado de sentido. Se llamó á un médico; mas todos los esfuerzos para hacerle volver en sí fueron en vano. En la autopsia se declaró que había muerto de congestión al cerebro, causada por la respiración del humo de tabaco, mientras estaba durmiendo.

"En Dartmouth Park, Inglaterra, se dió una pipa vieja de madera á un chiquillo para que soplara pompas de jabón, habiéndose primero lavado bien la pipa. El niño se enfermó y murió á los tres días, habiéndole causado la muerte, según el dictamen de los médicos, la nicotina que había absorbido al soplar las pompas.

"La hija de un comerciante en tabacos, con solo dormir en un cuarto donde se había picado una gran cantidad de esta planta, murió á poco en medio de convulsiones."



### CONSECUENCIAS GENERALES

"Se están haciendo muy comunes las muertes que provienen del vicio de fumar. Muy pocos consumidores de tabaco se dan cuenta del mal terrible con que juegan. Un operario americano comenzó á fumar desde muy joven, y al llegar á los veinte años, la costumbre se arraigó tanto en él que fumaba cosa de cincuenta cigarrillos diariamente. Los llamaba por broma 'clavos de ataud.' Su patrón le prevenía con frecuencia que se estaba dando la muerte, mas él sólo se reía. Murió repentinamente á la edad de treinta y nueve años, dejando una viuda y seis hijos. Aquí dirá uno que se acabó la tragedia, pero los que conocen la naturaleza del tabaco y el alcance de sus efectos, saben también que los seis niños tendrán que sufrir mucho corporal é intelectualmente por el vicio del padre. El vicio que puso fin á sus días, en la flor de la vida, privará también á los hijos de su herencia legítima de fuerza y salud.

"En el certificado de defunción se declaró que la muerte había sido causada por el 'hábito anormal de fumar cigarrillos,' pero como declara el *Christian Advocate* (Abogado Cristiano), con mucho juicio, el uso de una droga tan peligrosa y tan seductora, es hasta cierto punto anormal en cualquier forma y grado. 'Aunque daña muy poco la salud de muchas personas, cuando se usa con moderación, no deja de dañar á muchas aunque al principio lo resientan poco. Para los muchachos es anormal en cualquiera

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

cantidad, y si ellos comienzan cuando son aún niños, seguro es que el vicio los esclavizará.' "

La casa de la compañía J. C. Ayer, fabricante de substancias químicas en Lowell, Massachusetts, que emplea centenares de hombres y muchachos, fijó el siguiente anuncio en la fábrica, en Marzo de 1902:

"Creemos que el hábito de fumar cigarrillos es dañoso tanto al cuerpo como á la inteligencia y que inutiliza á los jóvenes para el trabajo; por lo tanto, desde la fecha del presente anuncio, no emplearemos á ningún joven menor de veintiún años que fume cigarrillos."

"Los fumadores de cigarrillos son gente insegura. Tendría yo tanta confianza en gente que se sacara del manicomio para emplearla en el ferrocarril, como la tengo en los fumadores de cigarrillos."—*Harriman, Presidente de la Junta Directiva de los Ferrocarriles Southern Pacific y Union Pacific.*

### EL CIGARRILLO COMO MATEMATICO

"No soy muy matemático," dijo un cigarrillo, "pero sí puedo *sumar* algo á los males nerviosos del hombre, puedo *restar* algo de su energía física, puedo *multiplicar* sus dolencias y achaques y puedo *dividir* sus fuerzas mentales; puedo *tomar* el rédito de su trabajo y *descontar* las probabilidades de su buen éxito."




### EL AGUA FRIA

No hay bebida más refrescante cuando uno tiene sed, que el agua fría y pura. Muchas son las bebidas que se han hecho combinando muchas substancias, pero después de haberlas probado todas, no hay cosa que iguale al agua pura para apagar la sed y purificar los tejidos del cuerpo. La verdad es que no es más que el agua, en cualquiera bebida, la que apaga la sed. En su *Disertación sobre la Salud y la Longevidad,* el doctor Cheyne, dice: "El agua era la bebida primitiva y original, y mucha felicidad habría sido para la raza humana, si nunca se hubieran inventado otras bebidas mixtas y licores artificiales. El agua es suficiente y efectiva para todas las necesidades del hombre que atañen á la sed."

Carlos Lamb, habla así sobre este tema: "Ojalá me pudiera transportar otra vez á los días de la juventud, cuando un buen sorbo de agua tomada de la clara fuente cercana bastaba para calmar el calor del sol veraniego y del ejercicio juvenil que hacía hervir la sangre. ¡Con cuánto gusto tornaría hacia tí, elemento puro, bebida de la niñez!"



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

cantidad, y si ellos comienzan cuando son aún niños, seguro es que el vicio los esclavizará.' "

La casa de la compañía J. C. Ayer, fabricante de substancias químicas en Lowell, Massachusetts, que emplea centenares de hombres y muchachos, fijó el siguiente anuncio en la fábrica, en Marzo de 1902:

"Creemos que el hábito de fumar cigarrillos es dañoso tanto al cuerpo como á la inteligencia y que inutiliza á los jóvenes para el trabajo; por lo tanto, desde la fecha del presente anuncio, no emplearemos á ningún joven menor de veintiún años que fume cigarrillos."

"Los fumadores de cigarrillos son gente insegura. Tendría yo tanta confianza en gente que se sacara del manicomio para emplearla en el ferrocarril, como la tengo en los fumadores de cigarrillos."—*Harriman, Presidente de la Junta Directiva de los Ferrocarriles Southern Pacific y Union Pacific.*

### EL CIGARRILLO COMO MATEMATICO

"No soy muy matemático," dijo un cigarrillo, "pero sí puedo *sumar* algo á los males nerviosos del hombre, puedo *restar* algo de su energía física, puedo *multiplicar* sus dolencias y achaques y puedo *dividir* sus fuerzas mentales; puedo *tomar* el rédito de su trabajo y *descontar* las probabilidades de su buen éxito."




### EL AGUA FRIA

No hay bebida más refrescante cuando uno tiene sed, que el agua fría y pura. Muchas son las bebidas que se han hecho combinando muchas substancias, pero después de haberlas probado todas, no hay cosa que iguale al agua pura para apagar la sed y purificar los tejidos del cuerpo. La verdad es que no es más que el agua, en cualquiera bebida, la que apaga la sed. En su *Disertación sobre la Salud y la Longevidad,* el doctor Cheyne, dice: "El agua era la bebida primitiva y original, y mucha felicidad habría sido para la raza humana, si nunca se hubieran inventado otras bebidas mixtas y licores artificiales. El agua es suficiente y efectiva para todas las necesidades del hombre que atañen á la sed."

Carlos Lamb, habla así sobre este tema: "Ojalá me pudiera transportar otra vez á los días de la juventud, cuando un buen sorbo de agua tomada de la clara fuente cercana bastaba para calmar el calor del sol veraniego y del ejercicio juvenil que hacía hervir la sangre. ¡Con cuánto gusto tornaría hacia tí, elemento puro, bebida de la niñez!"



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

### BEBIDA HECHA DE AVENA

Una bebida muy refrescante y nutritiva puede hacerse con la avena molida. Póngase á hervir una taza de harina de avena en unos tres litros de agua por media hora. Agréguesele un poco de sal y dos cucharadas soperas de azúcar; se cuela y se deja enfriar. Se le da sabor con jugo de cualquier clase de fruta como el limón, la naranja, frambuesa ó zarzamora, que son muy buenos para esto. Si resulta demasiado gruesa se adelgaza con agua pura.

"Hace algunos años, una gran compañía ferrocarrilera de los Estados Unidos, teniendo que cambiar la anchura de la vía por una distancia de ciento ochenta leguas, aproximadamente, puso á la obra cosa de tres mil obreros que trabajaban desde el amanecer hasta muy tarde en la noche. Las bebidas alcohólicas fueron severamente prohibidas; pero se hizo una agua de harina de avena que se tenía á la mano y se distribuía con abundancia entre los trabajadores. Los resultados fueron notables; ni un solo hombre se rindió con el rudo trabajo, ni perdió un solo día por enfermedad. Así este numeroso cuerpo de hombres se mantuvo bien y en perfecta salud y empleó menos tiempo del que se había calculado para terminar la obra."

### EL JUGO DE UVAS

El editor de una revista higiénica de Londres, dice: "Á menudo se nos pide una receta para una buena bebida de temperancia, y siempre damos la misma respuesta: Jugo de uvas, diluído á gusto con agua pura. Esta bebida es á la vez agradable, refrescante y nutritiva. Es un verdadero tónico, pues contiene una solución de sales naturales y ácidos que son de mucho valor para aumentar la actividad de los diversos órganos, y tonifica todo el sistema."



### LA LIMONADA

La limonada es una bebida favorita para todos y en todas partes del mundo, y si es bien hecha es muy refrescante. Para cada litro de limonada se toman tres ó cuatro limones de tamaño mediano. Se amasan ó ruedan los limones hasta que se ablandan, así el jugo se exprime más fácilmente. Se lavan los limones y se frota la corteza con el azúcar para comunicarle su sabor, se parten los limones por la mitad, extrayendo el jugo con un saca-jugos. Se cuela en un tamiz fino para separar las semillas, y se baña el azúcar con el jugo. Se pone unas dos cucharadas soperas de azúcar para cada limón. Se deja reposar este jarabe por unos quince ó veinte minutos, luego se agrega la cantidad de agua que se quiere.

### BEBIDA DE FRUTAS MIXTAS

Una bebida deliciosa se puede hacer combinando el jugo de limón, naranja y piña. La fruta varía tanto en tamaño que es algo difícil decir la cantidad exacta que se debe usar; aquí tiene que juzgar uno por sí mismo. El jugo de

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

cuatro limones medianos, cuatro naranjas y una piña pequeña, con azúcar al gusto, en dos litros de agua, es buena proporción.

### BEBIDAS DE FRUTAS

Una variedad de deliciosas bebidas refrescantes puede hacerse, mezclando partes iguales de los jugos de diferentes clases de frutas, tales como las grosellas, frambuesas, zarzamoras, guindas, uvas y agua, y endulzándolas á gusto. Pueden mezclarse también las frutas dulces con las ácidas.

### BEBIDAS HELADAS

Las bebidas heladas, tomadas especialmente á la hora de comer, son nocivas. El frío intenso resfría el contenido del estómago y detiene ó por lo menos retarda la digestión. El acto de la digestión no puede efectuarse cuando el contenido del estómago es de una temperatura más baja que la del cuerpo. Un vaso de una bebida helada, tomada al fin de la comida, puede á veces retardar la digestión por media hora y hasta por una hora.

### BEBIDAS CALIENTES

Si los líquidos entran al estómago demasiado calientes, lo debilitan y relajan. Si se quiere beber algo, que sea de una temperatura moderada. La mejor hora para tomar una bebida caliente es como una hora antes de comer; así hay tiempo para que el líquido sea absorbido y deje el estómago en buen estado para comenzar la obra de la digestión.

# SECCION II
# El Cuidado del Cuerpo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

cuatro limones medianos, cuatro naranjas y una piña pequeña, con azúcar al gusto, en dos litros de agua, es buena proporción.

### BEBIDAS DE FRUTAS

Una variedad de deliciosas bebidas refrescantes puede hacerse, mezclando partes iguales de los jugos de diferentes clases de frutas, tales como las grosellas, frambuesas, zarzamoras, guindas, uvas y agua, y endulzándolas á gusto. Pueden mezclarse también las frutas dulces con las ácidas.

### BEBIDAS HELADAS

Las bebidas heladas, tomadas especialmente á la hora de comer, son nocivas. El frío intenso resfría el contenido del estómago y detiene ó por lo menos retarda la digestión. El acto de la digestión no puede efectuarse cuando el contenido del estómago es de una temperatura más baja que la del cuerpo. Un vaso de una bebida helada, tomada al fin de la comida, puede á veces retardar la digestión por media hora y hasta por una hora.

### BEBIDAS CALIENTES

Si los líquidos entran al estómago demasiado calientes, lo debilitan y relajan. Si se quiere beber algo, que sea de una temperatura moderada. La mejor hora para tomar una bebida caliente es como una hora antes de comer; así hay tiempo para que el líquido sea absorbido y deje el estómago en buen estado para comenzar la obra de la digestión.

# SECCION II
# El Cuidado del Cuerpo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

# El Aire

Puede el hombre vivir sin alimento
Por un tiempo relativamente
largo;
Puede vivir sin agua, y sin
embargo,
Conservar de vida el caro
aliento;

---

Puede vivir sin choza y sin abrigos,
Sin patria ni hogar, madre ni
esposa,
Sin hijos que hacen la vida
dichosa,
Sin camaradas, hermanos ni
amigos;

---

Mas sin el aire libre y sin medida
Que nos dió con su gracia el
Infalible,
¡Oh, mortales! sabed que es
imposible
Prolongar — ¡el aliento
de la vida!





# La Ventilación

## NUESTRA PRIMERA NECESIDAD

"Desde la primera respiración de la infancia hasta el último débil suspiro de la vejez, la primera necesidad de la vida es el aire. El aire es el alimento de los pulmones como el pan es el primero para el estómago. Más son los millones de gentes que mueren por falta de este alimento pulmonar que por la falta de cualquier otro. El Creador ha proveído á esta necesidad con generosa abundancia, fresco, puro y libre para todos. Si no tenemos lo suficiente, nuestra es la culpa; pues cuando cerramos las puertas y las ventanas, á más no poder, este elemento fortificante y vivificante está soplando y aullando afuera, buscando modo para entrar.

"La gente que clava las ventanas, cierra toda grieta y hendedura en las paredes, calafatea con fieltro los quicios de las puertas y fija alguna invención de patente en el dintel para impedir la entrada del menor soplo de aire puro, que de otro modo quizá podría penetrar, se está defendiendo contra su mejor amigo. A un hombre que con tanto cuidado y tanta deliberación se privara de los medios de procurarse el alimento ordinario, se le consideraría como un suicida. ¿Será menos culpable, aunque sea por ignoran-



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

cia, aquel que se priva á sí y á su familia de una necesidad aún mayor, cual es el aire puro?

"La demanda por aire puro es la más imperiosa de todas las necesidades del sistema. Se morirá más pronto el individuo á quien le falte el aire que cualquiera otra necesidad de la vida. Un individuo puede vivir hasta por varias semanas sin ningún alimento sólido. Muchos de estos casos han sido observados por autoridades eminentes. Privado completamente de líquido no dura mucho la vida. Pero si se le priva del aire, la muerte resulta en pocos minutos."

"La necesidad primera, mayor y constante para un individuo es el aire, y necesariamente debe contener cierta cantidad de oxígeno para que la vida se mantenga. A cada persona le debe tocar dos mil pies cúbicos, ó sea cincuenta y seis mil litros de aire fresco cada hora. El aire respirado dos veces, contiene bastante gas ácido carbónico para apagar una luz. Un solo quemador de gas consume el oxígeno que bastaría para diez y seis personas."

"El aire, ese don precioso del cielo, que todos pueden tener, os bendecirá con su poder vigorizante si no le vedáis la entrada. Dadle la bienvenida, cultivad un amor para él, y se declarará un calmante precioso para los nervios. . . . La influencia del aire puro y fresco hace que la sangre circule con mejor salud por el sistema. Refresca el cuerpo y tiende á hacerlo fuerte y sano, y al mismo tiempo su influencia se hace sentir decididamente en la mente, impartiéndole



alto grado de serenidad y reposo. Estimula el apetito, hace más perfecta la digestión é induce á un sueño profundo y dulce."

"No sólo es el aire libre, sino que nos vemos obligados á respirarlo. Podemos elegir que sea el aire bueno ó malo; pero no está en nuestra mano el elegir si hemos de respirar ó no. La naturaleza ha implantado en nosotros el deseo del aire fresco y puro. Ha implantado en nosotros un disgusto para el aire impuro, los malos olores y gases venenosos."

### LA IMPORTANCIA DE LA VENTILACION

Los esfuerzos persistentes que en algunas casas se hacen para excluir el aire puro y fresco, es una causa abundante de enfermedades y de debilidad física. Cada soplo de aire puro que respiramos, libra la sangre de impurezas. Cada latido del corazón envía la sangre por las arterias á todas las partes del cuerpo, donde ésta recoge las materias gastadas y envenenadas y vuelve por las venas al corazón; el corazón, funcionando luego como bomba, impele la sangre á los pulmones, donde se purifica y se vitaliza con el oxígeno del aire que respiramos. Si este aire está ya cargado de venenos, su poder para purificar y vitalizar se disminuye y la sangre tiene que volver á cargarse con estos venenos y arrojarlos sobre los otros órganos delicados, sobrecargándolos y debilitándolos. De tal suerte el cuerpo se llena de impurezas, hasta que la naturaleza se desahoga, quemando las impurezas con



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

fiebres, ó expeliéndolas en la forma de humores escrofulosos, llagas y otras enfermedades graves.

### LA VENTILACION DIARIA

No basta abrir las puertas y las ventanas y ventilar bien la casa una vez por semana. Algunas amas tienen un día especial para tal ventilación y se consuelan creyendo que esa sola corriente, junto con el poco de aire que entra por la cerradura, basta para una familia, por una semana. Cada habitación en la casa debe ventilarse diariamente. Cuando el tiempo es bueno, las puertas y las ventanas deben abrirse de par en par por una hora todas las mañanas; lo más que se puedan tener abiertas durante el día, mejor será.

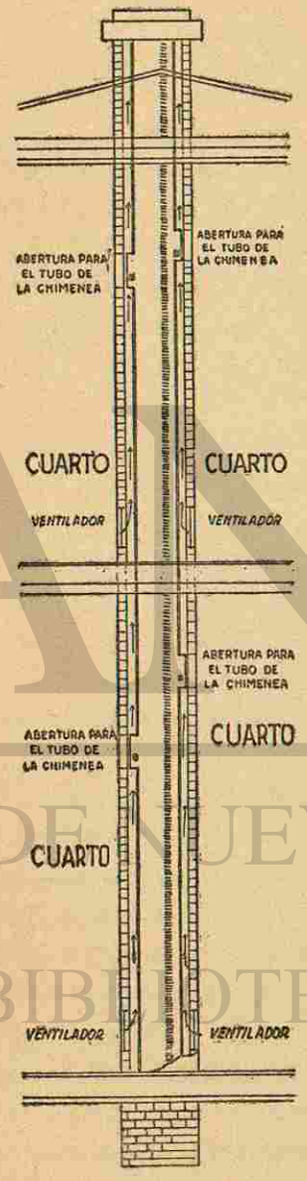
### LA CANTIDAD DE AIRE QUE SE NECESITA

Si no se ha hecho bastante provisión para ventilar constantemente, las ventanas deben acomodarse con tal fin, lo mejor que se pueda, abriéndolas bien.

La ventilación necesaria depende del tamaño de las habitaciones, del número de personas que viven en la casa y del uso que se haga de lámparas de gas ó estufas de petróleo. Cada individuo y cada llama consume oxígeno y despide gas ácido carbónico, uno de los venenos más peligrosos; y la ventilación debe ser suficiente á fin de dar una cantidad abundante para todos. Á medida que se agota el oxígeno, las lámparas arden mal, lo mismo sucede con la



lámpara de la vida. Para arder bien y con brillo, debe tener una cantidad de aire puro y fresco, y debe arrojarse el aire viciado.




### MODOS DE VENTILAR

1. Aunque se han inventado sistemas ingeniosos para ventilar las casas, en la mayoría de los casos tenemos que hacer uso de las puertas y las ventanas. Estas deben colocarse de manera que una libre circulación de aire pueda atravesar el cuarto. Si se tiene esto presente al estudiar el plan de una casa por construirse, y no se olvida tomar en cuenta los vientos dominantes, será generalmente fácil dar tal disposición á las puertas y ventanas, que permitan una buena ventilación en cada pieza.

2. Uno de los mejores ventiladores en los países que tienen inviernos rigurosos, es el fogón ó chimenea abierta, porque extrae

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

las impurezas de la parte inferior del cuarto, donde al fin se acumulan. Es de felicitarse que estas chimeneas están entrando otra vez de moda, á tal grado que una casa moderna en los países frígidos apenas se considera artística si no tiene una ó más. Este ventilador, sin embargo, sirve de poco, excepto cuando se calienta.

3. He aquí un ventilador práctico y que no es de mucho costo. Constrúyase la chimenea bastante amplia y adentro del cuerpo del edificio, de modo que presente una parte de la superficie á cuantos aposentos sea posible. Por dentro de ella se levanta un tubo de fierro laminado para llevar el humo, con un agujero para la introducción del tubo de cada estufa. Luego se hace un ventilador en la chimenea, cerca del piso en cada cuarto. El tubo interior se calentará por las estufas, y el calor formará una corriente muy fuerte entre el tubo interior y la chimenea, suministrando así un tiro magnífico para los ventiladores de cada pieza.

4. En las casas que se calientan por medio de un horno, deben usarse los mejores sistemas para calentar el aire puro y fresco del exterior y distribuirlo por todo el interior de la casa. Deben emplearse ventiladores comunicados con la chimenea ú otra parte, para que el aire impuro pueda salir.

### DORMITORIOS MAL VENTILADOS

Las habitaciones para dormir, mal ventiladas, perjudican mucho la salud. La vitalidad



está en su punto más bajo durante las horas de dormir, y es entonces que el sistema absorbe más fácilmente los venenos. Con bastante frecuencia se hallan las ventanas clavadas, toda hendedura tapada y las aberturas en las paredes cubiertas con gruesas cortinas. Es realmente peligroso dormir en una pieza semejante. Al entrar en tales habitaciones por la mañana, se encuentra uno con un hedor insoportable, estando el aire cargado con las impurezas exhaladas durante la noche.

### EL TEMOR A LOS RESFRIOS

Muchas gentes se encierran cuidándose del aire por temor de un resfrío, cuando en verdad las habitaciones mal ventiladas constituyen una de las causas principales de resfríos, mal de garganta y de una pesadez y decaimiento general. Las habitaciones y dormitorios mal ventilados y muy calentados, son indudablemente responsables, en gran parte, por la pérdida de vitalidad y energía física, que abre las puertas á las enfermedades del pulmón y los bronquios. El "aire cocido" no se puede recomendar como se recomiendan las habas cocidas. Es la causa de muchos resfríos. Más vale endurecernos poco á poco contra el frío, y por medio de la buena ventilación reforzar nuestra capacidad para resistir. El aire puro y fresco á los cero grados, es mejor que el aire impuro ó viciado, no importa á qué número de grados de temperatura agradable. Las gentes que viven en

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

casas mal ventiladas no pueden ser ni sanas ni vigorosas.

### CUARTOS HUMEDOS

Algunas gentes viven bajo la creencia de que con cerrar puertas y ventanas están protegiendo sus habitaciones contra el frío y la humedad. Todo lo contrario acontece, pues es muy difícil calentar el aire impuro; aun en tiempo de frío, cuando se tiene que calentar algún salón público grande, se ahorra tiempo y combustible dejando llenar el salón con el aire puro y fresco, antes de encender el fuego. Si el aire se mantiene puro en una casa, puede tenerse á buena temperatura con menos combustible que cuando el aire está viciado. Es bien sabido, además, que un cuarto está confortable á una temperatura mucho más baja, cuando el aire es fresco que cuando la ventilación es mala. Toda casa mal ventilada es seguramente húmeda, y la humedad no tiene por donde escaparse; así, pues, baña las paredes y los cuartos se hacen sombríos, húmedos y fríos.

### CUARTOS MUY CALIENTES

Se estorba frecuentemente la ventilación debido á la costumbre inconsiderada de tener los cuartos á una temperatura muy elevada. Es fácil adquirir esa costumbre en las regiones frígidas y es común en algunos países. Con frecuencia, algunas casas tienen la temperatura de veinticinco á veintisiete grados en la estación fría. Tal temperatura causa un de-



caimiento excesivo y se expone uno á cambios peligrosos por el enfriamiento repentino que se experimenta al pasar de una pieza caliente al frío exterior, ó al de los corredores de otros cuartos.

### CORRIENTES DE AIRE

Evítese una corriente de aire cuando esté uno caliente. Puede ser muy agradable, pero el bienestar que se siente será de poca duración. Debe entenderse que una brisa ó el aire en movimiento no es precisamente una corriente. Esta precaución se da como un aviso contra la repentina detención del sudor. "Enfriarse poco á poco" es un dicho muy común que se debe recordar.

"Los dormitorios mal ventilados son el sepulcro de millares," ha dicho un médico. Por otro lado, los dormitorios con exceso de aire en la estación del frío también hacen sepulcros. Un chiflón de aire que viene del exterior y da sobre la persona dormida, que tiene mal de garganta ó de los bronquios, es más peligroso que una ventilación imperfecta. En esto, como en otras cuestiones sanitarias, las circunstancias individuales tienen que tomarse en cuenta.

En una convención reciente, que se convocó á mediados del invierno, los concurrentes habían estado sentados por más de dos horas en un salón mal ventilado y muy caliente. Durante un receso de quince minutos, las ventanas y las puertas fueron abiertas de par en par, y el

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

viento frío penetró dentro del edificio, trayendo el aire, ciertamente puro, pero causando un cambio repentino. Al terminar la intermisión, un médico eminente se presentó y explicó los peligros que ocasionan cambios tan repentinos. Dijo que "podían causarse enfermedades mortales con una exposición que dure cinco minutos; mientras que un hombre podía vivir, aunque bajo dificultades, por cincuenta años en un aire impuro."

Más cuidado debía darse á la ventilación en las salas de asambleas para obtener una buena cantidad de aire fresco y al mismo tiempo evitar las corrientes peligrosas.

### UNA SUGESTION PARA LOS EMPLEADOS DE OFICINAS

La buena ventilación es de mucha importancia en las oficinas y en todas las otras piezas donde se hace mucho trabajo mental; porque si el aire se calienta demasiado y se hace impuro, estos venenos debilitan y agotan el cerebro y los nervios, haciendo la tensión mucho más fuerte.

"La respiración del aire impuro causa muchas jaquecas que podían haberse evitado con una circulación de aire fresco."



### LA VOZ DEL PETIROJO



Una mañana hermosa de alegre primavera
Yo ví que el Petirojo con voz casi argentina,
Posado sobre un árbol que estaba en la ladera
Lanzaba su discurso por toda la colina . . .

"Yo," dijo, "estuve ausente afuera de mis campos,
En la templada zona, y vuelvo á mi cendal,
Donde la luz refulge con sus dorados lampos,
Y vengo á hacer reformas al mundo en general . . . "



Su voz tan armoniosa seguía entre silbidos:
" Ignoran los humanos el modo de vivir . . .
Acepten mis consejos y queden sorprendidos
De lo que sin embajes les tengo que decir:

" Dejadle paso al aire, que inunde rumoroso
Allí en los aposentos en donde pernoctáis
Y que la luz penetre con luminar hermoso
Si vuestro hogar os llama y á vuestro hogar amáis;



"Abrid vuestras ventanas, que el aire es un amigo,
Mirad como mi cuerpo se mece al vendaval
Y pongo un compañero que sirva de testigo
A ver si á mí me ha dado la fiebre catarral . . . "

Y el bello pajarito saltó de rama en rama,
Trinó breves instantes, y comenzó á gritar:
"Señores, mi familia de pájaros de fama
Alientan en los aires y gozan al volar . . .

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



"Conozco muchas aves que tienen
sus cunitas
Mecidas por el viento, en techo
de ramal,
Cubierto con las hojas que mueve
ligeritas
La fuerza susurrante del recio
vendabal . . .

"No sé que haya ocurrido á un pájaro en la vida
Sufrir de constipado, ni hallarse con dolor,
Y que por las mañanas el malestar le impida
Cantar en voz octava la nota de su amor.



"No hay pájaro que sufra en toda
la pradera
La tisis ni el garrote, porque se saben dar
Purgante de agua pura, el agua verdadera
Que corre cristalina, con su desagüe
al mar.

"Felices en el campo corremos presurosos
Buscando toda fruta de huerta y de jardín,
La fruta que es ornato de montes anchurosos
Con su amarilla poma pintada de carmín.

"Al aire nos dormimos, al agua nos
bañamos,
Oh, si pudiera ahora me agradaría cantar
Al agua que serpea tan clara sobre alamos
La que me dá la vida, la que me inspira
á amar! . . ."





Y al contener su charla voló sobre el
ramaje
El pájaro más lindo que oí con distracción;
El pechi-colorado que vive en el boscaje,
Mecido por la brisa que lanza el aquilón . .

—*Seleccionada*




**EL EJERCICIO**

La actividad es una de las manifestaciones de la vida; y una vida más larga es el premio de la actividad. La inmovilidad es la precursora inmediata de la muerte. Cuando el árbol deja de crecer, muere; el agua que no corre, pronto se estanca; el agua corrediza es la más pura, pues su actividad le suministra los medios para purificarse. El Mar Muerto es un resumidero estancado, y se le llama Mar de la Muerte, porque no tiene salida, y de consiguiente, no tiene actividad. Los peces no pueden vivir en sus aguas, porque se ha convertido en un depósito de venenos, que se han acumulado y multiplicado por siglos.

Esta ley de la vida es la misma para el funcionamiento de todos los órganos del cuerpo. Los músculos que se usan poco, se debilitan; los dientes que no trabajan, se pudren pronto; los ojos que se ejercitan poco pierden la fuerza; y otro tanto puede decirse de todos los demás órganos del cuerpo. Cumplen sus funciones respectivas con una fuerza que está en proporción directa al ejercicio que les corresponde. La causa principal de las debilidades y enfermedades es debida á la inactividad; la sangre se



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



"Conozco muchas aves que tienen
sus cunitas
Mecidas por el viento, en techo
de ramal,
Cubierto con las hojas que mueve
ligeritas
La fuerza susurrante del recio
vendabal . . .

"No sé que haya ocurrido á un pájaro en la vida
Sufrir de constipado, ni hallarse con dolor,
Y que por las mañanas el malestar le impida
Cantar en voz octava la nota de su amor.



"No hay pájaro que sufra en toda
la pradera
La tisis ni el garrote, porque se saben dar
Purgante de agua pura, el agua verdadera
Que corre cristalina, con su desagüe
al mar.

"Felices en el campo corremos presurosos
Buscando toda fruta de huerta y de jardín,
La fruta que es ornato de montes anchurosos
Con su amarilla poma pintada de carmín.

"Al aire nos dormimos, al agua nos
bañamos,
Oh, si pudiera ahora me agradaría cantar
Al agua que serpea tan clara sobre alamos
La que me dá la vida, la que me inspira
á amar! . . ."





Y al contener su charla voló sobre el
ramaje
El pájaro más lindo que oí con distracción;
El pechi-colorado que vive en el boscaje,
Mecido por la brisa que lanza el aquilón . .

—*Seleccionada*




**EL EJERCICIO**

La actividad es una de las manifestaciones de la vida; y una vida más larga es el premio de la actividad. La inmovilidad es la precursora inmediata de la muerte. Cuando el árbol deja de crecer, muere; el agua que no corre, pronto se estanca; el agua corrediza es la más pura, pues su actividad le suministra los medios para purificarse. El Mar Muerto es un resumidero estancado, y se le llama Mar de la Muerte, porque no tiene salida, y de consiguiente, no tiene actividad. Los peces no pueden vivir en sus aguas, porque se ha convertido en un depósito de venenos, que se han acumulado y multiplicado por siglos.

Esta ley de la vida es la misma para el funcionamiento de todos los órganos del cuerpo. Los músculos que se usan poco, se debilitan; los dientes que no trabajan, se pudren pronto; los ojos que se ejercitan poco pierden la fuerza; y otro tanto puede decirse de todos los demás órganos del cuerpo. Cumplen sus funciones respectivas con una fuerza que está en proporción directa al ejercicio que les corresponde. La causa principal de las debilidades y enfermedades es debida á la inactividad; la sangre se



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

entorpece y deja de cumplir con sus funciones, que consisten ante todo en quitar las materias gastadas y destruídas, provenientes de los órganos, músculos y huesos del cuerpo, y además en reconstruir con materiales nuevos y mejores lo que se desgastó. Es imposible que la sangre haga este trabajo, si los pulmones no reciben aire puro y fresco, y el cuerpo buen alimento; luego el régimen de la vida debe ser tal que la sangre corra vigorosamente hasta las últimas extremidades del cuerpo y pueda cumplir con su tarea de renovar constantemente el organismo.



La actividad es la ley de la vida

El valor de un ejercicio regular é inteligente no puede ponderarse lo bastante. Es la ley de la existencia para toda cosa viviente.

### LA MEJOR HORA PARA HACER EJERCICIO

Tratándose de personas muy ocupadas, la mejor hora para hacer ejercicio es cuando haya oportunidad. El ejercicio es bueno á todas horas del día, con la sola excepción de que no debe hacerse ejercicio violento inmediatamente después de la comida; y en verdad el ejercicio violento no puede recomendarse á ninguna hora. Si la gente ocupada se atiene á la creencia necia de que el ejercicio debe hacerse sólo en determinadas horas del día, es muy posible que esa hora esté ocupada con algún otro trabajo, y entonces de hecho se abandona el ejercicio, como en el caso del filósofo perezoso, quien argüía que no era higiénico hacer ejercicio entre comida y comida.



La tendencia natural entre las más gentes, y sobre todo entre los que trabajan con el cerebro, es tener mucha pereza cuando se trata de hacer ejercicio. Mucha razón tenía aquel filósofo chino, que cuando le preguntaron: ¿En qué se parecen todas las naciones? contestó: "Todas son igualmente perezosas." Á medida que los venenos se acumulan en el sistema, aumenta la inclinación á la pereza.

El ejercicio diario debe ser constante. Puede requerir bastante valor moral y determinación para hacer á un lado el deseo sordo é inexplicable de quedarse quieto; pero tiene que hacerse uno el ánimo de tomar algún ejercicio diariamente, si se quiere estar bien y fuerte. Una vigorosa caminata en la mañana, media hora de trabajo en el jardín; ir á pie á la oficina en vez de tomar el tranvía; una gimnástica ligera

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

por unos momentos en la oficina, durante las horas de trabajo; una vigorosa ablución de cara y de manos cuando se siente el cansancio de un trabajo excesivo; algún juego afuera con los niños, al volver á la casa por la tarde; ejercicios de respiración profunda á cualquier hora del día — todos estos medios pueden aprovecharse para hacer ejercicio durante el día, sin perder casi nada de tiempo. Debemos someternos á una regla de ejercicio suficiente y que asegure una buena transpiración.

### LA MEJOR CLASE DE EJERCICIO

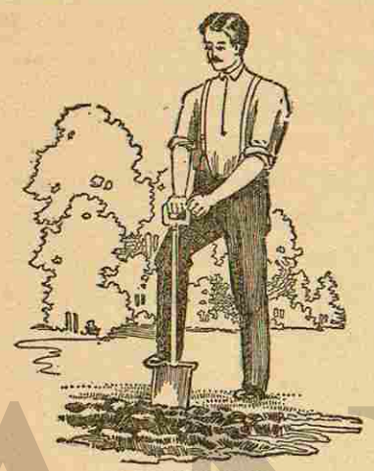
Afortunadamente el ejercicio más provechoso es el trabajo físico, útil é interesante á la vez. Lo que vamos á decir sobre este particular se refiere principalmente á los sedentarios y á los que trabajan con el cerebro. Los trabajadores endurecidos en sus quehaceres materiales, tanto las mujeres como los hombres, hacen bastante ejercicio, y para ellos la cuestión del descanso es la de mayor importancia. El ejercicio que se toma como tal, es sin duda benéfico, pero la faena útil y el juego gozoso son lo mejor que hay para la mente y para el cuerpo.

### EL TRABAJO EN EL JARDIN, ASERRAR MADERA, ETC.

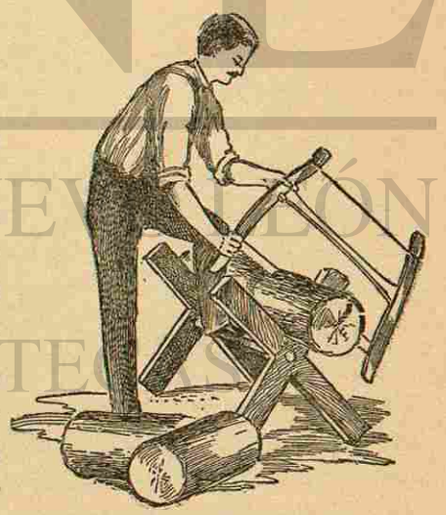
No hay ejercicio mejor para el hombre ó la mujer, para los niños y las niñas, que los quehaceres domésticos; la jardinería, cortar madera con el serrucho ó el hacha, cuidar los animales domésticos y hacer otros trabajos caseros,



sencillos é interesantes. . . . Se ha dicho que nadie sabe cuán dulce es el sabor de las patatas y los nabos, hasta que uno mismo los ha sembrado y cuidado con sus propias manos. Toda persona que esté muy encerrada en la oficina debe tener, siempre que sea posible, un jardín y trabajar en él una ó dos horas diarias. El ejercicio de aserrar madera es excelente para todos los músculos del cuerpo. Se cuenta de N. P. Willis, el afamado poeta, que en sus últimos días, cuando sufría de una enfermedad mortal, alargó su vida por varios meses, comprando un caballo y cuidándolo. La gente débil y anciana, que no puede hacer trabajos pesados, puede beneficiarse mucho con esas faenas sencillas y gratas



Sudar diariamente



Ejercicio de aserrar

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Estos ejercicios al aire libre son de tanto provecho para la mujer como para el hombre y los niños. Las amas de casa deben pasar cuando menos una hora diaria trabajando al sol, cultivando flores y verduras ó entreteniéndose en alguna otra faena ligera, al aire libre. No hay mejor ejercicio para los niños que cortar leña, rastrillar la tierra, lavar los platos y otras muchas cosas tan útiles como benéficas para la salud y mil veces mejor que la ociosidad.

### EL EJERCICIO A PIE

No hay ningún ejercicio que valga tanto como el de caminar á pie. Se dice de Gladstone, el famoso estadista inglés, que caminaba diariamente legua y media. Si se tiene el cuerpo en una postura erguida, si se respira fuerte y desahogadamente, y si los movimientos son vigorosos y enérgicos, mucho beneficio resultará del ejercicio. Poco provecho se saca caminado perezosamente.



Bueno para la constitución

Que esté la cabeza bien erguida, la barba metida para dar un aire de dignidad. Piénsese de un punto en la cima de la cabeza, como de unos dieciocho centímetros detrás de la frente,



dándose un estirón de cabello, si fuere necesario, para fijar el punto en la mente. Téngase la cabeza y el cuerpo como si se tratara de levantar ese punto lo más alto posible. Aunque no se piense en los hombros, los brazos, el pecho, el cuello y la barba; si se piensa sólo en ese punto de la cabeza, todos los miembros del cuerpo tomarán una posición correcta y fácil.

### RESPIRESE HONDAMENTE AL CAMINAR

Las caminatas deben ser una oportunidad para dilatar el pecho y los pulmones, y para alimentar la sangre con el aire puro y fresco del cielo. La respiración honda es un ejercicio inmejorable. Al andar debe uno respirar de lo hondo del pecho, parándose de vez en cuando, y haciéndolo con empeño. Por muy ocupado que esté uno, se puede practicar la respiración á todas las horas del día; esto avivará la circulación, aumentará la vitalidad, dará calor al cuerpo é impedirá los resfríos.

### EL EJERCICIO DE REMAR

Es muy natural que cualquiera forma de ejercicio agradable, tomado al aire libre y al sol, entre las bellezas de la naturaleza, sea benéfico para la salud. Además de los beneficios físicos que se obtienen del ejercicio mismo y también descanso para el pensamiento, hay una renovación y estímulo para el ánimo, que á su vez da fuerza y vigor. El íntimo contacto



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

con la naturaleza, causa además un sentimiento de calma, bienestar y descanso que da temple á los nervios desequilibrados y cansados.



Para fortalecer y vigorizar

El ejercicio de remar es, sobre todo, un buen entretenimiento para dar fuerza y vida nueva. Es inmejorable para todo el cuerpo, pues pone en acción gran número de músculos, principalmente los de los brazos, la espalda y el pecho. Muy frecuentemente el abuso del ejercicio en las carreras anula todos los beneficios.

### LA NATACION

"Los beneficios de la natación," dice el *Ladies' Home Journal*, uno de los mejores semanarios americanos para señoras, "son muchos. Casi todos los músculos, sobre todo los grandes, se ponen en juego. Los músculos de la espalda sirven para tener la cabeza fuera del agua. De ahí sigue, naturalmente, que el ejercicio de la natación da un porte correcto y airoso. También corrige el defecto de la espalda encorvada. La respiración se mejora mucho, porque los pulmones toman más aire que de costumbre y



se ensanchan lo más posible. Se estimula la circulación y todo el cuerpo se vigoriza. Los músculos, tanto de los brazos como de las piernas, se ejercitan activamente y el pecho se ensancha.

"Todos los músculos de la respiración se ponen en juego. La presión del agua sobre el pecho es mayor que la presión del aire, así es que esta resistencia extra tiene que vencerse. La respiración debe corresponder á los movimientos del nadador. Cuando las piernas se extienden, la respiración se echa para afuera; al encoger las piernas, vuelven los pulmones á tomar aire.

"No debe uno apresurarse nunca al nadar, pues así se gasta mucha fuerza con muy poca ventaja y no llega uno á su destino más pronto que cuando se dan las brazadas tranquilas y regulares.



Agua, aire y luz del sol

"Además de nadar sobre el pecho, puede uno aprender á nadar de espalda ó de lado. De espalda no se cansa tanto como cuando se nada de pecho; pero no se avanza tan rápidamente. Las piernas se ejercitan más cuando se nada de lado. Cuando se quiere descansar, no hay

más que voltearse de espalda y quedarse flotando. Esta es la cosa más fácil que se puede hacer en el agua.

"Conviene observar las siguientes precauciones:

"Nunca se debe nadar ni inmediatamente antes, ni después de comer. Que haya un intervalo de hora y media antes ó después de la comida.

"Mientras uno no sea un nadador experto, no se debe nadar nunca alejándose de la playa.

"Más vale quedarse poco tiempo en el agua que permanecer en ella demasiado tiempo.

"Nunca debe uno tratar de nadar cuando esté cansado.

"Al sentirse con frío no debe uno quedarse en el agua.

"Después del baño y antes de vestirse conviene correr un poco en la playa."

### LA GIMNASIA PESADA

Los médicos no recomiendan la gimnasia pesada más que en el caso de que se la ejecute con mucho cuidado. Los ejercicios de gimnasia ligera son mucho más apropiados para dar una forma simétrica á todas las partes del cuerpo. Ejercicios demasiado fuertes cansan, fuerzan y destruyen los músculos, y son frecuentemente un verdadero peligro para la vida.

"Los ejercicios deben ser siempre proporcionados á las fuerzas del individuo. Si pasan de ese límite pronto lo resienten á uno. Entonces



es cuando la cantidad de nutrimento que recibe el cuerpo no corresponde á lo que ha gastado, y lo que sobreviene es el decaimiento y no un aumento de fuerzas. Evítense los dos extremos, la falta de ejercicio y el exceso de ejercicio. Es preferible hacer el ejercicio frecuente y moderadamente, hasta que la acción más enérgica de los nervios y de los vasos sanguíneos se haga permanente. Llegando á este punto la nutrición que recibe el cuerpo excede los desgastes y los varios órganos ganan en fuerza, grosor y actividad; pero si el ejercicio es excesivo, al grado de cansar y agotar la fuerza vital, entonces el desgaste orgánico excede el nutrimento. Sin embargo, si uno no hace algún ejercicio, los órganos vitales se desgastan por falta del estímulo necesario. Que haya moderación en todas las cosas."

### CULTURA FISICA

Un ligero ejercicio físico, hecho con inteligencia y con oportunidad, es mucho mejor para el desarrollo simétrico del cuerpo que la gimnasia fuerte. El descubrimiento de esta verdad importante ha causado el desarrollo, en estos últimos años, de varios sistemas excelentes de cultura física.

### "LENTITUD, PRECISION Y FIN DETERMINADO"

"Los ejercicios," dice Emerson, en *Cultura Física*, "deben comenzarse suavemente. La mayor fuerza debe emplearse en medio del ejercicio, disminuyéndose hacia el fin. Nunca se

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

debe comenzar el ejercicio repentinamente. ¿Qué es lo que se ha notado respecto á los animales? Cuántos caballos han caído muertos al ser detenidos súbitamente en plena carrera. Cuántos también han caído muertos al salir repentinamente del paso. Estos mismos hechos son ciertos en cuanto al hombre. Hará unos dos años, un caballero corrió para alcanzar un tren; alcanzó el tren, se paró y cayó muerto. No fué la carrera lo que le mató, ni lo fuerte del ejercicio; fué la parada repentina. Insistimos sobre tres reglas para el ejercicio, á saber: lentitud, precisión y fin determinado."



Pecho levantado

En este capítulo corto sobre ejercicios, sólo podemos dar unas cuantas sugestiones relativas á asunto tan importante é interesante, pues es fácil conseguir libros y folletos con instrucciones completas, al respecto.



Cabeza lavantada

**POSICION CORRECTA AL ESTAR DE PIE**

Júntense los talones, formando un ángulo de sesenta grados. Cárguese el peso del cuerpo sobre las plantas de los pies, echando para atrás las caderas y el abdomen. Échese el pecho para adelante y encójase un poquito la barba.



Practicando una postura correcta y airoso porte de pecho y de abdomen, hasta acostumbrarse, la capacidad respiratoria de los pulmones se ensanchará y la potencia vital del cuerpo aumentará.



Para enderezar los hombros

Las siguientes sencillas sugestiones pueden ser útiles á los que encuentran dificultad en pararse bien y andar erguidos:

1. Levántese el pecho tan alto como sea posible y manténgaselo en esta postura. Este ejercicio hará que todas las demás partes del cuerpo tomen una posición correcta y conveniente.

2. Pensando en un punto en la cima de la cabeza y tratando de levantarlo, dará casi el mismo resultado que se obtiene levantando el pecho.



Media hora con el libro en la cabeza

3. Si se tiene inclinación para encorvarse, párese uno de espaldas contra el quicio de la puerta por media hora diaria, júntense los talones al quicio, hágase otro tanto con la parte posterior de la cabeza y de las demás partes del cuerpo. Para interrumpir la monotonía, puede entretenerse uno leyendo ó estudiando.

4. Póngase á dar vueltas en la pieza con un

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

libro pesado en la cabeza, teniéndolo en equilibrio. Es muy difícil tener el libro en esta posición si no se está en buena postura.



Posición para respirar hondamente

### EJERCICIOS DE RESPIRACION

Póngase en posición correcta, el pecho levantado, los hombros y las caderas para atrás, y el cuerpo balanceado en la punta de los piés. Colóquense las manos en las caderas y aspírese lenta y profundamente; espire lentamente; descanse. Esto dará fuerza y desarrollo á los músculos abdominales y pectorales.



Aspiración

La respiración fuerte debe acompañar á muchos de los ejercicios de la cultura física. Puede practicarse con beneficio á todas horas, esté uno andando ó trabajando.

"Los ejercicios respiratorios deben ejecutarse todas las mañanas al levantarse. Aspírese con fuerza para hacer penetrar el aliento hasta la cintura. Póngase las manos en la cintura é inhálese con bastante fuerza hasta separar las manos. Así se llenarán los pulmones completamente. Aunque se dice que la mayoría de la gente respira hasta



llenar los pulmones, esto sucede muy raras veces. La plena respiración desarrollará pecho, pulmones y garganta, y reconstituirá todo el sistema."

"Aire puro y fresco á todas horas y mucha luz de sol," dice la doctora Catalina A. Fenelow, en el *Ladies' Home Journal*, "es esencial para conservar é incrementar la salud. Los pulmones se parecen á un pozo hondo, en donde no puede entrar el aire fresco hasta que no se establezca una corriente. La corriente se hace más fuerte si se respira bien. El ejercicio de la respiración desarrolla y ensancha los pulmones y el pecho, y aumenta la circulación de la sangre . . . Parece que á mucha gente no se le ocurre que una gran cantidad de aire venenoso y viciado permanece constantemente en los pulmones, si no se hace un esfuerzo determinado para arrojarlo. El resultado es un rostro pálido, piel amarillenta, pulso débil, manos y piés fríos, estreñimiento, con su séquito de potencia debilitada, falta de poder asimilativo y de energía — pruebas todas de una vitalidad apática. Estas condiciones, sobre todo cuando hay predisposición hereditaria ó adquirida, preparan el camino á la tisis. El ejercicio activo ó movi-



Expiración

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

mientos bien estudiados de respiración arrojan este aire viciado. La risa aumenta la tensión de los pulmones, detiene la corriente de la sangre é inclina á tomar respiraciones más fuertes. Esto pone en juego todo el pulmón y aumentando su trabajo resulta ser uno de los mejores ejercicios para el desarrollo del pecho."

"Se debe respirar por las narices, teniendo la boca cerrada, pues la respiración es la función especial de la nariz. La causa principal del catarro es una respiración defectuosa."

Se puede fortalecer los pulmones, especialmente la parte superior, soplando á través de un cañuto delgado, pues esto permite que el aliento salga muy despacio. Se llenan primero los pulmones con aire fresco y se sopla después con fuerza pero no con violencia, por el cañuto; ó de otra manera, basta con inhalar fuertemente y retener el aliento por unos momentos bajo una presión constante, hasta que la parte superior de los pulmones esté llena, lo que se conocerá viendo lo hinchado del cuello, donde se junta con los hombros. Basta con hacer este ejercicio unas cuantas veces diariamente.

### HOMBROS ENCORVADOS

"Un profesor de gimnasia, de mucha experiencia, no aprueba el uso de los apoyos para los hombros. Á su parecer debilitan los músculos, cuyo oficio es tener á los hombros en su posición normal, y esto lo hacen de dos maneras: anulando el trabajo de los músculos y poniéndolos bajo una presión que los priva de la cantidad normal de sangre.



"En vez de estos apoyos artificiales, el profesor recomienda el uso frecuente y persistente de unos ejercicios adaptados especialmente para dar un porte erguido.

"1. Como regla téngase la nuca siempre pegada al cuello de la camisa.

"2. Muévanse los hombros hacia atrás y para abajo.

"3. Procure juntar las paletas de los hombros varias veces durante el día.

"4. Póngase derecho de pie, durante intervalos cortos en el transcurso del día; la cabeza erguida, la barba recogida, el pecho fuera, los hombros para atrás.

"5. Andar ó estar parado con las manos juntadas detrás de la cabeza y los codos abiertos.

"6. Caminar por la habitación ó subir las escaleras con un peso de cinco á veinte kilos sobre la cabeza.

"7. Trátese de ver el botón más alto del chaleco ó la corbata.

"8. Mientras se esté andando ó se esté parado, practíquense los movimientos que se hacen cuando se nada de pecho.

"9. Procúrese cruzar los brazos detrás de la espalda.

"10. Sosténgase con los brazos contra la espalda ó con las manos contra la nuca, un bastón ó paraguas.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

"11. Pónganse las manos en las caderas, con los codos bien atrás y los dedos para adelante.

"12. Andar con los dedos pulgares en las sisas del chaleco.

"13. Al andar, échese con fuerza para atrás los brazos y la espalda.

"14. Párese de vez en cuando durante el día, tocando la pared, en cuanto sea posible, con todas las partes posteriores del cuerpo.

"Se verá que los ejercicios anteriores están bien variados y son de tal naturaleza que se pueden practicar por cualquiera, no importa cuál sea su ocupación. Si no se puede ejecutar uno, sí se podrá hacer otro.

"Sigue diciendo el profesor que en un gimnasio tiene uno que estar alerta contra aquellas formas de ejercicios que tienden á inducir una postura de corcova. 'Tan jorobado como un gimnasta' ha llegado á ser un refrán, según su decir.

"Recomienda también lo que él llama 'un ejercicio de cama'; esto consiste en acostarse boca arriba en la cama y apoyarse sólo en la cabeza y en los talones, arqueando todo lo demás del cuerpo, y repitiendo el juego como unas doce veces."—*Public Health Journal.*

### EL EJERCICIO ES BENEFICO PARA LOS HUESOS

"Los huesos, aunque parezcan insensibles, poseen todos los atributos de las partes vivas y



organizadas. Están todos provistos de vasos sanguíneos, y sometidos al constante proceso de desgaste y renovación. Así, pues, el ejercicio propio y bastante es tan esencial á su bienestar, como lo es la sangre para el corazón, el aire para los pulmones ó la luz para los ojos. Cuando no se cumplen con estas condiciones, los huesos se debilitan, se enferman y no pueden cumplir con sus funciones, cual sucede con las partes más blandas del cuerpo.

### UNA SUGESTION PARA LAS SEÑORAS

Una mujer no puede trabajar en la confección de vestidos, ni en una sastrería, ni en cualquier trabajo sedentario, por unas diez horas diarias, año tras año, sin debilitar su constitución, forzar su vista y atraer sobre sí un sinnúmero de males; pero puede barrer, lavar, cocinar y cumplir con todas las faenas de una casa bien arreglada, con comodidades modernas, y aumentará en salud cada año. En aquellos tiempos, cuando todas las mujeres en la Nueva Inglaterra trabajaban en los quehaceres domésticos algunas horas cada día, todas ellas eran vigorosas y sanas.—*Harriet Beecher Stowe.*

Se verá que un trabajo tal como barrer, sacudir el polvo, hacer las camas y aun fregar los pisos, será un descanso para el cuerpo y para la mente, no sólo para las mujeres de ocupaciones sedentarias, sino también para aquellas cuyo tiempo y cuyas fuerzas se gastan casi completamente en una vida de placeres incesantes.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

La forma del cuerpo se mejorará, se calmarán los nervios descompuestos, y el conjunto tendrá un valor educativo muy alto. Los quehaceres domésticos son un deleite cuando se ejecutan con inteligencia.— *Anna L. Colcord.*

### EJERCICIO PARA GORDOS Y PARA DELGADOS

El ejercicio es bueno tanto para los gordos como para los flacos. El ejercicio rebaja las carnes; puede ser que no disminuya muy pronto el peso, pero las carnes se harán sólidas, y la gordura inútil desaparecerá. Si uno es delgado, llamará la sangre á las partes del cuerpo puestas en juego y de ese modo las alimentará. — *Good Housekeeping.*

### PORTE ELEGANTE

"Poco importa que tenga uno el cuerpo bien proporcionado, si no se le tiene en postura airosa y equilibrio correcto y agraciado, no habrá nada del porte distinguido y elegante que tanto desea toda mujer.

"No puede encarecerse demasiado la importancia de tener un porte distinguido y un cuerpo bien balanceado. Por mal que esté proporcionado un cuerpo, siempre se le puede hacer parecer agraciado si se le da una postura correcta.

"No se debe tolerar que los hombros caigan para adelante; es preciso echarlos para atrás y hacia abajo.

"Siempre que se tenga el cuerpo bien erguido



por medio de los músculos desarrollados simétricamente, se debería conservar ese porte hermoso más allá de la edad madura y aun hasta la vejez.

"Los músculos fuertes son esenciales para ese porte elegante y distinguido, que tan bien sienta á la mujer como al hombre.

"La fealdad no es natural. Una condición normal sana se manifiesta siempre en la simetría y gracia del contorno y en la belleza de las formas."

### IMPORTANCIA DE UN PECHO ANCHO

No hay para qué insistir sobre la importancia de tener un pecho ancho y amplio. Es cosa que todos desean. Indica la posesión de vitalidad y salud, y suele acompañarse de nobilísimos rasgos de carácter. Son los hombres y las mujeres de pecho ancho y amplio los que llegan á la ancianidad. El equilibrio perfecto, el porte majestuoso y la postura airosa del cuerpo, son casi imposibles cuando se tiene un pecho sumido.— *Beauty and Health.*

### LO QUE VALE LA RISA

"Quien ríe engorda" es un antiguo refrán; pero que se quiera engordar ó no, de todos modos debe uno reir, según el Rev. Francisco Crane, de Chicago. He aquí algunos de sus dichos:

"El hombre es el único animal creado que se ríe, y puesto que la ciencia nos enseña que

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

la risa es una bendición segura para la salud, pecado es substituir las drogas por la risa.

"La risa aumenta la circulación de la sangre.

"Ensancha el corazón.

"Da amplitud á los pulmones.

"Sacude el diafragma.

"Convierte la hiel en dulce miel.

"Huid de los teólogos que no pueden reirse; les falta algo para ser humanos.

"Tened la barba metida.

"No llevéis vuestras penas á la cama; colgadlas en la silla junto con vuestros pantalones ó dejadlas caer en el vaso de agua con vuestros dientes postizos."— *Libro de Recortes.*

### CONTRA LOS PIES FRIOS



Ejecicio de correr

"1. No hay nada que pueda calentar los pies fríos, mejor ó más aprisa, que una buena carrera puertas afuera, ó, en caso de que esto no sea posible, entonces una 'carrera simulada.' En la carrera afuera se debe correr apoyándose sobre la parte delantera de los pies, inclinándose un poco hacia adelante, y teniendo los brazos juntos al cuerpo, en una posición cómoda. Téngase la boca cerrada, y respírese fuerte, pero lentamente por la nariz. Si se tiene cuidado de respirar muy acompasada y



lentamente, se correrá mucho más lejos y sin sofocarse.

"2. Levántese rápidamente sobre la punta de los pies; manténgase en esta posición por un momento, y luego déjese bajar sobre los talones poco á poco. Inhálese al subir y exhálese al bajar. Se repite el ejercicio de veinte á treinta veces."



Ejercicio para los pies y los pulmones

### CONTRA LAS MANOS FRIAS

"Si se padece de manos frías, el remedio consiste en sacudirlas con fuerza; como si se tratara de sacudir el agua después de haberlas puesto en una palangana. Deben sacudirse vigorosamente, hasta sentir los dedos gruesos é hinchados. Sígase con la sacudida hasta que se sienta cada dedo como si fuera del tamaño de un barril, que pronto se pondrán bien calientes."



Una buena sacudida de las manos

### EL TRABAJO Y EL ESTUDIO

Cuando se combina el trabajo útil con el estudio, no hay necesidad de ejercicios gimnásticos; y se saca mucho mayor beneficio de un trabajo que se ejecuta



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

al aire libre, que cualquiera ejercicio dentro de la casa.

Después de que se haya estudiado con mucho empeño, lo mejor es salir al aire libre para jugar, correr ó cortar leña, en vez de sentarse en la ventana para leer alguna novela. Si se pone uno á leer vuelve á usar las mismas celdillas de los nervios que se ocuparon en el estudio.— *Rossiter.*

### EJERCICIOS PARA LOS ENFERMOS

Los millares de enfermos y moribundos que nos rodean podrían hallar alivio si quisieran; pero están presos de la imaginación. Temen enfermarse más si trabajan ó hacen ejercicio, cuando es precisamente lo que necesitan para recobrar la salud. Y sin esto no pueden aliviarse nunca. Deben ejercer la voluntad, dominar sus dolencias y sus debilidades, ocuparse en faenas útiles y olvidarse de las espaldas adoloridas, de las costillas, los pulmones y la cabeza.— *La Señora E. G. White.*

### EJERCICIOS PARA LOS NIÑOS DE BRAZO

"Las criaturas hacen ejercicios pateando, arrastrándose, retorciéndose y agitando las manos. Ejercitan los pulmones llorando. Una criatura sana sólo está quieta cuando duerme."

### EL BAÑO ES BUEN EJERCICIO

El baño de agua fría es un buen ejercicio. Hace á uno respirar más rápidamente y con



más fuerza. Hágase el experimento rociándose un poco de agua fría sobre el pecho.— *Rossiter.*

El baño de agua fría, en las mañanas, es sumamente refrescante y fortificante. Vale más que todas las píldoras de los boticarios. Mantiene abiertos y limpios los poros, y la piel se suaviza y se purifica. Es mejor que el cosmético más costoso, y más vivificador que todas las drogas del médico. Hay gentes, sin embargo, que no pueden rehacer la circulación después del baño de agua fría. Para esas personas el baño de agua tibia es lo mejor.

"El baño de frotamiento con la mano mojada en agua tibia," dice la Revista *The London Good Health*, "es uno de los tónicos más suaves y delicados de la hidropatía; puede aplicarse á cualquiera, sea joven ó anciano. Obra de modo suave y estimulante sobre el corazón á la vez que vigoriza este órgano vital. Estimula los pulmones á mayor actividad, de suerte que se mejora la circulación. El efecto sobre la nutrición es muy benéfico.

"Si se toma como se debe, la piel adquiere un aspecto rosado que manifiesta la sana condición de ella.

"Es de la mayor importancia asegurar una buena reacción, sin la cual el baño sería más funesto que inútil."

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS




### EL DESCANSO

Con el descanso nos libramos de las vejaciones que nos abruman. El hombre raras veces se mata con el trabajo. El trabajo, tanto físico como mental, es benéfico. Los trabajadores activos viven más y tienen mejor salud que la gente complaciente y perezosa. No es tanto el trabajo que gasta la energía y desperdicia la potencia vital, como las vejaciones y las preocupaciones que llevamos á casa, de la oficina y del taller. Hay demasiada gente que al salir de la oficina embolsa en la chaqueta sus cuitas para llevárselas á casa y fastidiarse con ellas. Á la hora de comer, estos sinsabores pesan sobre el corazón, destierran la conversación y echan á perder la mejor comida; luego viene la indigestión que ataca la vitalidad de la víctima.

La gente que se ha formado la costumbre desagradable de comer, dormir y pasearse fraternalmente con sus penas, debe tomar medidas decisivas y enérgicas para desterrarlas. Al acabar con los trabajos del día, es preciso encerrarlos en un cajón del escritorio, bajo llave, para llegar á la casa como hombre libre y desahogado, dueño de sí mismo y de los negocios.





Aunque sea difícil al principio, acostúmbrese á llevar á la casa una cara alegre y un corazón ligero como ofrenda á la amada familia. Sólo así puede hallar descanso el hombre cuyo cerebro está cansado y fatigado.

La contra-seña ó lema del movimiento para fijar ocho horas como límite del trabajo, en Australia, es que las veinticuatro horas sean divididas en tres partes iguales: ocho horas para el trabajo, ocho para dormir y ocho para alimentarse y recrearse.

### EL MEJOR REMEDIO

La religión de Jesucristo es el mejor antídoto para las tribulaciones. Sin "la paz de Dios que sobrepuja todo entendimiento," y que sólo Dios puede dar, será en vano que el hombre busque el descanso. La certidumbre positiva de que la mano potente de un Dios todopoderoso, que aunque á veces invisible, está trabajando, sin embargo, para hacer con nosotros lo que sea para nuestro bien, fortifica admirablemente el alma, cuando las vejaciones de la vida nos oprimen. Alguien dijo estas bellas palabras: "Aun el gran Dios da pasos cortos para que podamos andar con Él." Las congojas y las vejaciones todas desaparecen más fácilmente, cuando uno llega realmente á asirse de este modo santificado de andar con Dios.

### AFUERA CON LAS PENAS

El secreto para librarnos de las penas consiste en cerrar con seguridad el corazón contra

ellas. En este mundo sobrecargado de pecados, la tristeza, los sinsabores y los desengaños, nos esperan á cada paso. Nuestra seguridad consiste en vigilar nuestros corazones con toda diligencia. Jesús ha dicho: "No se turbe vuestro corazón." "En el mundo tendréis apretura; mas confiad," esto es, que se ha de proteger el corazón contra los ataques de los enemigos de nuestra paz y descanso. San Pablo estaba "por todos lados atribulado mas no estrechado." Él no permitió que las penas penetraran. "El agua fuera del barco le hace bambalear, pero es el agua que está dentro la que le hunde."

"El pensamiento," dice el obispo Huntington, "necesita afirmarse y arreglarse diariamente y muchas veces al día. Se parece á una brújula en una mesa movediza; el menor movimiento de la mesa hace girar la aguja y apuntar en falso. Dejadle aquietarse, pues, hasta que apunte bien. Recogeos en absoluto silencio por unos momentos, pensando en Jesús; hay una fuerza casi divina en el silencio. No penséis en las cosas que apenan, que excitan, que antagonizan; dejadlas caer como asientos al fondo, hasta que el alma no quede turbia; y decid á Dios, en secreto: 'Concede, te ruego, Oh Dios piadoso, á tu fiel siervo, el perdón y la paz; para que me purifique de todos mis pecados y te sirva con ánimo tranquilo.' "

### VIVIR HOY SIN PREOCUPARSE DEL MAÑANA

El año que entra tendrá trescientos sesenta



y cinco días en el calendario; pero tendrá un solo día de trabajo, y ese día se llama "hoy." Y será Ud. responsable por este día solamente; nadie sino los necios viven en el "mañana." Sirvan á su Amo en el día. Cada una de las veinticuatro horas trae sus propios deberes que tienen que cumplirse, sus propias tentaciones que tienen que vencerse, sus propias cargas para sobrellevarse, y su propio progreso en el camino hacia el cielo. Jamás hubo un cristiano bastante fuerte para llevar la carga de hoy aunada á los pesares de mañana. No se trate de ver con anteojo de larga vista, ni tampoco debe uno tratar de escalar un muro ó de pasar un puente antes de llegar á ellos. Empiece cada día con Jesucristo, guardando el paso con Él, siga marchando por los caminos más ásperos, y en el ojo del viento más fuerte que pueda encontrarse. "Mis días están en tus manos," y en verdad que no podían estar en manos mejores. Nuestros días están en las manos de nuestro Padre amoroso y omnisciente. Él nos cuida, y con todo, no podemos decir lo que el día de mañana nos traerá.— *Teodoro L. Cuyler.*

### LAS HERMANAS GEMELAS

"La ansiedad es la hermana gemela de la nerviosidad. Ni una ni otra debe entrar en nuestra vida. Dios, en su infinita sabiduría, dispuso que la cabeza del hombre estuviese arriba para que todo lo que estuviera debajo de ella quedara bajo su dominio. Hay algo de

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

desarreglo por arriba, en la región de la voluntad, cuando los nervios llegan al grado de excitación. 'Conócete á tí mismo' es bueno; pero 'cálmate' es aún mejor. La ansiedad y la excitación, no han servido á nadie. Cualquier necio puede pasar bien cuando haya buen viento; pero el que es sensato, el hombre de cabeza despejada, sólo él puede guiarse sin perder los estribos cuando parece que todo está trastornado."

### LA ESPERANZA

La esperanza es "como áncora del alma, tan segura como firme." Es la precursora del descanso. Tendremos el descanso que necesitamos cuando con el ojo de la fe alcancemos á penetrar las nubes negras y sombrías que á veces nos abruman, y podamos ver el fondo de oro.

### UN CORAZON ALEGRE

"Un corazón alegre es una buena medicina." "Un temperamento sanguíneo," dice Margarita E. Sangster, "que conjetura lo mejor y no teme lo peor, es una riqueza inestimable para su posesor. Otro tanto puede decirse de un carácter jovial, alegre, que ve el lado humorístico de las cosas y puede aún reirse de sí mismo. Los pronósticos sombríos y las quejas cuotidianas hacen la vida cansada, y la víctima de este conjunto físico y mental extiende un manto fúnebre sobre el buen humor de los demás."

"¿Cómo procurarse el don bendito de un corazón alegre? No está de venta en ninguna



plaza, ni se puede comprar con alhajas ni con oro, pues vale más que los rubíes y las riquezas de la tierra son herrumbre comparadas con él. Nuestro Padre celestial nos lo implanta al comenzar la vida, y tres veces envidiable es entre los hombres aquel que hereda la facultad de ver el lado agradable de las cosas, que sonríe cuando todo anda mal y se levanta erguido después de una caída. Cuán hermoso es no desmayar tras una derrota ni darse por batido en la lucha por el bien. Este temperamento es demasiado activo para cansarse, y demasiado boyante para ser aplastado. Hay veces en que el corazón alegre, aunque no heredado, se posesiona de aquél que vence los obstáculos y gana la victoria contra fuerzas mayores, gracias á la fe constante en Dios."

### HAGO LA RESOLUCION DE

¡Cuidar mi salud!
¡Cumplir con mi trabajo!
¡Vivir!
¡Crecer, ganar y dar!
¡Nunca volver la vista para atrás ni una sola vez!
Débil aguardaré; fuerte andaré,
Al frente el ojo siempre pondré —
Siempre y siempre mirando hacia lo recto.
Robado, hambreado, derrotado, caído y descaminado,
¡Adelante con las fuerzas que me queden!
¡Vuelta al camino! . . .

— *Carlota Perkins Stetson.*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

### GRANDE IMPORTANCIA DEL SUEÑO

"Se cuentan muchas historias nocivas referentes á los grandes hombres que lo pasan sin dormir. El joven inexperto, lee que Napoleón dormía solamente tres ó cuatro horas cada noche — y se quita unas cuantas horas de sueño. Más le valdría abrirse una vena y dejar correr un litro de sangre y no perder el sueño que es la vida.

"Las más de las historias que se cuentan respecto á los grandes hombres que lo pasan sin dormir, no son más que mentiras. Algunas de ellas son ciertas. Por ejemplo, seguro es que Napoleón, un hombre inconcebiblemente descuidado en cuanto se refería á la salud, se privaba de mucho sueño durante su juventud. Pero lo pagó muy caro. En sus últimas batallas, tan débil era su potencia para resistir, que se sabe que aun durante la lucha se quedaba dormido. El sueño crónico le debilitó el cerebro, y debilitó también su carácter vigoroso. La causa de su derrota final viene de su campaña en Rusia, donde la falta de sueño y el mal vivir á que se había acostumbrado, acabó con su elasticidad mental y le privó del poder de formar y ejecutar sus planes.

"Empieza uno la vida con cierto grado de vitalidad, cierta velocidad inicial que le lleva por la vida y hace posible ejecutar cierta empresa. Al privarse del sueño se derrocha este capital.

"El alimento que uno come se digiere y se transforma en tejidos nuevos, en sangre nueva, nervios, músculos y cerebro, mientras que uno duerme.

"Cualquiera que haya sufrido de insomnio atestiguará que la falta de sueño disminuye el peso y la vitalidad más pronto que cualquier otra cosa."



### HACE QUE CADA DIA SEA UN MUNDO NUEVO

Uno de los beneficios de la noche es que nos da, por decirlo así, un mundo nuevo cada día, y, en cuanto al sueño, hace que la vida sea un recreo diario. . . . Dios nos brinda así continuamente sorbos de vida renovada. Así, pues, tras una noche de sueño pacífico, vemos al mundo tan nuevo, tan fresco y tan admirable como en el día de la creación, cuando Dios declaró que "era en gran manera bueno." Y el sueño es por sí un remedio divino que nos devuelve nuestra energía primera del cuerpo y del pensamiento.— *T. T. Munger.*

### EL SUEÑO SUFICIENTE ES ESENCIAL PARA LA SALUD

El sueño es la oportunidad de la naturaleza cansada para rehabilitarse. No hay nada más necesario para la salud y el vigor que un sueño profundo y tranquilo. No se debe abreviar las horas de dormir; hay que atenerse á ellas guardándolas con regularidad, con el mismo empeño que las horas de oficina. Si por algún motivo se tiene que perder algunas horas de sueño, será preciso reponerlas á la primera oportunidad. Si se priva á la naturaleza de

esta oportunidad para reponerse, para calmar los nervios y reconstituir la energía, algún día exigirá una fuerte compensación y con intereses crecidos.

### ACOSTARSE TEMPRANO

Las horas antes de media noche son las mejores para dormir. Muy mala es la costumbre que tiene la sociedad de recogerse tarde y levantarse tarde. Los adultos deben tener por lo menos ocho horas para dormir cada día. Cuando se goza de buena salud, debe uno retirarse entre las nueve y diez, y levantarse entre las cinco y seis. La idea tan común de que el hombre no necesita dormir más de seis ó siete horas es una necedad, que, es casi seguro, acabará con el aniquilamiento de las fuerzas físicas naturales.

### LA ENERGIA ES UNA PROTECCION CONTRA LAS ENFERMEDADES

El insomnio y la nerviosidad son males de la civilización. En el loco afán del mundo por la fama y las riquezas, los negocios se hacen en medio de una exaltación calenturienta y bajo la influencia de tristes presentimientos. "La candela se quema por los dos extremos" y la llama se consume pronto en la obscuridad. La energía y la vitalidad son las fuerzas que tenemos dentro de nosotros y con las cuales podemos lograr combatir las enfermedades. Pero al gastarse estas fuerzas, el hombre pronto cae presa á los muchos gérmenes de enfermedades que están siempre dispuestos á destruirle. Consérvese, pues, la energía y auméntesela mediante una vida moderada, trabajando durante el día, descansando y durmiendo suficientemente. Gracias al descanso y al sueño la calidad del trabajo de uno mejorará muchísimo.



### CONDICIONES QUE FAVORECEN UN SUEÑO REFRESCANTE

1. El dormitorio debe estar libre de toda humedad, habiendo sido bien asoleado y ventilado durante el día.
2. La ventilación debe ser tal que los ocupantes tengan abundancia de aire puro y fresco toda la noche.
3. La cama debe ser cómoda y los cobertores calientes y livianos.
4. Debe hacerse ejercicios físicos todos los días. Los tejidos recargados de venenos y los nervios gastados con trabajos pesados, son una mala combinación para lograr el sueño.
5. Las tardes deben pasarse con tranquilidad en el hogar. El reposo completo y los goces tranquilos de la casa son buenos preparativos para dormir.
6. Una buena diversión con los niños ó un paseo á pie ó en coche, al terminar un día lleno de vejaciones, ahuyentará el cansancio y preparará el cuerpo para un sueño reparador.
7. Cuando los nervios se cansan debido á un trabajo excesivo, un baño neutral (véase el capítulo sobre "Baños"), suele inducir al sueño. Los tratamientos tónicos, tales como los chorros

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

calientes ó fríos, los frotamientos con sal y el amasamiento, son estimulantes, é impiden frecuentemente el sueño.

8. "Al acostarnos para descansar, el estómago debe haber acabado ya con su trabajo, para que él como las demás partes del cuerpo pueda gozar del descanso." Dos comidas son mejores que tres, tratándose de personas que trabajan intelectualmente ó que padecen de digestión lenta. Si se toma una tercera comida, debe ser algo ligera y fácil para digerirse, y se debe tomar algunas horas antes de recogerse.

### "REPOSAD UN POCO"

Cuando los discípulos se hallaban rendidos con los viajes y el cansancio, el Maestro, siempre solícito de sus necesidades físicas y espirituales, les dijo: "Venid vosotros aparte á un lugar desierto, reposad un poco." Tales períodos de descanso son á veces absolutamente necesarios. La naturaleza llega algunas veces al punto de que el descanso acostumbrado no basta para devolverle su vigor y elasticidad. Un equívoco grande y frecuentemente fatal que hace la gente muy ocupada, consiste en descuidar por demasiado tiempo ese descanso tan necesario. En los sanatorios de los países más adelantados se pueden hallar millares de víctimas de la morosidad para tomar el descanso necesario. Feliz el hombre ó la mujer que tenga el buen sentido para preveer el peligro y descansar á tiempo.






Yo quisiera salir lejos, donde el toque de campanas
Ni los pitos del anuncio fuerte den
Su tañido retumbante, y quisiera en las mañanas
Ir á partes donde hallara la quietud para mi bien.



No el silencio en absoluto, sino el grato murmurio
De las aguas del arroyo con su límpida corriente,
Que por entre los arbustos de la orilla corre al río,
Grata música sonora que nos da el Omnipotente.



Y el susurro de los árboles con su cántico sonoro,
O el trinar de la avecilla que se oculta en su ramal,
Suave al alma como rítmico tesoro
Que convida á amar la vida, y á soñar.



Si no fuera por el grito del bullicio que se agita
En las calles y paseos de la alumbrada ciudad,
Me quedaba entre su ornato, pero nada me permita
Sustraerme de mi campo donde habita soledad.



Varias veces he pensado que mi ausencia en la espesura
De los campos florecidos por la lumbre de este sol,
La suspiran los que sufren el dolor de la amargura
Y quisieran de natura las caricias del amor.

*Eugene Field.*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

### APRENDED A DECIR, "NO"

Los hombres y las mujeres sobrecargados de trabajo tienen que aprender á decir, "No." Las posibilidades en el comercio espolean al hombre de negocios, y parece á veces que fuese imposible dejar á un lado las oportunidades que se presentan para hacer dinero. Los hombres de talento, en posiciones públicas, se ven asediados por los que solicitan servicios y favores fuera de toda razón. Es muy difícil decir, "No," al público que sonríe y aplaude, y que reparte laureles y premios. Aquí es donde otra vez entra la discreción, porque si no, la misma multitud que le acaba de vitorear buscará otro ídolo, y hablando de su víctima desgraciada dirá: "Pobrecillo, no supo hacer otra cosa sino trabajar hasta matarse."






### LAS COMODIDADES DEL BAÑO

Es concedido actualmente por todos que los baños frecuentes, disfrutados con inteligencia y oportunidad, desempeñan un papel muy importante en la economía de la salud. Toda casa debe estar provista de las comodidades propias para tomar los baños necesarios. Cuando se construye y se amuebla la casa, conviene proveer estos requisitos, aun cuando sea menester privarse de algún objeto de lujo ó brillo en la sala. La imposibilidad de conseguir esas comodidades, no obstante, no excusa al que se desatienda á esa necesidad higiénica, pues el agua abunda y puede aprovecharse sin dichas comodidades.

### LA IMPORTANCIA DE LOS BAÑOS FRECUENTES

Los siguientes breves informes referentes á la importancia de bañarse frecuentemente, han sido tomados de una buena revista de salud:

"La epidermis, ó sea la envoltura superficial que cubre todo el cuerpo, está penetrada en toda su extensión por unas aberturas pequeñas, llamadas poros. En la totalidad de la superficie del cuerpo hay más de dos millones de tales poros. Cada uno de estos es el orificio externo de



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

### APRENDED A DECIR, "NO"

Los hombres y las mujeres sobrecargados de trabajo tienen que aprender á decir, "No." Las posibilidades en el comercio espolean al hombre de negocios, y parece á veces que fuese imposible dejar á un lado las oportunidades que se presentan para hacer dinero. Los hombres de talento, en posiciones públicas, se ven asediados por los que solicitan servicios y favores fuera de toda razón. Es muy difícil decir, "No," al público que sonríe y aplaude, y que reparte laureles y premios. Aquí es donde otra vez entra la discreción, porque si no, la misma multitud que le acaba de vitorear buscará otro ídolo, y hablando de su víctima desgraciada dirá: "Pobrecillo, no supo hacer otra cosa sino trabajar hasta matarse."






### LAS COMODIDADES DEL BAÑO

Es concedido actualmente por todos que los baños frecuentes, disfrutados con inteligencia y oportunidad, desempeñan un papel muy importante en la economía de la salud. Toda casa debe estar provista de las comodidades propias para tomar los baños necesarios. Cuando se construye y se amuebla la casa, conviene proveer estos requisitos, aun cuando sea menester privarse de algún objeto de lujo ó brillo en la sala. La imposibilidad de conseguir esas comodidades, no obstante, no excusa al que se desatienda á esa necesidad higiénica, pues el agua abunda y puede aprovecharse sin dichas comodidades.

### LA IMPORTANCIA DE LOS BAÑOS FRECUENTES

Los siguientes breves informes referentes á la importancia de bañarse frecuentemente, han sido tomados de una buena revista de salud:

"La epidermis, ó sea la envoltura superficial que cubre todo el cuerpo, está penetrada en toda su extensión por unas aberturas pequeñas, llamadas poros. En la totalidad de la superficie del cuerpo hay más de dos millones de tales poros. Cada uno de estos es el orificio externo de



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

un tubo capilario que sirve de caño de desagüe para llevar toda materia gastada, descompuesta y muerta, fuera del cuerpo. Cada uno de estos órganos de purificación está en constante trabajo, á no ser que de algún modo se obstruya la boquilla. Son especialmente activos en verano, cuando hace mucho calor, y despiden grandes cantidades de sudor, el cual tiene en solución las materias ofensivas.

"Ahora veamos qué es lo que sucede si no hacemos caso al revestimiento natural con que bondadosamente hemos sido dotados. El sudor ó transpiración insensible, cargado de impurezas, sale por dos millones de orificios y se extiende sobre la superficie del cuerpo. La parte acuosa se evapora, dejando tras sí todas las impurezas que contenía y que se adhieren á la piel. Esto es lo que sucede el primer día. Al día siguiente se deposita igual cantidad y de la misma manera, formando con lo que se había depositado antes, una capa delgada de suciedad que cubre la piel. El tercer día la cantidad ha aumentado tomando la consistencia del barniz. El cuarto día todo el cuerpo está completamente forrado con una capa cuádruple de inmundicias orgánicas. Desde el quinto día comienza la fermentación, y puede notarse ya un olor acre y desagradable. Al sexto día se agrega material nuevo á la suciedad acumulada, aumentando aún más la intensidad del hedor que se escapa. El punto culminante se alcanza en el séptimo día. El hedor acre y penetrante se hace ya intolerable. El individuo se siente como si se hubiera bañado en miel y vinagre. Al acercarse á los amigos éstos tratan de ver si no se le ha quedado algún pedazo de carroña en el tacón de la bota. Empero el individuo mismo está inconsciente del mal olor, habiéndosele acostumbrado la nariz á la fetidez; ó, si acaso lo percibe, hará de cuenta que no viéndole nadie el pellejo, se librará del descubrimiento. Vana ilusión. Toda persona cuyo sentido del olfato no haya sido destruído completamente con el rapé ó con un catarro crónico, le apercibirá tan presto, como el perro olfatea la comadreja."



### LA TORTURA DEL DESASEO

La cara y las manos que se lavan diariamente y á menudo varias veces al día, no necesitan tanto el lavado como las otras partes del cuerpo que se hallan cubiertas con la ropa. La ropa intercepta la luz del sol y el aire, de suerte que las substancias venenosas y las escamas se juntan en la epidermis, se secan y endurecen, y tapan los poros hasta que uno se siente muy desaseado.—*Rossiter.*

### ESTANDO SANO O ENFERMO

Sea que una persona esté bien ó que esté enferma, la respiración es más desahogada y fácil si se acostumbra uno al baño. Por medio de él se hacen más flexibles los músculos, el cuerpo y la mente se desarrollan armónicamente, la inteligencia se abrillanta y todas las facultades tie-

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

nen mayor animación. El baño es un calmante para los nervios. Promueve la transpiración, aviva la circulación, vence las obstrucciones del sistema y obra con provecho sobre los riñones y los órganos urinarios. Los baños ayudan las funciones del vientre, del estómago y del hígado, dando energía y vida nueva á cada órgano. Facilita también la digestión, y lejos de debilitar el sistema, lo fortalece. Lejos de aumentar la propensión á los resfríos, si se toma el baño como se debe, protegerá contra el resfrío; porque la circulación se mejora y los órganos uterinos, que se hallan más ó menos congestionados, se alivian, porque la sangre es atraída á la superficie, y una corriente más libre y más regular se establece por todos los vasos sanguíneos.— *La Señora E. G. White.*

"Al descuidar el baño diario los poros se tapan, los desperdicios y materias gastadas y fétidas en vez de ser eliminadas son en parte reabsorbidas, convirtiéndose en causa prolífica de enfermedades."

"Un cutis limpio es una de las condiciones esenciales para la salud y la hermosura, y nada ayuda tanto á ello como la costumbre de bañarse á menudo y frotarse vigorosamente. Así se mantendrá suave el cutis y vigoroso todo el cuerpo."

### EL BAÑO DIARIO

Se debe tomar el baño todas las mañanas, á no ser que haya alguna causa física anormal que lo impida. La mejor hora para el baño,



que es afortunadamente la mejor para todo el mundo, es en la mañana, antes de vestirse. No es necesario que ese baño sea muy complicado, ni que ocupe más de cinco minutos de tiempo. Un caballero que ha sacado mucho provecho de esos baños matutinos, dijo que su baño consistía de una parte de agua, cuatro partes de frotamiento con una toalla áspera, y cinco partes de frotamiento con la mano. Casi todo el mundo puede darse un baño así y aprovecharse de él. Las personas que se resentirían gravemente con baños fríos de sumersión, pueden casi siempre tomar este baño con gran provecho.

Si hace mucho frío, no es necesario quitarse toda la ropa á la vez. Se deja caer el camisón hasta la cintura; mójese las manos y salpíquese la cara, los brazos y el cuerpo. El agua no debe ser demasiado fría; siempre que sea fácil obtenerla templada, debe preferirse. En la mayoría de los casos, sin embargo, si se usa muy poca agua, lo frío no causará ninguna sensación desagradable, ni entrará el frío si se frota uno vigorosamente. Este baño puede durar un minuto, refregándose después vigorosamente con una toalla afelpada muy áspera, hasta quedar muy seco. Una toalla tersa de algodón ó de lino, sirve tanto para secar á uno como el papel abrillantado sirve para secar la tinta.

Así se termina la mitad del baño, conforme á las reglas dadas. Luego vienen las frotaciones de mano. Comenzando con las muñecas, frótese los brazos, el cuello y el cuerpo, suave pero rá-

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

pidamente, hasta que toda la superficie quede ardiente. Si la temperatura de la pieza es demasiado fría, abríguese uno entonces con una camisa de lana ú otro material. Cuídese bien de no tener reacción ó resfriarse. Báñese luego el resto del cuerpo de la misma manera. Aunque al pricipio estos baños tempranos parezcan algo desagradables, en unos pocos días se acostumbra uno tanto que no puede pasarse de ellos. Este ejercicio es fortificante, estimula la piel, entona todos los órganos y los templa para los trabajos del día; el calor que se desarrolla en el interior del cuerpo quitará el deseo de calentar excesivamente la casa por medio de fogones para avivar un sistema entorpecido.

### BAÑOS FRIOS Y CALIENTES

El baño de agua fría, con enérgicas frotaciones de mano, no es suficiente para tener el cuerpo en completo aseo. Debe tomarse al menos una vez por semana un baño caliente ó tibio para limpiar bien el cuerpo. Debe usarse una buena clase de jabón de tocador, uno que no perjudique la piel.

### EL BAÑO NEUTRAL

El baño neutral, de todo el cuerpo, con una temperatura de unos trienta y siete grados, es un calmante excelente para los nervios después de un día de arduo trabajo intelectual. El baño frío ó de frotamiento de mano, es por lo general estimulante y puede impedir el sueño,



mientras que el baño neutral aquieta los nervios y llama el sueño. Llénese bien la tina; cerciórese de que la temperatura sea correcta, y permanézcase tranquilamente en el baño mientras uno se sienta á gusto y descansado.

### EL BAÑO FRIO

Los baños fríos estimulan y endurecen á las personas fuertes, las que reaccionan vigorosamente. Aquellas que pueden tomarlos sin malos resultados hallarán en ellos un preventivo excelente contra los resfriados. Empezando con agua que no sea demasiado fría y desagradable, puede ir bajándose la temperatura hasta que el baño frío sea grato y benéfico. La gente que, debido á la mala circulación y poca resistencia, se resfría y no puede entrar en reacción y sentir un calor fuerte y grato, no debería nunca tomar estos baños. Si no está uno acostumbrado al baño frío conviene empezar cautelosamente.

### SUGESTIONES GENERALES

1. Un frotamiento vigoroso suele ser lo mejor del baño.
2. Si por cualquier motivo no puede uno obtener agua, ó si esta no debe usarse, una frotación en seco con una toalla áspera ó la mano desnuda estimulará la piel y refrescará y fortificará el cuerpo.
3. El baño neutral es el mejor cuando se siente uno cansado física ó mentalmente.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

4. Nunca debe uno bañarse sino pasadas dos ó tres horas después de haber comido.

5. Nunca debe entrarse al baño cuando el cuerpo está muy caliente. Una zambullida en esa condición, aunque muy agradable, es realmente peligrosa. Siempre se debe mojar la cabeza antes de entrar al agua fría.

6. Acabando de bañarse uno en agua tibia ó caliente, es bueno dejar correr el agua fría, para enfriar el baño poco á poco, á fin de cerrar los poros y aminorar el peligro de los resfríos. Este método para enfriar es más suave que el de la regadera fría, la ducha ó la zambullida, puesto que no causa un choque violento.

### UN POLVO BUENO PARA EL BAÑO

Un delicioso polvo de baño, que quitará además el sudor excesivo, se hace con esta receta:

| | |
|---|---|
| Almidón en polvo | 226 gramos |
| Raíz de lirio | 56 " |
| Alcanfor | 1.8 " |

Se reduce todo á un polvo fino y se pone en saquitos.




### EL INFLUJO DEL SOL

El sol es el agente principal de Dios para dar vida, salud y belleza. Da color al cielo, á las hojas y á las flores, y bajo sus rayos benéficos toda la naturaleza se desarrolla. Las plantas y los arbustos que crecen bajo la sombra de la casa son débiles y enfermizos; en un cuarto obscuro se marchitan y pronto mueren. Los vegetales frecuentemente brotan en un sótano, pero los brotes blancos y enfermizos se extenderán por muchos pies hacia alguna hendedura ó agujero, y al recibir el primer rayo de sol toman luego un tinte verdoso.

Los hombres y las mujeres son como las plantas. No pueden vivir y desarrollarse en las habitaciones obscuras. La primera y mejor regla casera es que se abra al sol cada una de las piezas por unas horas cuando menos, cada día. La costumbre de usar muchas cortinas gruesas debe desecharse, pues además de recoger el polvo impiden la entrada del aire. Es bastante común ver una ventana protegida con un toldo, un encerado, cortinas de encajes y por encima de todo cortinas de algún género grueso. Que se quiten por lo menos estas últimas, suban el encerado y que entre el sol.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

4. Nunca debe uno bañarse sino pasadas dos ó tres horas después de haber comido.

5. Nunca debe entrarse al baño cuando el cuerpo está muy caliente. Una zambullida en esa condición, aunque muy agradable, es realmente peligrosa. Siempre se debe mojar la cabeza antes de entrar al agua fría.

6. Acabando de bañarse uno en agua tibia ó caliente, es bueno dejar correr el agua fría, para enfriar el baño poco á poco, á fin de cerrar los poros y aminorar el peligro de los resfríos. Este método para enfriar es más suave que el de la regadera fría, la ducha ó la zambullida, puesto que no causa un choque violento.

### UN POLVO BUENO PARA EL BAÑO

Un delicioso polvo de baño, que quitará además el sudor excesivo, se hace con esta receta:

| | |
|---|---|
| Almidón en polvo | 226 gramos |
| Raíz de lirio | 56 " |
| Alcanfor | 1.8 " |

Se reduce todo á un polvo fino y se pone en saquitos.




### EL INFLUJO DEL SOL

El sol es el agente principal de Dios para dar vida, salud y belleza. Da color al cielo, á las hojas y á las flores, y bajo sus rayos benéficos toda la naturaleza se desarrolla. Las plantas y los arbustos que crecen bajo la sombra de la casa son débiles y enfermizos; en un cuarto obscuro se marchitan y pronto mueren. Los vegetales frecuentemente brotan en un sótano, pero los brotes blancos y enfermizos se extenderán por muchos pies hacia alguna hendedura ó agujero, y al recibir el primer rayo de sol toman luego un tinte verdoso.

Los hombres y las mujeres son como las plantas. No pueden vivir y desarrollarse en las habitaciones obscuras. La primera y mejor regla casera es que se abra al sol cada una de las piezas por unas horas cuando menos, cada día. La costumbre de usar muchas cortinas gruesas debe desecharse, pues además de recoger el polvo impiden la entrada del aire. Es bastante común ver una ventana protegida con un toldo, un encerado, cortinas de encajes y por encima de todo cortinas de algún género grueso. Que se quiten por lo menos estas últimas, suban el encerado y que entre el sol.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Quizá destiña la alfombra y los acojinados de los muebles; pero ¿qué valen éstos comparados con la vida y la salud de la familia? Mejor son las rosas en las mejillas de los niños y no en la alfombra, siempre que haya que elegir.

### EL SOL COMO UN DESINFECTANTE

El sol es el mejor de todos los desinfectantes. Aun se dice que los gérmenes de la tuberculosis se destruyen si se exponen por tres minutos á los rayos directos del sol. El sol es enemigo natural de las enfermedades, y la abundancia de sol es el primer requisito para tener la familia en buena salud.

"Dios es luz;" en el cielo no hay noche. El sol siempre ha sido el símbolo de la vida, del gozo y de la pureza. Una casa con sol, felicidad y salud, es la mejor representación del cielo en la tierra.

Las habitaciones en donde no entran la luz y el aire, se humedecen; las camas y la ropa de noche absorben la humedad, y la atmósfera se envenena. La enfermedad y la muerte pronto hallan entrada á tales casas, y las madres de familia por orgullo é ignorancia se convierten, sin intención, en asesinas de sus amados.



# En el Tocador

### LA MODA NO; LA SALUD SI

No cabe en los límites de esta obra tratar á fondo un asunto como éste. No se hará ninguna referencia á las costumbres ó á las modas. Haremos unas cuantas sugestiones respecto al cuidado de la cara, las manos, el cabello y los dientes, sólo en cuanto este importante asunto se refiera á la limpieza y á la salud.

La manera de atender al tocador es uno de los más claros indicios del carácter. Los dientes blancos y bien limpios, las uñas aseadas y bien recortadas, y el cabello bien peinado, son señales seguras de buena educación y cultura.

### LOS ENEMIGOS PEQUEÑOS DE LA SALUD

Estas cositas aparentemente insignificantes tienen una relación muy importante con la salud y el vigor del cuerpo. Si se descuida el cabello, se apelmasa muy pronto y se llena de suciedad y de gérmenes de enfermedad y no tarda en dañarse el cuero cabelludo. Si los dientes no se limpian, se carían muy pronto; el aliento toma mal olor y todo el sistema se halla en peligro. Son "las zorras chicas las que destruyen la vid." Así como en los trópicos, la hormiga blanca trabaja lentamente y



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

en la obscuridad, en el corazón del gigante de los bosques, día y noche, sin que nadie lo note, hasta que al fin, sin ningún aviso, el árbol inmenso tambalea y cae, de la misma manera esos pequeños descuidos minan desapercibidamente nuestra salud y vigor, hasta que repentinamente descubrimos que nuestra vitalidad se ha agotado, que las enfermedades nos invaden y llegamos al sepulcro, vencidos por nuestros enemigos más insignificantes.

### INDICIO DE CARACTER

Tampoco es de poca importancia el asunto que trata de la presencia personal. Es un factor principal para lograr buen éxito en todos los caminos de la vida. Este libro es, ante todo, un libro de familia, y al hacer la sugestión, queremos referirnos sobre todo al aspecto limpio y aseado que uno debe tener al estar en su casa ú ocupado en los asuntos ordinarios de la vida. Generalmente todo aquel que posee los principios de la buena educación trata de presentarse lo mejor que puede, y de asearse en ocasiones solemnes. Pero no es en esos actos extraordinarios que se puede juzgar del carácter. El refinamiento y el buen gusto se manifiestan mejor y con más seguridad en nuestro comportamiento diario en la casa.

La ama que prepara el almuerzo y se presenta á la mesa con el cabello todo desaliñado, el vestido desaseado, no es ama buena, ni esposa atractiva, no importa cuan bien se presente en público. No satisface permanentemente al marido el hecho de que su esposa se presente bien con él en la calle, y tenga que avergonzarse de ella ante los amigos que lleva inesperadamente á casa. La esposa verdaderamente simpática es la que se presenta en las mañanas con el rostro rosado por el efecto del baño matutinal, y aparece ante la familia con traje limpio, el cabello bien arreglado y toda ella atractiva. Tal esposa es un adorno no sólo para su casa sino también para la sociedad.



### CUIDADO DEL CUTIS

El color de la tez se puede mejorar mucho, adoptando un régimen racional que mejore la salud del cuerpo entero. Tanto la salud como la enfermedad dejan estampados, con rasgos inequívocos, sus señales en el rostro. Allí es donde reluce la salud en medio de las sonrisas; y allí también la debilidad y las enfermedades marcan los progresos que están haciendo en el interior del cuerpo.

### LOS COSMETICOS

La salud es la que nos da la tez más perfecta. Por regla general no se toma empeño alguno para mejorar una tez de esta naturaleza; pero cuando se pierde el color, debido á las enfermedades, los pesares ó la edad, muchas gentes son tan necias ó quizá tan ignorantes de los efectos que producen, que recurren al uso de cosméticos cremas ó lociones. Muchos de estos cosméticos

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

que se manufacturan, anuncian y venden en tan grandes cantidades, contienen los venenos más activos. Los manufactureros poco escrupulosos se aprovechan de la vanidad y del orgullo de los millares de necios á quienes más importa la apariencia que la salud, y sacan ganancias pingües de la venta de estos venenos.

Lejos de mejorar la tez, estas lociones la dañan. Con el uso repetido de ellas, la piel se hace áspera y pierde su frescura y color natural.

En vez de los cosméticos úsese agua dulce en abundancia y un buen jabón de tocador.

### PARA QUITAR LAS MANCHAS

1. Medio litro de agua caliente tomado antes de cada comida mejorará la tez, y servirá ademas para limpiar todo el sistema.

2. Si la cara y el cuello se han requemado mucho por el viento y el sol, aplíquese á las partes manchadas, durante toda la noche, unas tiras de pepino; en la mañana se lava bien la cara y se la frota con una crema.

3. Las quemadas de sol se pueden quitar, poniéndose á la cara, en la noche, una solución de unos veintiocho gramos de agua de cal, veintiocho gramos de aceite de almendras dulces, y treinta y seis centígramos de bórax en polvo, todo bien sacudido.

4. Uno de los mejores tónicos y blanqueadores para la piel se hace con 226 gramos de agua de rosa y 3½ gramos de tintura de benjuí.



5. Si se ha tostado uno con el sol, en un día de campo, procúrese suero de mantequilla y báñese con él la cara, el cuello y los brazos quemados, dos ó tres veces al día, dejándolo secar en la piel. Esta receta sirve también para emblanquecer el cutis.

6. Un agua excelente para emblanquecer el cutis y bajarle el color subido, es el agua de salvado con unas gotas de amoniaco.

### AGUA DE PEPINO

Esta agua es excelente para emblanquecer el cutis, por las propiedades astringentes que tiene. Póngase el jugo de un pepino en una botella de medio litro de capacidad, añádasele 3½ gramos de agua de Colonia y ciento setenta gramos de agua de rosa, sacúdase bien y luego, gota por gota, agréguesele 3½ gramos de tintura de benjuí. Sacúdasela perfectamente. Esta preparación es deliciosa y dará vigor á la piel.

### PECAS

Las pecas son el resultado de una superabundancia de fierro en la sangre; un blanqueador bastante fuerte para quitar aún la epidermis no produce á veces ningún efecto sobre las pecas.

1. Una buena agua para las pecas se prepara mezclando una cucharada tetera de cloruro de

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

amoniaco con ciento y doce gramos de agua destilada.

2. "Toda joven que quiera deshacerse de las pecas, meta la punta del dedo en agua, luego en polvo muy fino de nitro y aplíqueselo en seguida á las pecas. Haciéndose esto cada noche durante una semana, desaparecerán las pecas."

3. Para las pecas y el paño, disuélvanse 0.18 gramos de bórax en 85 gramos de agua de azahar.

4. Cuando las pecas se muestran muy rebeldes, puede hacérselas desaparecer poniendo diariamente una gotita de jugo de limón á cada una de ellas. Esta operación se hace con un pincel fino.

### LAS ARRUGAS

Pueden hacerse desaparecer las arrugas con el amasamiento (masaje) apropiado ó con la fuerza de la voluntad, si han sido ocasionadas por los pesares ó por el pensar intenso.

Las arrugas en la cara deben amasarse cada noche si se quiere obtener buenos resultados; cuando se amasa una noche y se olvida ó descuida por una semana, se les da tiempo para volver y hacerse más hondas. El cuidado constante y la vigilancia son el precio que se tiene que pagar por ahuyentar las arrugas, á no ser que se haya formado la costumbre, desde la juventud, de tener en reposo los músculos de la cara. La amasadura debe hacerse atravesando la linea de la formación. La excesiva preocupación respecto á las arrugas puede aumentar el número de ellas.



### LAS ESPINILLAS NEGRAS Y LOS POROS GRANDES

Para esos desperfectos que aparecen al lado de la nariz, es buena costumbre lavar la cara una ó dos veces cada semana, con agua caliente y jabón, y luego apretar el contenido de los poros. Esto se puede hacer apretando entre las uñas de los dedos, ó poniendo sobre la espinilla el cañón de una llavecita de reloj y oprimiendo la boca de la llave cuidadosamente sobre la cabeza de la espinilla. Se untan las oquedades haciendo uso del jabón y se deja toda la noche. Este remedio es muy eficaz para reducir el tamaño de los poros.

2. "Para quitar las espinillas y ablandar la piel antes de untarse con *cold cream* y lociones, se exprime una toalla mojada en agua algo caliente. Que no esté la toalla tan caliente que queme la piel. Aplíquesela á la cara, apretando bien en las curvas y oquedades de los ojos, la nariz y la boca. Repítase esto varias veces, hasta que la piel se ablande y se ponga bien rosada. En esta condición absorberá mayor cantidad de la crema fría y las lociones, aumentando así mucho su eficacia."

3. Los poros muy abiertos de la cara ceden más pronto á las aplicaciones de un astringente que á la crema. La razón de esto es que el astringente tiende á cerrar los poros, en tanto que las cremas, llenándolos, tiende á tenerlos



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

abiertos. Si se aplica un poco de alcohol diluído después de una buena lavada, los poros pronto se cerrarán completamente.

4. Para hacer un astringente que cierre bien los poros muy abiertos, mézclense ciento y doce gramos de avellano (Hamamelis de Virginia) destilado y 1.7 gramos de ácido bórico. Los espíritus de alcanfor, son también un buen remedio para cerrar los poros.

### ERUPCIONES DE LA PIEL

Se hace un ungüento sanativo para las erupciones de la piel, mezclando bien una parte de bismuto con tres partes de vaselina blanca.

Unas cuantas gotas de ácido fénico, puestas en el agua en que uno se lava, curará las erupciones de la piel. El olor, al principio, es desagradable, pero se evapora pronto.

Para combatir el ardor de los labios, empléese la vaselina blanca mezclada con unas dos gotas de esencia de rosa.

### PARA LIMPIAR LA PIEL

"El cutis que por lo general está en buena condición se malogra frecuentemente lavándose en agua dura, sin que haya necesidad para ello — puesto que es fácil adulzarla con una solución de bórax. Llénese una botella con agua tibia, añádasele el bórax poco á poco hasta que el agua haya absorbido todo lo que pueda entrar en solución. Téngase la botella en el tocador y úsese en el agua de lavar."



Debe elegirse un jabón sin perfume, con poco álcali y nada de colores. Un jabón de esta clase no dañará ni el cutis más delicado. No conviene usar jabón cuando se tiene una piel fina y seca, pues el álcali que contiene, extrae el aceite natural; para tales casos tómese un poco de harina de almendra con la mano, y úsesela como jabón.

El aceite de almendra puro no dañará la piel más delicada.

Diecisiete decígramos de tintura de benjuí en ciento y doce gramos de agua de rosa, hacen una preparación deliciosa, semejante á la leche y muy buena para el cutis. Se tiene que poner el benjuí gota por gota para que no se formen cuajarones. Si se pone mayor cantidad de lo que se ha indicado, puede también cortarse.

Partes iguales de ron con aceite esencial de laurel (Bay-rum), y glicerina es una loción excelente para la cara, después de afeitarse.

### UNA CREMA BUENA

Una crema exquisita puede hacerse pronto y fácilmente con esta fórmula:

Setenta gramos de esperma, setenta gramos de aceite de almendras dulces, siete gramos de cera virgen; derrítanse juntos todos los ingredientes y después de quitarlos del fuego, se añaden cuarenta y tres gramos de agua de rosa. Se bate bien todo hasta que se haga una crema.

### EL CUIDADO DEL CABELLO

Es un hecho bien conocido que en el caso

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

de los animales, el pelo manifiesta inmediatamente los efectos de la mala salud. Si el pelo comienza á caer, el primer paso que debe darse es atender á la salud en general. Abundancia de ejercicio al aire libre, baños frecuentes, lavados y frotaciones de la cabeza, con espuma de jabón y agua (shampú), mantener la cabeza limpia y una dieta apropiada; todo esto influye grandemente sobre la salud y la hermosura del cabello. No se puede dar ninguna regla fija tocante á la frecuencia con que debe lavarse el cabello. Por lo menos, se debe lavar bastante á menudo como para tener limpio el cutis cabelludo. Si vive uno donde hay mucho polvo ó donde se quema mucha hulla, necesitará el cabello el *shampú*, ó el lavado y frotación de la cabeza con mayor frecuencia que cuando se vive donde el ambiente es limpio. No se puede dar reglas específicas; cada cual tiene que obrar conforme á su juicio. De todas maneras, más vale caer en el error, si error hubiera, de un exceso de aseo.

Después de lavado el cabello, debe secarse bien con una toalla suave. Si se le puede secar al sol, adquirirá un brillo imposible de conseguirse de ningún otro modo.

El masaje aplicado á la cabeza, al tiempo de secarse el pelo, es de mucho beneficio, puesto que aumenta la circulación de la sangre y vigoriza el cutis.

No hay nada mejor para limpiar el cabello que una solución de agua de bórax; si el cabello queda muy tieso, se lava después con agua pura.



### AGUAS PERNICIOSAS

Debe ejercerse el mayor cuidado con las aguas para el pelo, pues la mayor parte de ellas son muy perjudiciales. Si el pelo tiende á resecarse, mejorará mucho aplicándole un poco de aceite bueno y frotándolo bien.

Jamás deben usarse los fierros calientes para encrespar el cabello. Si es necesario rizar el pelo, que sea con enroscadores de cabretilla, ó envolviéndolo sobre sí mismo; por este procedimiento quedará bien rizado sin dañarlo nada.

### LAS CANAS

Un médico de gran reputación dijo una vez: "Lo mejor que hay que hacer con las canas es admirarlas." La Biblia dice: "Las canas son una corona de gloria si se hallan en el camino de la justicia." Nunca debe hacerse uso de las tinturas, porque son dañosas, y algunas son venenosas. Si el cabello comienza á encanecer prematuramente, debe dársele un cuidado especial; deje uno de preocuparse y procure por todos los medios posibles mejorar el estado general de la salud. Este tratamiento será un beneficio físico, aunque no sea completamente eficaz.

### LA CALVICIE

Cuando el cabello comienza á caer, no hay que hacer uso de ninguno de los remedios empíricos. Evítese el uso de los sombreros duros

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

ó de los que no tengan ventilación. Los sombreros duros estorban la circulación de la sangre y el pelo muere y se cae por falta de nutrimento. Téngase el pelo bien corto, y póngase el sombrero sólo cuando sea de todo punto necesario.

### EL ASEO Y LA VENTILACION

Antes de recogerse por la noche, se debe acepillar y ventilar bien el cabello. Con la punta de los dedos mojados en agua fría frótese bien el cutis cabelludo. La perfecta ventilación que se obtiene dejando pasar el aire libre por él, todos los días por un poco de tiempo, y el aseo, son muy necesarios para la buena salud del cabello. El masaje del cutis cabelludo atrae la sangre que le nutre. El tener el cabello en buena condición, depende no sólo del buen cuidado que se le dé, sino también de la condición de la salud en general.

Conviene dejar caer de vez en cuando el cabello sobre la espalda, para que se asolee y ventile.

De por sí el cabello debería tener grasa y lustre: cuando no sucede así, amásese el cutis cabelludo para estimular las raíces y fomentar la salida del aceite natural; frótense, además, las raíces con aceite de olivo hasta que vuelva á aparecer el aceite natural.

### EL "SHAMPU"

El *shampú* con huevo es el mejor para limpiar y suavizar. Para preparar bien el



*shampú*, póngase la yema de un huevo en una taza, con medio litro de agua tibia, (dos yemas si el pelo es muy largo y abundante), y se bate muy bien, hasta que el huevo quede completamente mezclado. Téngase lista una palangana de agua tibia, póngasele una cucharada tetera de bórax y frótese bien el cabello y el cutis cabelludo con la preparación de huevo; lávese luego bien en el agua de bórax y enjuáguese con dos aguas. El pelo quedará muy suave y sedoso.

No debe hacerse la aplicación del *shampú* más de una vez cada dos ó tres semanas, á no ser que esté uno expuesto al polvo, pues las lavadas demasiado frecuentes quitan el aceite y el brillo, y dejan el pelo seco y rebelde.

Sólo debe usarse jabón de buena calidad. El jabón de alquitrán es lo mejor que hay para este propósito. Unas cuantas gotas de amoniaco, una cucharada tetera de bórax ó bicarbonato de sosa puede revolverse con el agua. Si se pone demasiado amoniaco puede resecar y rajar el pelo. Después de haber lavado bien el pelo y el cutis cabelludo, enjuáguese en varias aguas, hasta que la última agua quede limpia.

"Cuando no hay facilidades para hacerse el *shampú* como se debe, el cabello y el cutis cabelludo pueden limpiarse igualmente bien con un frotamiento en seco con sal. Suéltese el pelo, frótese el cutis cabelludo con sal, y acepíllese bien. Esto no sólo limpia, sino que sirve también como tónico."

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

### PARA SECAR EL CABELLO

El pelo se seca, restregándolo bien con toallas calientes y luego con la punta de los dedos, hasta sentir toda la cabeza ardiente. Siguiendo este método, los requisitos de la belleza, que son el aseo y una circulación vigorosa, se habrán obtenido. Siempre que sea posible, el pelo debe secarse al sol. Una asoleada hace resaltar el brillo como no lo hará ninguna otra cosa. El lustre del pelo, por decirlo así, es más necesario para la belleza de éste, que su color ó su finura.

Cuando no es posible aprovechar del sol, se puede secar muy bien el cabello, abanicándolo. Si el aire es caliente, la operación se abrevia mucho. Las trenzas se deben sacudir de vez en cuando mientras se las seca. En el caso de que el pelo sea muy largo, conviene trenzarlo muy sueltamente antes de lavarlo, pues así no se enredará tanto. En lugar del baño de agua, una asoleada bastará para poner el pelo limpio y sedoso, y las acepilladas frecuentes sirven mucho para tenerlo bien acondicionado. Después de un *shampú*, sobre todo en el caso de que el cabello sea de por sí seco, se conseguirá un buen resultado, haciendo refregar el cutis cabelludo (es muy difícil hacerlo uno mismo), con un poco de aceite suave, tal como de almendras, ó de ben, ó con un poco de vaselina. Pero sea de la clase que fuere, tiene que ser un aceite bueno y no rancio. Cualquiera de



estos aceites nutrirá el pelo y compensará cualquier mal efecto del *shampú*.

### LOS CEPILLOS Y LOS PEINES

Los cepillos mejores son los que tienen buena calidad de cerdas, pero que no estén demasiado duras. No deben emplearse los cepillos de alambre, porque á no ser que se usen con mucho cuidado, hacen mucho daño al pelo, algunas veces arrancando de raíz las madejas. Los peines deben tener los dientes grandes y apartados, lisos y redondeados; si los dientes son muy agudos y angulares, pueden romper el pelo y lastimar el cutis cabelludo. Mala costumbre es la de rascarse la cabeza con un peine fino. Al acepillar ó peinar el cabello, uno debe hacerlo con la mayor suavidad y cuidado. Si el pelo está enredado, comiéncese por la extremidad del cabello, nunca desde las raíces, peinándolo con mucho cuidado, que á la suavidad y persistencia cederá el enredo más complicado.

Si por alguna enfermedad grave ó por falta de cuidado, el pelo se ha apelmasado, saturándolo bien con alcohol se desenredará como por encanto. Un medio excelente para limpiar el pelo y desenredarlo, consiste en usar el peine después de mojarlo en petróleo. El olor pronto se desvanece.

### SUGESTIONES VARIAS

Hay que guardarse de todos los pigmentos y aguas destinadas á devolver al cabello su color original. La presencia de azufre en es-

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

tas preparaciones hace que el cabello tome un amarillo feo. No debe procurarse mejorar la naturaleza. Úsense sólo los remedios de la naturaleza: el alimento, el aire, el agua y el ejercicio.

El aseo, la ventilación y las fricciones con un buen cepillo ó la punta de los dedos, eso es lo que la salud del cabello requiere principalmente. Cuídese de que el cabello tenga su *shampú* con regularidad y que esté perfectamente aseado; con estas precauciones se verá uno libre de la caspa.

No se debe emplear sales de tártaro en cabellos obscuros; el uso de este ingrediente pondrá más claro el cabello claro, y más esponjado. Cuando el pelo claro es muy aceitoso, se puede añadir el jugo de un limón al agua del *shampú*.

El uso diario de los fierros de rizar, hace que el cabello se torne áspero y se quiebre. Esto sucede porque el calor destruye el aceite natural. Procúrese que el fierro esté moderadamente caliente, si se ha de usar; pero lo mejor es abandonar completamente su uso.

El pelo que se abre de las puntas requiere un buen tónico, y deben recortarse esas puntas una vez al mes; pero sin un tónico, el recorte será de muy poco provecho.

Un buen tónico para el pelo se hace con esta fórmula: Medio litro de agua, una cucharada sopera de sal fina de mesa y dieciocho decígramos de sulfato de quinina. Se menea muy



bien y se aplica al cutis cabelludo de mañana y de noche.

El uso excesivo del bórax y soda tiende á poner áspero y quebradizo el pelo. Si sucede tal cosa, abandónese el uso de la soda, aplíquese un buen tónico y frótense las raíces del cabello con vaselina blanca ó aceite de olivo, todas las noches.

La vaselina obscurecerá y aumentará el crecimiento de las cejas y de las pestañas. Debe calentarse un poco y aplicarse con un pincel fino.

El jugo de limón quitará la caspa, y es bueno para el cutis cabelludo.

### EL CUIDADO DE LAS MANOS

Se hace una agua excelente para las manos con partes iguales de aguardiente de laurel, hamamelis, agua de rosa y glicerina. Con esto se frotan las manos antes de acostarse y así se logrará tenerlas suaves é impedir que se rajen.

He aquí otra agua que muchas señoras han hallado buena para las manos: Tómese ¼ de litro de aguardiente de laurel, cincuenta y seis gramos de glicerina y el jugo de dos limones grandes. Se mezclan y se embotellan. Después de lavar la vajilla, y al recogerse, lávese las manos con esta agua, y se tendrá manos blancas y suaves.

Si se quiere tener las manos en buena condición, es menester que no se pongan en agua muy

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

caliente, porque esto quema la piel y la daña mucho.

Para que no suden las manos, ni aun en los días de más calor, se deben lavar con una solución fuerte de alumbre. Esto es de mucha utilidad, cuando se trata de hacer trabajos finos de aguja, ó de cualquiera otra clase.

Nunca debe recortarse la epidermis al derredor de las uñas; se debe empujar para atrás diariamente, y la carne quedará en su lugar, dejando ver la bonita media luna.

El jugo de limón y tomates crudos quitará las manchas de los dedos.

El alcohol diluído, usado diariamente, es muy benéfico en los casos de transpiración excesiva.

Es mejor limar las uñas para darles buena forma, que recortarlas. La palma de la mano es lo mejor para pulir las uñas; luego viene el pulidor de badana, siempre que se haga uso de algún polvo para darles brillo.

Es fácil quitar las manchas de tinta de los dedos, mojándolos y frotándolos con el azufre de los fósforos. Tómense dos ó tres fósforos y frótense con ellos las manchas, enjuagándose después con agua limpia. Los oradores públicos hallarán muy útil esta receta. Manos limpias, hablando literal y figuradamente, son buenas recomendaciones.

Las manchas que no ceden al tratamiento ordinario, pueden quitarse mojando los dedos en el peróxido de hidrógeno.

Para quitar las callosidades de las manos y de los pies, se frotan primero con una crema ó vaselina y después con piedra pómez, bien molida; con este tratamiento pronto desaparecerán. El recortar la piel endurecida sólo las hace más duras y los bordes se hacen desiguales.



### JABONES MEDICINALES DE AZUFRE Y DE ALQUITRAN

Tanto se habla hoy en día acerca de las virtudes de los jabones de azufre para las enfermedades de la piel y para los usos del tocador en general, que será una satisfacción para muchas personas saber que ellas mismas pueden fácilmente hacerlos. Se toma medio kilo de algún jabón blanco bueno, se raspa y se pone en un tarro pequeño y éste, á su vez, se coloca en una fuente con agua, sobre la estufa, hasta que se derrite el jabón; luego se echa, revolviendo al mismo tiempo, veintiocho gramos de flor de azufre, y se vacía en una caja de madera ó de cartón; cuando se haya enfriado se corta en panes cuadrados y se deja secar. Así se tendrá un jabón de azufre tan bueno como el mejor que se pueda comprar.

"Para hacer jabón de alquitrán procédase de la misma manera, excepto que se revuelven unos ocho gramos de creosota, la cual produce el mismo efecto que el alquitrán, puesto que contiene el mismo principio activo. No resultaría ningún daño combinándolos en un jabón; la combinación obraría con mucha suavidad aun en la piel más delicada."—*Chase.*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

### UNA BUENA COSTUMBRE

Muchas señoras de casa se encuentran con unos versos ó recortes de prosa que quisieran aprender de memoria; ¿pero, dónde hallar el tiempo para ello? Por muchos años me he acostumbrado á aprender cositas por el estilo y así cualquier otra cosa que he querido retener en la memoria, fijándolas en el espejo. Á la noche, mientras me alisto para acostarme, y algunas veces aun durante el día, cuando me estoy peinando ó vistiendo, mis ojos, al caer sobre las lineas, comunican su contenido al cerebro, y así las aprendo casi inconscientemente. Adquirí esta costumbre cuando era yo niña de escuela.—*Libro de Recortes.*

Desde que he llegado al estado de hombre, he conocido á algunas gentes cuyas vidas estaban tan llenas de encanto de la salud, de la felicidad y de la bondad, que todos aquellos que se les acercaban sentían, aun sin apercibirse de ello, la influencia suave y refrescante que emanaba de ellas.—*Rossiter.*

¡Oh bendita salud! Tú vales más que todo el oro y todos los tesoros. Aquel que te posee, poco más tiene que desear; y aquel á quien, mísero, faltas, deseándote á tí, todo lo ambiciona. —*Sterne.*




### DE LOS VESTIDOS

Los males ocasionados por los trajes de moda son tan numerosos y tan excesivamente perjudiciales para la salud, que unas sugestiones breves y prácticas sobre el asunto no estarán fuera de lugar, entre las otras reglas caseras aquí tratadas. Haremos referencia, principalmente, al vestido de la mujer, puesto que la costumbre ha determinado que la indumentaria del hombre ha de estar conforme con las reglas de la higiene; empero es un hecho notable, reconocido de los médicos y de toda gente inteligente, que en los países cultos el vestido de las mujeres ha de torturarlas, desfigurarlas y debilitarlas hasta el último límite de lo soportable. Es una de las anomalías de la civilización que tanto más alto sube una nación en la escala del progreso, cuanto mayores son las exigencias de las modas en contra de la salud de las mujeres.

Debemos de felicitarnos, sin embargo, de que el asunto de los vestidos higiénicos ha estado recibiendo más atención durante estos últimos años, y el magnífico trabajo de muchos diarios y sociedades higiénicas está causando buen efecto entre las mujeres que han tenido que someterse á la peor esclavitud.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

### UNA BUENA COSTUMBRE

Muchas señoras de casa se encuentran con unos versos ó recortes de prosa que quisieran aprender de memoria; ¿pero, dónde hallar el tiempo para ello? Por muchos años me he acostumbrado á aprender cositas por el estilo y así cualquier otra cosa que he querido retener en la memoria, fijándolas en el espejo. Á la noche, mientras me alisto para acostarme, y algunas veces aun durante el día, cuando me estoy peinando ó vistiendo, mis ojos, al caer sobre las lineas, comunican su contenido al cerebro, y así las aprendo casi inconscientemente. Adquirí esta costumbre cuando era yo niña de escuela.—*Libro de Recortes.*

Desde que he llegado al estado de hombre, he conocido á algunas gentes cuyas vidas estaban tan llenas de encanto de la salud, de la felicidad y de la bondad, que todos aquellos que se les acercaban sentían, aun sin apercibirse de ello, la influencia suave y refrescante que emanaba de ellas.—*Rossiter.*

¡Oh bendita salud! Tú vales más que todo el oro y todos los tesoros. Aquel que te posee, poco más tiene que desear; y aquel á quien, mísero, faltas, deseándote á tí, todo lo ambiciona. —*Sterne.*




### DE LOS VESTIDOS

Los males ocasionados por los trajes de moda son tan numerosos y tan excesivamente perjudiciales para la salud, que unas sugestiones breves y prácticas sobre el asunto no estarán fuera de lugar, entre las otras reglas caseras aquí tratadas. Haremos referencia, principalmente, al vestido de la mujer, puesto que la costumbre ha determinado que la indumentaria del hombre ha de estar conforme con las reglas de la higiene; empero es un hecho notable, reconocido de los médicos y de toda gente inteligente, que en los países cultos el vestido de las mujeres ha de torturarlas, desfigurarlas y debilitarlas hasta el último límite de lo soportable. Es una de las anomalías de la civilización que tanto más alto sube una nación en la escala del progreso, cuanto mayores son las exigencias de las modas en contra de la salud de las mujeres.

Debemos de felicitarnos, sin embargo, de que el asunto de los vestidos higiénicos ha estado recibiendo más atención durante estos últimos años, y el magnífico trabajo de muchos diarios y sociedades higiénicas está causando buen efecto entre las mujeres que han tenido que someterse á la peor esclavitud.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Tomamos lo siguiente de un artículo que trata de este asunto en una revista inglesa titulada *Belleza y Salud:*

"Muy pocas mujeres, entre las civilizadas, saben respirar. Es imposible para una mujer que se viste á la moda, respirar como se debe. No debe haber constricción alguna en la linea de la cintura, si el aliento ha de penetrar hasta lo más hondo de los pulmones, ya que las células de respiración en esa parte de los pulmones son de igual importancia y pueden purificar la sangre tan bien como las otras.

"Una cintura delgada, bien puede ser una cosa bella á los ojos del ignorante; pero ningún hombre que entienda algo de la cultura física y que comprende lo que es esencial para una esposa y madre, podrá jamás enamorarse de una cintura delgada y flexible. Siempre es señal de debilidad. Manifiesta incapacidad para los deberes de esposa y madre. Manifiesta la falta de sentimientos femeninos. No es posible tener una cintura delgada y al mismo tiempo tener perfectamente desarrollados todos los órganos y funciones del cuerpo. Siempre hay algunas deficiencias en tales circunstancias. Imagínese, si se puede, la importancia de que los pulmones se desarrollen perfectamente. Los pulmones purifican la sangre, y llenan así ese líquido tan importante con ciertos elementos que son esenciales para la vida, el vigor y la salud de cada órgano, de cada músculo y de cada nervio en el cuerpo. Si los pulmones se desarrollan sólo en



parte, es imposible que una mujer alcance toda su fuerza mental ó física."

### EL OBJETO DEL VESTUARIO

Dos razones principales pueden darse para llevar vestidos: Primero, porque la modestia y la costumbre lo exigen; y segundo, porque en casi todos los países se requiere como una protección contra los extremos del frío y del calor. Si se tuvieran siempre presentes estos dos puntos, fácil sería evitar muchos de los males ocasionados por los vestidos de moda.

### PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

Conforme á las leyes de la salud, el bienestar y la modestia, los requisitos más importantes para vestir el cuerpo, son los siguientes:

1. Desde el punto de vista de la belleza y la modestia, el mejor traje es aquel que no llama la atención ni los comentarios, en favor ni en contra.

2. Debe abrigar el cuerpo contra el frío, sobre todo en las extremidades.

3. Debe dar libre juego á todos los órganos del cuerpo y no impedir por nada la circulación de la sangre.

4. Debe ser de poco peso y al mismo tiempo dar abrigo; y debe sostenerse principalmente de los hombros, para llevarse así con el menor esfuerzo é incomodidad.

5. El largo del traje debe ser tal que no toque el suelo ni barra la calle al andar.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

### EL TRAJE DE MODA

Los absurdos y los efectos penosos de los trajes de moda son, por lo demás, muy evidentes. Los muchos males que resultan del ímpetu insensato con que las mujeres siguen la moda de los instrumentos de tortura más nuevos en la confección de los vestidos, están atrayendo la atención del mundo inteligente, y por ende se están preparando algunas reformas harto necesarias. Los mejores médicos y hombres de ciencia están abogando por las ventajas del vestido higiénico, y en muchas de las mejores escuelas y revistas se están enseñando las reformas. Ya se están desvaneciendo los últimos rastros del barbarismo ante la luz brillante de la verdad. Los aretes ó zarcillos y los brazaletes no se usan ya, excepto por los muy ignorantes, y por los salvajes; la monstruosa crinolina, torturadora del espinazo, ha desaparecido junto con las faldas largas, levantadoras de polvo; y ya es tiempo de que los zapatos estrechos y el corsé apretado desaparezcan también.

### LOS VESTIDOS ESTRECHOS

La indumentaria de la mujer debe llevarse con bastante desahogo para que pueda ella respirar fuerte y fácilmente por medio de una expansión libre de los músculos del abdomen. En los días de mayor ignorancia, no hace muchos años, los hombres científicos creían que el aparato respiratorio de la mujer era diferente



al del hombre. La costumbre, casi universal, de apretar la cintura, obligaba á las mujeres á respirar por medio de la expansión de la parte superior del pecho, hasta que por fin se creía que esta era la manera natural de la respiración de ellas, y muy diferente de la respiración abdominal del hombre; mas ahora se sabe á ciencia cabal, que la mujer respira naturalmente de la misma manera que el hombre, y que sufre tan seriamente como sufriría el hombre si se le apretase la cintura de modo excesivo. Puede asegurarse que tres cuartas partes de todas las enfermedades de las mujeres provienen de estas restricciones.

"Durante estos últimos mil ochocientos años," dice el doctor Oswald, "á la mujer se le ha vedado los privilegios de la gimnasia física. Las niñas de unas cincuenta generaciones han sido atrofiadas, tratadas como muñecas, atadas, impedidas, presas y prensadas, al punto que muchos millones de ellas han perdido permanentemente la capacidad y hasta el gusto para toda actividad corporal."

### ¿ES HERMOSA UNA CINTURA DELGADA?

"Dejemos esta guerra de palabras contra el corsé," dice Carlos Wesley Emerson, en la revista *Cultura Física*, "pues cuando la verdadera cultura física haya desarrollado el busto y formado así la linea de la cintura, el deseo instintivo por la hermosura hará que se aparten del modelo falso al verdadero y el corsé y

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

todos los demás instrumentos de tortura inquisitoriales se colocarán en sus nichos, en los museos de antigüedades, junto con los potros de tormento de la Inquisición; manifestando éstos los sufrimientos y el sacrificio de la humanidad en busca de una religión pura, y aquellos lo que se sufría para satisfacer las aspiraciones de alcanzar la belleza. La superstición muere de por sí cuando se presenta la religión verdadera, y las ideas fantásticas fallecen ante la luz de la hermosura natural."

El doctor A. B. Olson, de Londres, en su libro intitulado *La Escuela de la Salud*, dice:

"Algunas mujeres por sí son delgadas y esbeltas, y en ellas, una cintura pequeña bien puede ser atractiva si se la deja desarrollar naturalmente; pero, si se hace un esfuerzo para reducirla aún más, el efecto desde el punto de vista artístico queda destruído: Una persona de proporciones naturalmente más robustas no puede de ningún modo hacerse más delgada por mucho que se aprete con el corsé; el efecto será únicamente que la gente sensata que la vea comprenderá que está ella poco satisfecha con su figura natural y que ha tratado, hasta donde pudo, de cambiar las cosas á su antojo, pero que el resultado ha sido un frascaso lastimoso. No, en verdad, el corsé no engaña á nadie, sino á la persona que lo usa y á quien, porque ha trabajado con tanto empeño para robar unos cuantos centímetros á sus órganos abdominales, cree tal vez que ha logrado milagros en el difícil arte



de corregir la figura; empero, el efecto producido sobre cualquiera que tenga el verdadero sentido de la belleza y de las formas es por demás chocante.

"La libertad de movimiento es una de las condiciones esenciales para que una mujer sea verdaderamente bella, según los cánones de todos los grandes poetas y artistas."

### RESULTADOS FUNESTOS DE LOS VESTIDOS ESTRECHOS

Los siguientes son algunos de los fatales resultados que se derivan de las presiones del cuerpo:

1. Las ataduras con cordones, lazos, etc., causan desarreglos de los órganos vitales. Los pulmones se oprimen uno contra otro, hasta que los lóbulos inferiores, que son los más grandes, y que hacen mayor servicio, se inutilizan casi por completo; el hígado, á veces, se divide casi en dos; y el estómago y los intestinos se debilitan y se oprimen, causando sufrimientos y deformidades.

2. Los vestidos estrechos oprimen las venas y las arterias, impidiendo así el cumplimiento de su oficio que consiste en llevarse los deshechos del cuerpo y reconstruir el sistema; esto debilita el cuerpo, causando lasitud y decaimiento.

3. El comprimir la cintura es una de las causas frecuentes de la indigestión. El estómago se halla tan restringido y echado fuera de su lugar que no puede llenar sus funciones.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

4. Los zapatos estrechos son la causa más común de los callos, juanetes, sabañones, uñas enterradas y otras deformidades de los pies, junto con todos los dolores y molestias que los acompañan.

5. Las ligas y otras restricciones en las piernas y brazos estorban la circulación, debilitando y enfriando así las extremidades.

6. Al funcionar los músculos se ponen gruesos. Es por consiguiente evidente que toda compresión estorba el desarrollo de los músculos y debilita el cuerpo. Esto se refiere, sobre todo, á compresiones tan serias como son las del corsé.

7. En muchos casos los dolores y peligros del parto son el resultado directo del corsé ó de la cintura ceñida, y del peso de la ropa sostenido de las caderas.

### MANERA DE SOSTENER LA ROPA

"Las caderas no han sido formadas para sostener un peso grande. Las enaguas pesadas que usan las mujeres, y cuyo peso reposa totalmente sobre las caderas, han sido causa de varias enfermedades que no se curan con facilidad, pues parece que las que las padecen ignoran lo que las han producido y siguen ellas violando las leyes de su sér, comprimiendo la cintura y llevando la enagua pesada, hasta hacerse inválidas para toda la vida."

La costumbre de llevar tantas enaguas pesadas es sumamente perniciosa; y es tanto más grave cuanto que son las mujeres más delgadas que las usan para afectar así esa redondez de formas que la naturaleza les ha negado. No es ese el modo de vencer la dificultad; esas mismas mujeres podrían, quizá, abandonando sus malos hábitos, reconstruir todo su sistema y obtener al mismo tiempo buena salud y esbeltas formas.



Toda la ropa del cuerpo debe sostenerse de los hombros por medio de un corpiño, ó por tirantes ó mediante ambas cosas. Sostenida así, toda la ropa se levanta con facilidad, con solo alzar los hombros, y todos los órganos del cuerpo reteniendo sus lugares, pueden cumplir con sus funciones y el cuerpo, naturalmente, se hace fuerte y agraciado.

Las medias deben sujetarse desde los hombros ó de la cintura por medio de elásticas á cada lado.

Los hombres deben usar siempre el pantalón flojo en la cintura y sostenido de los hombros por medio de tirantes. La costumbre de llevar el pantalón muy ajustado al talle ó sosteniéndolo por medio de un cinturón, es frecuentemente causa del mal de riñones, espalda floja, lumbago y otras enfermedades dolorosas.

### DISTRIBUCION CONVENIENTE DE LA ROPA

Según se ha dicho ya, la razón más importante para llevar ropa es á fin de proteger el cuerpo de los rigores del frío y del calor; mas las modas populares, hasta cierto grado, desconociendo las exigencias de la vida y de la

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

salud, han cortado los vestidos de las mujeres conforme á los modelos ideados por un arte pervertido. Se cubren los hombros y el pecho, con tápalos, capas ó pieles, mientras que las extremidades se protegen escasamente contra los vientos fríos y penetrantes; ó se adopta el extremo opuesto, de tener el pecho y los hombros enteramente ó casi enteramente descubiertos, violando así las mejores leyes de la modestia y del buen gusto.

Aunque el cuerpo debe estar bien abrigado, no hay razón para emplear demasiada ropa para el pecho y el abdomen. En los más casos, más ropa debe emplearse para las extremidades y menos para el tronco. Haciendo la ropa en dos partes, de modo que sobrepasen en la cintura, sucede que algunas veces hay de ocho á doce telas en esta parte del cuerpo, donde menos se necesitan.

### ARROPENSE LAS EXTREMIDADES

No puede exagerarse la importancia de arropar bien las extremidades. Las piernas y los pies tienen arterias grandes que reciben una cantidad grande de sangre, para que ésta les imparta calor, nutrimento, elasticidad y vigor. Pero, cuando las extremidades están mal protegidas y expuestas al frío, las arterias se contraen y el curso natural de la sangre se entorpece. A cada latido del corazón la sangre debe correr libre y naturalmente por sus conductos hacia todas las partes del cuerpo; cuando el



frío le impide circular por los miembros, una cantidad extra de sangre fluye directamente á la cabeza y al pecho, causando dolores de cabeza, hemorragia de la nariz, un sentimiento de congestión en el pecho y en la cabeza, congestiones de los pulmones, toz, y palpitaciones del corazón. El exceso parcial de sangre produce enfermedades en los órganos delicados del cuerpo, mientras que las extremidades se debilitan por la falta de flúido vital.

### PIES BIEN ABRIGADOS

La necesidad de tener los pies bien abrigados es de tanta importancia que requiere una consideración especial. Es esta una de las condiciones esenciales para la buena salud, sobre todo durante el tiempo frío y húmedo. El calzado debe ser de medida conveniente, caliente y de suela gruesa, hecho para la comodidad y no para la vista. Los zapatos ó botines estrechos hacen retroceder la sangre, maltratan los pies y causan un sufrimiento intenso. El calzado delgado no da protección suficiente contra el frío y la humedad; no se puede condenar demasiado el uso de suelas delgadas, que admiten el frío y la humedad, cansando además los pies. Las suelas delgadas constituyen un gran defecto de mucho calzado americano. Las suelas gruesas, tal como se usan en muchos países europeos, son mucho mejores. Probablemente no se exagera nada al decir que la mitad de los casos

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

de resfríos pueden atribuirse á la falta de protección á los pies.

En tiempos lluviosos, los zapatos de goma deben usarse y en las nevadas ó cuando haya vientos, deben protegerse los pies y los tobillos con zapatos de goma y polainas.

Hay que tener mucho cuidado de sacar las enaguas cuando estén húmedas y enlodadas, pues si dan contra los tobillos, pueden muy bien causar la pulmonía ó cuando menos un fuerte resfrío.

### EL VESTIDO LARGO

"Los vestidos largos tienen varios inconvenientes:

"1. Es innecesario y disparatado tener un traje tan largo que barra las callas y las aceras.

"2. Un vestido largo recoge el rocío de las yerbas y el fango en las calles, y es por consiguiente desaseado.

"3. En tal condición humedece los tobillos, que se hallan sin protección, los enfría rápidamente, exponiendo así la salud y la vida. Puede decirse que ésta ha sido una de las causas más frecuentes del catarro y de las hinchazones escrofulosas.

"4. La largura innecesaria es un peso agregado que recae sobre el vientre y las caderas.

"5. Impide andar con comodidad y estorba además, á menudo, á todos los vecinos."

### MUDA DE ROPA

Toda la ropa de uso debe ventilarse bien, y



estar muy seca y aseada. La necesidad de mudarse frecuentemente la ropa depende mucho de las condiciones del clima y de las ocupaciones de cada uno. En el cumplimiento de sus funciones naturales, la piel está continuamente despidiendo las impurezas y desgastes del cuerpo y la ropa recoge todos estos deshechos y si no se la muda con frecuencia estos humores venenosos se absorben y vuelven á entrar á la sangre.

Los vestidos que se usan de día deben siempre quitarse de noche y substituirse con ropa apropiada, limpia, amplia y cómoda.

Debe tenerse también mucho cuidado al mudarse y ajustar la ropa para precaverse contra todas las emergencias y cambios repentinos de la temperatura. En algunos lugares, la diferencia entre la temperatura del día y de la noche es tan grande, que es menester vigilar constantemente la cuestión de la ropa.

Al hacer un viaje, sea largo ó sea corto, conviene proveerse bien contra todos los cambios posibles.

La ropa que se haya mojado con la lluvia ó aun con el sudor, debe mudarse lo más pronto posible. Es muy peligroso sentarse unas pocas horas y á veces hasta unos pocos minutos con la ropa mojada ó húmeda, y más particularmente con los pies mojados y fríos.

### FILOSOFIA CHINA

La madre de Wu, siendo una aristócrata china, tiene pies tan diminutos que hay que

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

llevarla en silla de manos. Una niña al preguntarle á Wu, si no le parecía una crueldad muy grande que los pies de las damas chinas se torturasen de ese modo, le contestó ésta: "No es más cruel que la tortura que sufren las damas occidentales al comprimir sus cinturas en corsés de acero, hasta que sus narices se ponen como remolachas y sus cuerpos adquieren la forma de un reloj de arena."

**ESTILO DEFORMISTA**

"Esta
es la forma
del mal estado
que luce el cuerpo
muy ajustado cuando
lo estrechan horriblemente
con esa moda que usa la
gente. En los pulmo-
nes de las mujeres,
el corsé deja como
a l fi l e r e s,
duras punza-
das en los
que-
haceres. Y
todo el cuerpo tan
apretado sufre trastor-
nos siempre enfermado, por
que la moda, pena social, no
aprecia en nada lo natural.

**SALUD Y BELLEZA**

"Esta
es la forma,
bella criatura,
que mejor luces en
tu cintura sin oprimirla
como se ve con el arqueado
duro corsé . . . Deja que
enanche libre y hermoso
ese tu cuerpo lleno de
gozo sin el relleno tan
molestoso . . . Sólida y fuerte, sana
y robusta no uses
la moda que así
te ajusta; porque
tu cuerpo, si es na-
tural, no será nunca
plaga social. Aunque
la moda, pena social, no
aprecie en nada lo natural.

"¿Y por qué os acongojáis por el vestido? Aprended de los lirios del campo, cómo crecen; no trabajan ni hilan; mas os digo que ni aun Salomón con toda su gloria fué vestido así como uno de ellos."




**LA VOZ**

La ignorancia respecto á la manera más correcta de usar la garganta y los pulmones, cuando se lee, habla ó canta, es una de las causas más fecundas de bronquitis y consunción pulmonar entre los estudiantes, cantores y oradores públicos.

El cuidado de la voz es de tan grande importancia, que desde muy temprana edad el niño debería recibir enseñanza respecto á la manera correcta de respirar, hablar, leer y cantar. Deberían cultivarse los tonos naturales, puros y sonoros.

Si los padres dan la atención debida á este ramo de la instrucción, los niños se librarán de esa manera desagradable de leer y de hablar que es tan difícil vencer y que tanto perjudica á la salud.

Los órganos vocales se robustecen si se usan como se debe, mas no hay que forzarlos nunca. Practíquese una articulación buena y el hablar á voz en cuello será completamente innecesario. El hablar alto y en tono chillante, no sólo es dañoso para el que habla sino que es desagradable para aquel que tiene que escuchar. "La voz debe cultivarse de tal modo que ensalce sus



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

llevarla en silla de manos. Una niña al preguntarle á Wu, si no le parecía una crueldad muy grande que los pies de las damas chinas se torturasen de ese modo, le contestó ésta: "No es más cruel que la tortura que sufren las damas occidentales al comprimir sus cinturas en corsés de acero, hasta que sus narices se ponen como remolachas y sus cuerpos adquieren la forma de un reloj de arena."

**ESTILO DEFORMISTA**

"Esta
es la forma
del mal estado
que luce el cuerpo
muy ajustado cuando
lo estrechan horriblemente
con esa moda que usa la
gente. En los pulmo-
nes de las mujeres,
el corsé deja como
a l fi l e r e s,
duras punza-
das en los
que-
haceres. Y
todo el cuerpo tan
apretado sufre trastor-
nos siempre enfermado, por
que la moda, pena social, no
aprecia en nada lo natural.

**SALUD Y BELLEZA**

"Esta
es la forma,
bella criatura,
que mejor luces en
tu cintura sin oprimirla
como se ve con el arqueado
duro corsé . . . Deja que
enanche libre y hermoso
ese tu cuerpo lleno de
gozo sin el relleno tan
molestoso . . . Sólida y fuerte, sana
y robusta no uses
la moda que así
te ajusta; porque
tu cuerpo, si es na-
tural, no será nunca
plaga social. Aunque
la moda, pena social, no
aprecie en nada lo natural.

"¿Y por qué os acongojáis por el vestido? Aprended de los lirios del campo, cómo crecen; no trabajan ni hilan; mas os digo que ni aun Salomón con toda su gloria fué vestido así como uno de ellos."




**LA VOZ**

La ignorancia respecto á la manera más correcta de usar la garganta y los pulmones, cuando se lee, habla ó canta, es una de las causas más fecundas de bronquitis y consunción pulmonar entre los estudiantes, cantores y oradores públicos.

El cuidado de la voz es de tan grande importancia, que desde muy temprana edad el niño debería recibir enseñanza respecto á la manera correcta de respirar, hablar, leer y cantar. Deberían cultivarse los tonos naturales, puros y sonoros.

Si los padres dan la atención debida á este ramo de la instrucción, los niños se librarán de esa manera desagradable de leer y de hablar que es tan difícil vencer y que tanto perjudica á la salud.

Los órganos vocales se robustecen si se usan como se debe, mas no hay que forzarlos nunca. Practíquese una articulación buena y el hablar á voz en cuello será completamente innecesario. El hablar alto y en tono chillante, no sólo es dañoso para el que habla sino que es desagradable para aquel que tiene que escuchar. "La voz debe cultivarse de tal modo que ensalce sus



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

cualidades musicales, para que éstas lleguen armoniosamente al oído y penetren al corazón."

El profesor Roberto Kidd, instructor de elocución en el Seminario Teológico de Princeton, dice: "Un tono puro se adquiere con menos esfuerzo de aliento que cualquier otro sonido de la voz; es suave, resonante, agradable y completamente libre de los sonidos impuros, aspirados ó guturales.

"El ejercicio más fuerte y sostenido de la voz, y con tono puro, con tal que la voz esté dentro de su registro, no solamente no produce ningún mal efecto sobre la garganta y los pulmones, sino que, por lo contrario, tiende á fortificarlos y vigorizarlos, y protege todo el sistema contra los ataques de enfermedades.

"Para obtener un tono de voz puro, lleno y resonante, las condiciones siguientes son indispensables:

"1. Una respiración llena y abundante.

"2. Un movimiento libre y natural de los músculos abdominales, al inhalar y al expeler el aliento.

"3. Los músculos que ponen en movimiento las quijadas deben aflojarse.

"4. La boca y la garganta deben estar bien abiertas para dar curso libre al sonido."

### EL EJERCICIO PARA LA VOZ

"El ejercicio es un factor poderoso para desarrollar la voz. Debe tomarse al aire libre. Los niños, como las aves, pierden el canto cuando están siempre encerrados. El ejercicio nace siempre en el campo libre y en las colinas pastoriles. Un grito fuerte equivale á un aliento largo; una carrera rápida á muchas respiraciones hondas. De esta manera se tienen abiertos los grandes receptáculos de aire, pudiendo así habilitarnos de aquello que constituye la verdadera esencia del habla, y sin lo cual ningún sonido puede sostenerse.



"Es un hecho que la gente criada en el campo tiene la voz más fuerte y más amplia que la que se cría en las ciudades. Las voces de la gente en los países meridionales son invariablemente más musicales y de mayor volumen que las de los que viven en comarcas frías. Un clima caluroso induce más á vivir al aire libre y á una buena respiración, y muchos trabajos que en clima frío se ejecutan en la casa, en aquél se hacen al aire libre. Los montañeses tienen voces más potentes que los que viven en las llanuras, debido al desarrollo respiratorio, consecuencia de las subidas y bajadas en los cerros. La lección que se desprende de esto es obvia. El 'aliento de la vida' es la gran verdad en boca de todos. Es el gran refrán que no se puede negar. La generosa naturaleza nos ha dado este flúido vital con medida amplísima y superabundante. Y con todo, ¿cuántos hay de esos séres de pecho sumido que se arrastran por las calles como unos fuelles gastados, que no saben apreciar en lo más mínimo las oleadas y el vaivén del aire libre, ni conocen la satisfacción de una

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

respiración llena? No hay nada que pueda reemplazar la gimnasia desarrolladora de la naturaleza; pero en aquellos casos desgraciados en que las exigencias de la vida obligan al encierro, siempre se puede hacer mucho para ensanchar el pecho, aumentar las funciones celulares y dar volumen á la voz, por medio de buenos ejercicios de respiración artificial."—*Dr. Fayette C. Ewing*, en la "*Gaceta de Dieta é Higiene.*"

### EL CUIDADO DE LA VOZ

La salud física mejorará mucho con el uso conveniente de los órganos vocales.

La manera rápida y el tono agudo y poco natural con que muchos suelen hablar, lastima la garganta y los pulmones; y si persisten en ello, resultará naturalmente la consunción. Este vicio se nota más en los oradores.

El respirar mal es un daño que se hace á la voz. La respiración desde el abdomen, hecha con persistencia, contrarrestará ésto.

Puede dañarse mucho la voz, hablando en público en salones húmedos y mal ventilados.

Débese dejar descansar la voz cuando las cuerdas vocales se encuentran inflamadas por un resfrío. Aun puede dañarse permanentemente, cantando ó hablando en alta voz, cuando se padece de la ronquera.

Los condimentos, el tabaco, y los licores alcohólicos inflaman la garganta, causan enfermedades y perjudican la voz.

Para tener una voz limpia y fresca cómase



fruta fresca en abundancia, dése un baño frío de esponja todas las mañanas, respírese el aire fresco y duérmase de ocho á diez horas diarias. —*Rossiter.*

### LA DENTADURA

La salud del cuerpo entero depende del cuidado de los dientes. No nos fueron dados con el sólo fin de aumentar nuestra belleza; son un factor principal en el acto de la digestión. Si no se les cuida, se carían, se ponen malos y nos duelen, y no pueden cumplir con su oficio. Si el alimento pasa al estómago sin haber sido bien masticado y mezclado con la saliva, los flúidos no pueden hacer su trabajo con él, y no puede por consiguiente asimilarse; el cuerpo no se nutre como debiera y sobreviene la enfermedad.

### LA LIMPIEZA DE LOS DIENTES

Después de cada comida deben quitarse todas las partículas de los alimentos que queden entre los dientes. El acepillarlos, con el solo objeto de hacerlos parecer blancos y bonitos por fuera, no es bastante. Si los dientes están muy juntos, hay que tener cuidado especial de que no quede nada entre ellos, de lo contrario habrá fermentación y se formará ácido láctico, lo que destruye el esmalte.



Debe manejarse el cepillo hacia arriba y hacia abajo



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Al hacer uso del cepillo, hay que moverlo arriba y abajo, tanto como de lado á lado; esto ayuda á destruir y quitar todas las partículas adheridas. Los dientes y la boca deben asearse muy bien, antes de recogerse, porque durante las horas de dormir los gérmenes tienen más tiempo para hacer su trabajo peligroso.



Limpiando las partículas alimenticias entre los dientes

### LOS DIENTES DEBEN EJERCITARSE

Como el trabajo y el ejercicio desarrollan los músculos del cuerpo y los fortifican, así también conviene ejercitar los dientes para tenerlos en condición de buena salud. Si la alimentación consiste en su mayor parte de comidas blandas, se les priva á los dientes de su trabajo legítimo y en poco tiempo se ponen malos y débiles, y comienzan á cariarse. Un alimento duro y seco es el que se requiere para su buen desarrollo y conservación.

Con todo, se debe emplear buen juicio en la elección del ejercicio. Aunque es muy bueno emplearlos en la molienda de las diferentes clases de nueces que se coman, en vez de recurrir á los molinos, con todo, la costumbre de



partir las cáscaras con los dientes, puede causar graves daños. Una vez que se quiebra el esmalte, la parte más blanda del diente queda expuesta á los ataques de los gérmenes y la cariada comienza muy pronto.

### PASTAS Y POLVOS DE DIENTES

No hay que usar polvos que contengan substancias que rayen los dientes y allanen así el camino para que se piquen.

Muchas de las preparaciones que se venden contienen ácidos que disuelven el esmalte y causan enfermedades de las encías.

Se puede hacer un polvo bueno para los dientes, tomando partes iguales de jabón de castilla, tiza precipitada y raíz de lirio en polvo; y esta receta es de poco costo.

Otro polvo excelente se hace en la casa, mezclando juntos y pasando por un tamiz de cerdas, cincuenta y siete gramos de tiza precipitada, catorce gramos de goma-mirra, catorce gramos de raíz de lirio y veintiocho gramos de bórax.

Debe usarse diariamente y por lo menos una vez al día un buen jabón de tocador y algún polvo para los dientes.

No debe usarse ningún polvo ó preparación que no tenga la recomendación de los mejores dentistas.

### LOS DIENTES CARIADOS

Deben examinarse los dientes por un dentista, por lo menos una vez cada seis meses; tan

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

pronto como se descubra la menor cavidad debe rellenarse inmediatamente.

Nunca debe arrancarse un diente cuando hay la menor esperanza de salvarlo. Hay un refrán muy común que dice, "Más vale perder una vaca que una muela." Un médico eminente ha dicho: "Perdemos un año de vida cada vez que nos arrancamos una muela."

Si una muela está tan cariada, que no tenga remedio, hay que sacarla inmediatamente. Si se la retiene, corrompe la boca y pudre los dientes inmediatos. Las enfermedades del estómago provienen muy frecuentemente de los dientes cariados y ulcerados.

### EL DOLOR DE MUELAS

Frecuentemente se alivian los dolores de muelas por medio del calor. Esto se consigue aplicando fomentos, botellas de agua caliente ó con ladrillos calientes.

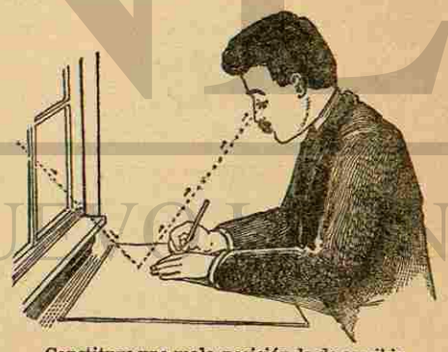
Si hay una cavidad en la muela, aplíquese un poco de aceite de clavo en un algodoncito. Nunca debe usarse la cocaína, la creosota ú otras drogas semejantes en la dentadura.




### LOS OJOS

El mayor cuidado debe tomarse con los ojos, puesto que son los órganos más delicados del cuerpo. En ninguna parte se puede notar con más evidencia la deterioración de la raza humana como en los ojos. Hace como unos veinte años era cosa muy rara ver á una criatura ó á algún joven usando anteojos. Era considerado como una desgracia. Hoy día es tan común que no causa comentario alguno y ni siquiera llama la atención.

Los siguientes datos respecto al cuidado de los ojos ahorrán mucho sufrimiento y malestar, siempre que se los tenga presentes:


Constituye una mala posición la de escribir frente á la luz

1. No se han de usar los ojos nunca para trabajos que exijan el forzar la vista, ni para leer, cuando están cansados.

2. No se debe forzar la vista cuando la luz es débil ó cuando está deslumbrante.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

pronto como se descubra la menor cavidad debe rellenarse inmediatamente.

Nunca debe arrancarse un diente cuando hay la menor esperanza de salvarlo. Hay un refrán muy común que dice, "Más vale perder una vaca que una muela." Un médico eminente ha dicho: "Perdemos un año de vida cada vez que nos arrancamos una muela."

Si una muela está tan cariada, que no tenga remedio, hay que sacarla inmediatamente. Si se la retiene, corrompe la boca y pudre los dientes inmediatos. Las enfermedades del estómago provienen muy frecuentemente de los dientes cariados y ulcerados.

### EL DOLOR DE MUELAS

Frecuentemente se alivian los dolores de muelas por medio del calor. Esto se consigue aplicando fomentos, botellas de agua caliente ó con ladrillos calientes.

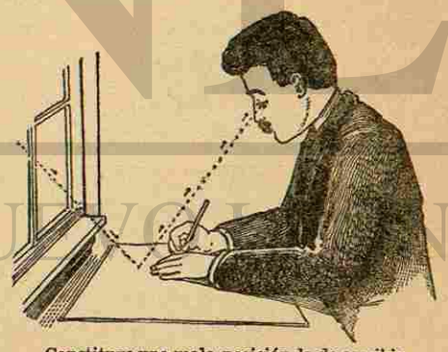
Si hay una cavidad en la muela, aplíquese un poco de aceite de clavo en un algodoncito. Nunca debe usarse la cocaína, la creosota ú otras drogas semejantes en la dentadura.




### LOS OJOS

El mayor cuidado debe tomarse con los ojos, puesto que son los órganos más delicados del cuerpo. En ninguna parte se puede notar con más evidencia la deterioración de la raza humana como en los ojos. Hace como unos veinte años era cosa muy rara ver á una criatura ó á algún joven usando anteojos. Era considerado como una desgracia. Hoy día es tan común que no causa comentario alguno y ni siquiera llama la atención.

Los siguientes datos respecto al cuidado de los ojos ahorrán mucho sufrimiento y malestar, siempre que se los tenga presentes:


Constituye una mala posición la de escribir frente á la luz

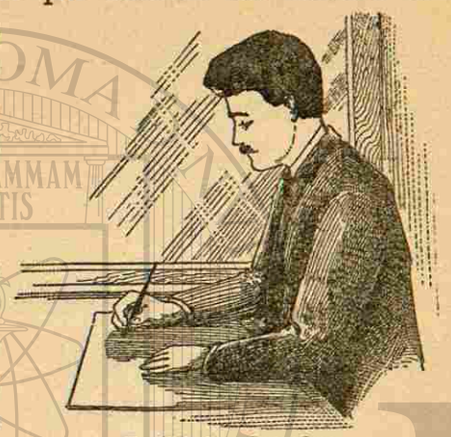
1. No se han de usar los ojos nunca para trabajos que exijan el forzar la vista, ni para leer, cuando están cansados.

2. No se debe forzar la vista cuando la luz es débil ó cuando está deslumbrante.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

3. No debe sentarse uno frente á una luz fuerte, para trabajar; siempre que sea posible, la luz debe pasar por encima del hombro izquierdo á fin de que caiga sobre la punta de la pluma, evitando de esta manera todo reflejo.



Escribiendo en la sombra

4. El estrabismo, el rodar los ojos, ó el mirar atravesado es muy perjudicial, puesto que afecta los nervios y músculos que los rigen.

5. No hay que mirar al sol cuando brilla mucho.



Una posición correcta

6. Después de una enfermedad grave, los ojos están débiles y por consiguiente deben usarse con mucho cuidado. No deben forzarse con trabajos muy delicados.

7. No hay que tratar de leer rótulos ó anuncios á grandes distancias.

8. Consúltese á un oculista competente y que



avenga él los anteojos, cuando sea necesario usarlos; pero nunca debe uno ponerse en manos de un empírico.

9. No es bueno ponerse á leer acostado en la cama. Esta costumbre es dañosísima, sobre todo cuando se hace de noche y está uno cansado, ó en la mañana, antes de que los ojos se hayan acostumbrado á la luz.

10. La lectura en los trenes, ó en cualquier vehículo, daña mucho los ojos por la constante vibración.

### PARA FORTALECER LOS OJOS

"Pocas gentes ponen cuidado á los ojos hasta encontrar que están perdiendo la vista. Un medio excelente para fortalecerlos consiste en darles de vez en cuando baños de agua fría; no es este el baño ordinario de esponja, y con los ojos cerrados, sino que se abren bien los ojos y se les tiene así por un minuto ó más en agua clara, limpia y fría. Esto se hace tomando una taza llena de agua, y teniéndola pegadita á los ojos, se meten dentro de ella y se abren los párpados dos ó tres veces, esto los dejará limpios y frescos. Se secan después con una toalla suave."



Baño frío para los ojos

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

El hamamelis diluído, es bueno para aplacar la inflamación de los ojos, especialmente cuando la inflamación está en los párpados.

### CUERPOS EXTRAÑOS EN LOS OJOS

Para sacar algún cuerpo de los ojos, se baja el párpado, teniéndolo así con el dedo. La irritación que resulta producirá un derrame de lágrimas, que se llevará la substancia extraña.

Frecuentemente se quitan partículas pequeñas de los ojos cerrándolos muy apretados y sonándose fuertemente las narices.

La única razón porque las piedras de los ojos ó las semillas de lino quitan algo de los ojos, es porque hacen derramar lágrimas que se llevan las obstrucciones.

El dolor causado por la cal que cae dentro de los ojos, puede aliviarse por medio de un lavado con algún ácido, tal como el jugo diluído de limón ó un poco de vinagre diluído en agua.

### EL CUIDADO DE LOS OIDOS

Otro órgano delicado del cuerpo es el oído, del que no se puede abusar ni descuidarlo impunemente. Deben evitarse las enfermedades de los oídos, no sólo porque son muy dolorosas, sino porque á menudo resultan en sordera crónica ó males del cráneo ó del cerebro que suelen á veces causar la muerte. El oído es un don tan precioso, y los órganos delicados de él están tan estrechamente ligados con el cerebro, que



deben protegerse con mucho cuidado contra todo daño.

Si se observan debidamente las indicaciones siguientes, se logrará evitar mucho malestar y sufrimiento:

1. Que no penetre nada frío al oído. Antes de zambullirse al agua para nadar, tápense los oídos con algodón. Nunca debe permitirse que el frío penetre en ellos. Que se protejan bien contra los vientos fríos y corrientes cuando está uno en coche ó á caballo. Si se pone algodón en los oídos se debe quitar tan pronto como deje de ser necesario.

2. Muchas gentes tienen la costumbre de quitarse la cera de los oídos por medio de una horquilla, cucharilla de oído, alfiler, ó algún otro instrumento por el estilo; esto es muy peligroso. El tambor del oído es una membrana muy delicada y hay peligro de perforarlo ó lastimarlo con tales instrumentos punzantes, y puede resultar la sordera ó un oído imperfecto. Los médicos nos dicen que cuando el oído está en condición de buena salud no es necesario quitar la cera, puesto que si no se toca se secará y se desprenderá en forma de escamas.

3. La costumbre de dar tirones de orejas ó manotazos sobre el oído, como castigo, bien puede causar una sordera permanente.

4. Ruidos fuertes cerca de los oídos pueden dañar el sentido auditivo. Empero si se cierra la boca y se tapan los oídos, uno puede librarse de tal peligro.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

5. Si el oído despide materia, ó si debido á un catarro ó á cualquier otra causa el sentido auditivo se encuentra temporalmente alterado, debe consultarse á un médico. El descuido en tales ocasiones puede resultar en una sordera permanente.






### LA FUERZA DE LA PUREZA

Una bendición siempre corona la pureza. "Bienaventurados los de limpio corazón; porque ellos verán á Dios." En la pureza hay una semejanza á Dios. Las palabras puras son palabras fuertes. Las palabras puras son potentes para el bien. Tennyson decía: "Mi fuerza es como la fuerza de diez porque tengo el corazón limpio."

La impureza en los hechos ó en los pensamientos, sea entre jóvenes ó entre mayores, gasta el vigor y los hace débiles y enervados. Las palabras más elocuentes carecen de valor cuando no se apoyan en una vida pura y noble; y los hechos pierden su gloria cuando se hallan sombreados con una nube de impureza y vergüenza.

### LA PUREZA EN EL HOGAR

La pureza es uno de los mejores materiales con que levantar el edificio del hogar. Es el cimiento que da solidez al hogar. Es el acompañamiento necesario para el amor; pues el amor no puede subsistir si no se alimenta con la pureza. Si todos los corazones son limpios, todas las otras necesidades, arreglos y conveniencias se presentan y viven naturalmente;



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

5. Si el oído despide materia, ó si debido á un catarro ó á cualquier otra causa el sentido auditivo se encuentra temporalmente alterado, debe consultarse á un médico. El descuido en tales ocasiones puede resultar en una sordera permanente.






### LA FUERZA DE LA PUREZA

Una bendición siempre corona la pureza. "Bienaventurados los de limpio corazón; porque ellos verán á Dios." En la pureza hay una semejanza á Dios. Las palabras puras son palabras fuertes. Las palabras puras son potentes para el bien. Tennyson decía: "Mi fuerza es como la fuerza de diez porque tengo el corazón limpio."

La impureza en los hechos ó en los pensamientos, sea entre jóvenes ó entre mayores, gasta el vigor y los hace débiles y enervados. Las palabras más elocuentes carecen de valor cuando no se apoyan en una vida pura y noble; y los hechos pierden su gloria cuando se hallan sombreados con una nube de impureza y vergüenza.

### LA PUREZA EN EL HOGAR

La pureza es uno de los mejores materiales con que levantar el edificio del hogar. Es el cimiento que da solidez al hogar. Es el acompañamiento necesario para el amor; pues el amor no puede subsistir si no se alimenta con la pureza. Si todos los corazones son limpios, todas las otras necesidades, arreglos y conveniencias se presentan y viven naturalmente;



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

pero por otro lado, si los moradores de la casa no son limpios en sus vidas ó no son rectos en los hechos ó en los pensamientos, todos los agasajos y atavíos del arte son artificios sin valor.

### CONDICION MORAL DE LA SOCIEDAD

El aspecto de la sociedad de hoy en día es en extremo repugnante. Nunca antes en la historia de la humanidad, hanse paseado con tanto atrevimiento los pecados de un mundo desvergonzado, en plena luz del día, hasta el grado que su universalidad casi veda la protesta. "Los malos hombres, y los engañadores, aprovecharán de mal en peor," dice la palabra santa de la inspiración; y muy por encima de todos los demás pecados se yergue la impureza social de esta edad degenerada. Los libertinos y los leprosos de la inmoralidad, ataviados con el traje elegante de la sociedad, blazonan sus pecados descaradamente ante el mundo que insultan, y con todo tienen entrada á los salones entre señoras y caballeros, quienes casi no protestan contra el insulto. En verdad parece que tanto más grandes son los crímenes de un hombre, con tal que se cometan bajo la capa de la riqueza y de la influencia, cuanto más popularidad alcanza.

Los registros diarios de policía, del juzgado de divorcios y de los tribunales civiles; la creciente infidelidad del hombre y de la mujer en el matrimonio, el aumento rápido de los divorcios; la creciente popularidad de los lupanares, hasta el grado de considerarlos como instituciones necesarias para la protección de la sociedad; el aumento vergonzoso de los nacimientos ilegítimos; el aumento de la sensualidad y la disminución de los nacimientos legítimos; el ejército grande de muchachos y muchachas, hombres y mujeres débiles, sin objeto en la vida, cuyos abusos secretos de sí carcomen su belleza y su vigor; todos éstos, con una multitud de otros testigos vivientes y moribundos, dan espantoso testimonio de la creciente lujuria del mundo. La corriente de la vida, con su tremenda fuerza arrastrante, sombría y fangosa, recoge todo el cieno de antaño y se apresta para arrojarse por fin en el océano de la eternidad. Cuando el gran Juez, "que habita en la eternidad," dé á cada cual su sentencia, "bienaventurados," en verdad, serán "los de limpio corazón," pues sólo ellos verán á Dios en paz.



### LAS SEMILLAS DE LA LUJURIA

Muy pequeñas son las semillas de la lujuria, pero en terreno adecuado germinan pronto y dan una cosecha grande y nociva.

Estas semillas de la impureza destruyen el hogar y la salud, y todos los amantes de la castidad y del hogar deben trabajar en unidad é inteligentemente para desarraigar estos males, y aún mejor, impedir que estas semillas germinen. Aquí es donde nuestros esfuerzos darán los mejores resultados.

Es este un asunto que presenta muchos as-

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

pectos. Abarca muy diversos puntos de vista y muchas vías de trabajo que darán buen fruto para la causa del bien; mas los límites de este libro no admiten más que un estudio breve de algunas de las causas de todos estos males sociales.

### LAS SEMILLAS Y SU SUELO

Entre las semillas más fructíferas de los pecados sociales y los mejores terrenos para su desarrollo, hay que enumerar los siguientes:

La ociosidad.
Los malos pensamientos.
La lengua suelta.
Los malos libros.
Los malos compañeros.
Alimentos y condimentos excitantes.
Ignorancia de los padres.
Noviazgos irresponsables.
Ideales falsos.
Descuido por los padres en la enseñanza á los hijos, de las importantes verdades que se refieren á ellos mismos.
Cuentos y chistes inconvenientes.
Vestidos inmodestos.
Familiaridad entre los casados.

### LA OCIOSIDAD

Una vida ociosa y sin rumbo fijo es una vida inútil. Los efectos desmoralizadores de la ociosidad no pueden calcularse. Es campo donde se crían los vicios y la intemperancia. Dice Quarles: "Más vale que os ocupéis en lo que no



vale la pena y no que el diablo os halle ociosos. El ave que se posa cae fácilmente al tiro, empero la que vuela huye del cazador. La ociosidad es el Mar Muerto que se traga todas las virtudes." Los pecados de Sodoma eran "la soberbia, sobra de alimento y abundancia de pereza." El ejercicio y la industria son necesarios para el desarrollo físico y moral. "La mente ociosa es el taller del diablo," y éste nunca descuida la oportunidad para hacer sus trabajos nefandos.

### LOS MALOS PENSAMIENTOS

Uno de los males persistentes del día consiste en entregarse al placer de los pensamientos vanos, inútiles, pueriles y fugaces. Los libros de viaje nos dicen que en los climas más calurosos, las langostas se tupen á tal grado en el aire que algunas veces obscurecen al sol y arrojan una sombra densa y fría en el camino. Sucede lo mismo en el mundo del pensamiento. Enjambres de pensamientos ociosos flotan siempre en las mentes de algunos, interceptando los rayos de la verdad, impidiendo que caigan en el corazón, vedándoles el camino de la verdad y de la bondad. Ó quizá, como una bandada de aves que caen sobre el campo recién sembrado, estos aventureros del pensamiento caen sobre el corazón y recogen muchas de las semillas sembradas por la mano del Creador, las que de otro modo hubieran dado gran cosecha. Si queremos evitar lo malo debemos hacer como

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

el cultivador que pone espantajos para ahuyentar á estas plagas. No hay nada mejor en este caso que cultivar los pensamientos buenos y nobles.—*R. Roberts.*

### COMO IMPEDIR LOS MALOS PENSAMIENTOS

La única manera de impedir la entrada de los malos pensamientos es tener la mente ocupada constantemente con lo bueno y lo puro. Al dejar vacía una casa, pronto se acumula el polvo, las telarañas é insectos, y si se deja por demasiado tiempo en tal condición, se destruye y cae en ruinas. De la misma manera, debido á la falta de pensamientos, pronto penetran por los oídos los cuchicheos de Satanás. Si el corazón no se halla puesto en el camino bueno, es fácilmente arrastrado al pecado.

El pensamiento de los niños es vivo y activo, siempre en pos de lo desconocido, recogiendo con anhelo todo lo que la casualidad les ofrece. Llenándolo hasta rebosar con lo que sea puro y noble, no habrá lugar para lo que sea vil y degradante.

### LA LENGUA SUELTA

La lengua suelta es la expresión de los pensamientos impuros. "Son nuestras palabras unas veletas, pues indican cómo corren los vientos del alma." La gente virtuosa jamás se ocupa en contar cuentos lascivos. La Palabra de Dios declara que "De la abundancia del corazón habla la boca." Si cultivásemos la pureza en el pensamiento y en los hechos, nuestro lenguaje sería casto y libre de vulgaridad y de toda torpeza indecente. La costumbre tan arraigada, entre los jóvenes y ancianos, de ser descuidados en el discurso, de transmitir cuentos torpes y de recontar, como cosa deleitosa, el último escándalo ó el último chismecillo, es un tósigo para la sociedad buena y la muerte para la virtud y la moralidad. Si se pudiera tener presente que "por cada palabra ociosa que dijera el hombre, de ella dará cuenta en el día del juicio," más escasas serían nuestras palabras, pero también más escogidas. "Ninguna palabra podrida salga de vuestra boca; sino antes la que es buena para edificación."



### LOS MALOS LIBROS

Pocas personas se dan cuenta de la influencia fascinadora y corruptora ejercida por la literatura barata, trivial y sensacional, que jóvenes y viejos de ambos sexos compran y devoran con entusiasmo. Tal lectura destruye el gusto para lo que hay de serio y verdadero en los pensamientos, en las palabras y en los hechos.

La influencia inmoral y á veces permanente, debida á la lectura de un mal libro, está muy bien descrita en un ejemplo personal tomado del libro en Inglés titulado: *Ejemplos de Verdad Moral y Religiosa.*

"Hará como unos veinticinco años me relacioné con un jóven de mucha instrucción y de brillante talento, y pronto nos hicimos íntimos amigos. Una mañana, después de la escuela,



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

estando parados en la esquina de una calle, me puso en las manos un libro diciendo que me lo podía prestar por un cuarto de hora solamente. Parados en esa esquina, por unos momentos, me puse á ver las estampas obscenas y á leer unas páginas de ese libro asqueroso. Le devolví el tomo y nunca lo volví á ver; mas el veneno había hecho su efecto, 'el pecado dejó sus señas.' No puedo borrar los efectos de los pensamientos impuros que en un cuarto de hora hizo penetrar en mi corazón ese libro inmundo, y á los que, perdóneme Dios por ello, dí albergue. Puedo orar, y oro contra ese pecado, y pido la ayuda de Dios para vencerlo; empero, siempre es una púa en la carne y aún me llena de amargura y de angustia.

"Jóvenes, como amante de vuestras almas os digo, con toda sinceridad, que no hay nada de que no me desprendería gustoso para poder arrojar el velo del olvido sobre los grabados y las exposiciones de ese libro, que aún me persiguen como inmundos espectros durante las horas de mis devociones solitarias, en el santuario y en la mesa de la comunión. ¡Ah! ¡qué obra tan nefanda hizo ese cuarto de hora en mi alma! *Jóvenes, cuidaos de los malos libros y cuidaos también de los malos compañeros.*"

Al escoger los libros, los periódicos y los diarios, se debe desechar con la mayor severidad todo lo que sea bajo, inmoral y falso. El hecho de que sea cierta una historia no es prueba segura de que sea meritoria. Las historias verídicas frecuentemente son tan torpes como las imaginarias. Solamente lo bueno es digno de nuestro tiempo y de nuestros pensamientos.



### LOS MALOS COMPAÑEROS

Los malos compañeros son un motivo seguro de contaminación. Se amoldan y se dirigen los caracteres por las relaciones que se forman. Tal vez no lleguemos á ser tan corruptos como los compañeros con quienes nos juntemos; siendo de constitución diferente puede ser que no nos degrademos tanto en el pecado; mas seguro es que no podemos estar en términos de confianza con el pecado y los pecadores y librarnos al mismo tiempo de su influencia desmoralizadora.

Los malos compañeros son los agentes que el demonio envía al mundo para arrebatar á los inocentes, á los incautos y á los descarriados de la senda de la virtud, y obligarlos á tomar el camino resbaladizo hacia la vergüenza y la muerte. Al escoger un compañero, téngase presente el proverbio, "Aquel que anda con los sabios, sabio será; mas el que se allega á los insensatos, será quebrantado."

### LOS ALIMENTOS Y CONDIMENTOS EXCITANTES

Agréguese el testimonio de todas las naciones á nuestra observación de que la mesa lujosa tiende directamente á la inmoralidad. En los primeros años de su lucha, mientras que subsistían de alimentos sencillos, muchas naciones fueron vigorosas y su moralidad sin reproche;

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

pero con la riqueza viene el lujo; y la inmoralidad y las mesas de lujo debilitando al pueblo, han causado la caída de muchas naciones.

Los alimentos muy ricos y muy condimentados estimulan las pasiones y las malas inclinaciones, y estorban, casi completamente, el camino hacia la pureza.

### IGNORANCIA DE LOS PADRES

Los padres deben considerar como un deber sagrado el instruirse respecto á cómo el vicio se afianza en sus hijos. Su comienzo es tan insignificante. La semilla puede sembrarse con lo que se considera ser una costumbre inofensiva arraigada durante los primeros años de la inocencia. Más fácil es precaverse contra esos males que reformarlos. "Más vale un adarme de prevención que una onza de medicina."

### DESCUIDO EN LA ENSEÑANZA DE LAS VERDADES IMPORTANTES

Si los padres quisieran estudiar con inteligencia los bellos asuntos del sexo y el origen de la vida, estarían no solamente habilitados para enseñar á sus hijos, y así protegerlos y librarlos de una vida de pecado y de vergüenza, sino que se levantaría el plano de su propia moral.

### NOVIAZGOS IRRESPONSABLES

Es ésta una de las puertas más anchas que dan sobre el amplio camino de la inmoralidad. La historia de todos los que pasan por esta



puerta es la más triste de todas las historias de aquellos que pierden su inocencia y su pureza. Ignorantes, confiadas, sin sospechar nada, miles de hijas queridas, de tan buen corazón como la mejor, llegan á la edad de la adolescencia y se entrampan á la entrada misma de la edad núbil.

En esta época de la vida, las restricciones no deben ser muy severas, pues esto muy frecuentemente es la causa directa de reacciones fuertes contra lo recto. Empero es el privilegio y el deber de los padres saber dónde pasan los hijos el tiempo, quiénes son sus compañeros, de qué manera se conducen en sus noviazgos; y en vez de reprimir todos sus deseos y placeres, deben consentir en placeres especiales y oportunos; y, al mismo tiempo, hay que advertir á los hijos de los peligros de la familiaridad, de las trasnochadas, y de llevar los noviazgos en secreto. Debe enseñarse á todas las jóvenes que es su deber y están en su derecho al hacer que todos los jóvenes que las visiten, les den el debido respeto, como debe hacer todo caballero; y á los jóvenes se les debe enseñar á respetar y honrar el pudor de la mujer, su modestia y su pureza. Cuando una joven arroja su buen sentido á los cuatro vientos y entrega cuerpo y alma al novio, antes de casarse, se ha asido de las puertas del infierno y está muy en peligro de entrar.

### IDEALES FALSOS

Muy frecuentemente se rebaja demasiado el

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

ideal de la pureza. Esto es tan cierto en muchos hogares como en la sociedad. La norma de la pureza es absoluta é inmutable en su valor. Alcanza á los "pensamientos y las intenciones del corazón." "Bienaventurados los de corazón limpio; porque verán á Dios." "Cual es su pensamiento en su alma, tal es él."

Una regla se ha establecido para el hombre y otra para la mujer. Esto no es justo. Debemos exigir tanto de nuestros hijos como de nuestras hijas, tanto del hombre como de la mujer. Tiene la mujer tanto derecho para exigir un plano elevado de moralidad en aquel con quien va á asociarse, como lo tiene el hombre con respecto á ella. Esto debe tenerse muy presente como costumbre y como enseñanza del hogar.

### CUENTOS Y CHISTES INCONVENIENTES

Es costumbre muy frecuente entre los hombres, y nos atrevemos á decirlo, hasta un grado vergonzoso entre las mujeres, contar cuentos impúdicos y chistes lascivos. Lástima es que todos esos buitres en figura humana no reciban el tiro que descargó sobre ellos el general U. S. Grant. En una ocasión, cuando hubo poco que hacer en una junta de gabinete, cierto oficial ofreció contar un cuento que consideraba oportuno, puesto que "no había señoras presentes." Dijo al momento el general: "Pero sírvase tener presente que hay, sí, caballeros presentes."



### TRAJES INMODESTOS

Muchos de los trajes modernos seguramente no conducen á la pureza, ni por la moda ni por el estilo. Mujeres, tanto jóvenes como de edad avanzada, que se jactan de una moralidad elevada, se presentan en público con trajes arreglados más bien para lucir las formas, que para cubrirlas modestamente. Se usa frecuentemente de un tejido tan delgado, que se exhibe de una manera indecorosa el cuerpo y la ropa interior. ¿Es de admirarse, pues, que los hombres en compañía de esas mujeres se entreguen á los pensamientos impúdicos y pierdan su respeto para la pureza de la mujer? ¿Qué razón tienen tales mujeres para quejarse de la grosería de los hombres, que las ojean atrevidos en la calle, las requiebran y pasan sobre ellas comentarios desagradables? Á las mujeres se les debe advertir del hecho que ellas mismas, con sus modas tan faltas de pudor, son responsables, en gran parte, por el rápido aumento de la falta de respeto hacia su sexo.

Empero, no se limita este mal á las señoras ya de edad. Las niñas de tierna edad se visten de manera que faltan casi completamente al pudor. Si durante el tiempo de la inocencia se les enseña á considerar sus cuerpos como cosa de vista pública, cuando crezcan, serán atrevidas, cuando no impúdicas. Un corte de vestido modesto es una de las defensas más seguras contra el pecado.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

### FAMILIARIDAD ENTRE LOS CASADOS

La fidelidad y los votos nupciales, que consisten en "abandonar á todos los otros" y unirse solamente al compañero que uno ha elegido, es una de las protecciones contra los pecados sociales.

La confianza indebida entre individuos de sexo opuesto; el deseo de estar constantemente en la compañía de los cónyuges agenos; la tendencia de los hombres de menospreciar á sus propias esposas, para admirar á otras mujeres, y de las mujeres para alabar y adular á otros hombres que no son sus maridos; la costumbre adulona y condescendiente de ciertos hombres de poner las manos con familiaridad sobre las mujeres y las niñas, todos estos son los primeros pasos con los cuales aun los hombres y las mujeres dignos, han entrado en el camino ancho de la vergüenza.

Frecuentemente las mujeres son las tentadoras, jugando con los hombres para manifestar el poder de sus encantos. Tales mujeres son una vergüenza del sexo y una maldición para la sociedad. La única seguridad consiste en una rígida fidelidad á los votos matrimoniales en pensamientos, palabras y acciones.

### DEFINICION DE LA PUREZA SEGÚN JUAN CHALMERS

"Quisiera que os fijaseis en toda la significación y extensión del vocablo 'sagrado.' No quiere decir la abstinencia de hechos manifiestos de libertinaje tan sólo, no implica una simple



huída de la impureza en el pensamiento. Es una delicadeza pronta y sensible, á la que es ofensiva la sola idea del mal; es una virtud que tiene su morada en nuestro interior, que se encarga del resguardo de nuestro corazón como de una ciudadela ó de un santuario inviolable, en el cual no se tolera que habite ningún mal ó pensamiento indigno.

"No es la pureza de acciones por la que abogamos; es la excelsa pureza del corazón, la pureza etérea del tercer cielo; y una vez que ésta se haya establecido en el corazón, trae consigo la paz, el triunfo y la serena calma del cielo; tentado estaba para decir, el orgullo de una gran victoria moral sobre las flaquezas de una naturaleza terrenal y maldecida.

"Imparte al alma salud y armonía — una belleza que aunque eflorece en el semblante y en el exterior, es de por sí tan eterna que hace que la pureza del corazón sea la evidencia más distintiva de la obra de gracia en todos tiempos — y el indicio más evidente de un carácter que está madurando y preparándose para las glorias de la eternidad."

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS





# SECCION III
# El Cuidado y la Educación de los Niños

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

# Deber de los Padres

Los padres que aman sus hijos
Deben guiarlos á la luz,
Enseñarles que tengan muy fijos
Sus ojos en Cristo Jesús.

Los niños son dones del cielo.
En fé los debemos criar,
Con santo fervor y con celo
A Dios los debemos guiar.

Tengamos paciencia con ellos,
Mostrémosles tierno amor,
Formando caracteres bellos
Que sean á Dios un honor.

Y cuando ya venga el día
Que ellos tendrán que estar
Sin padre que guíe la vía
Sepan al cielo llegar.






### PROMESA DE BENDICION

Derramaré mi Espíritu sobre tu linaje,
Y mi bendición sobre tu descendencia;
Los cuales brotarán como matas en medio de la yerba,
Como los sauces junto á las corrientes de las aguas.
*Isaías 44:3, 4.*

### UNA CARGA PRECIOSA

Cuando los padres reciben en sus brazos una criatura de Dios para alimentarla, educarla y conducirla hacia El, reciben junto con ese pequeño sér una responsabilidad sagrada que no deberían cargar con ligereza. Todas las posibilidades del plan de Dios para con el hombre ó la mujer que ha de ser, se encuentran comprendidas en esa pequeña forma. Lo menos que El exige de nosotros al recomendarnos ese deber es que lo desempeñemos fiel é inteligentemente.

### EL CUIDADO DE LA JUVENTUD

Juan Bates cuenta lo siguiente: "Un caballero estaba andando á caballo en cierta ocasión por la hacienda de un amigo suyo, y al observar los espléndidos carneros que tenía, le preguntó qué hacía para tenerlos en tan buen estado. Su contestación fué: 'Tengo cuidado de mis ovejas, señor.' ¡Qué importante lección encierran estas palabras para los padres, ma-



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

dres, maestros y pastores de almas! Si queremos que la generación futura sea sobria, inteligente y religiosa, cuidemos de ella mientras esté en la infancia. El floricultor y el jardinero cuidan de los botones y flores á fin de que los frutos sean buenos. Así, pues, todos los que de cualquier modo tienen á su cargo la juventud, que tengan particular cuidado de su educación física, moral, intelectual y religiosa, á fin de que en los años venideros brinde buenos frutos para el mundo y para Dios."

### NO HAY REPOSO

Sólo la muerte puede exonerarnos de las responsabilidades de esta obligación. Desde el momento en que recibimos los pequeños tesoros en nuestros brazos, hasta que el Padre Celestial nos llama á sí, debemos pagar el precio de una vigilancia y cuidado constantes, ó exponernos al terrible peligro de perder el fruto de todos nuestros esfuerzos. No podemos tener hijos bien educados sin instruirlos diariamente y cuidarlos constantemente.

¡Y sin embargo, cuánto suelen algunos padres desentenderse de esta responsabilidad! Desatendiendo totalmente las influencias corruptoras que asechan por todos lados, se manda á los niños á la calle ó se les deja ir donde quieren, "con tal de que no fastidien." ¡Qué desgracia, que se entregue así á influencias satánicas á tantos amables niñitos crecidos puros entre los brazos de sus madres y tan susceptibles á lo



que les rodea, cuando están listos para absorber lo bueno ó lo malo que la suerte les ponga en su camino!

### EL TIEMPO OPORTUNO

"El niño es padre del hombre." Desde muy temprano deja ver lo que será el hombre. Ese es el tiempo para hacer impresiones; ese es el tiempo para educar y disciplinar; es entonces que se puede contrarrestar el mal y cultivar el bien. Entonces la tierna mente se parece á un pedazo de arcilla blanda. Hasta un pájaro, al posarse en la arcilla plástica dejará las huellas pequeñas de sus patas. Más tarde la arcilla se endurece y se vuelve piedra, y las huellas de las patas permanecen para siempre, mientras que, tratándose de la piedra endurecida, ni los golpes de un martillo logran hacer una impresión.

Bastará con decir una palabra cariñosa á su debido tiempo, con dar una lección práctica en tiempo oportuno, con usar tacto y disciplina ó hacer un elogio merecido, para encaminar hacia el bien el corazón plástico del niño.

### DEMASIADO OCUPADAS

De una revista cristiana tomamos las siguientes palabras que son muy del caso:

"Hay miles de madres tan sobrecargadas con los quehaceres y deberes materiales de la familia, que parece verdaderamente como si no tuviesen tiempo para educar la inteligencia y el

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

alma de sus hijos. Ojalá que las tales considerasen el siguiente acaecimiento:

"He conocido á una mujer que ignoraba absolutamente lo que solían pensar sus hijos, que no creía poder ahorrar nunca media hora para leer ó hablar con ellos, pero he visto á esa mujer gastar diez minutos planchando una camisa (habían seis entre la ropa), una hora arreglando los adornos del traje de su hijita, treinta minutos sacando lustre á muebles que ya estaban limpios y brillantes, y treinta minutos haciendo arreglos y decoraciones para la hora del té, pues —'se esperaban visitas.'

"Cuando esa madre que es una buena cristiana ortodoxa, comparezca ante el gran trono blanco para ser juzgada por sus hechos, y para dar cuenta del tesoro que el Maestro confió á su cuidado, entonces se suscitarán preguntas y respuestas como éstas:

" '¿Dónde están los hijos é hijas que te dí?'

"*Respuesta.*—'Señor, estuve ocupada limpiando mi casa y teniéndola en orden, y mis hijos se dispersaron.'

" '¿Dónde estuvísteis cuando tus hijos é hijas estaban aprendiendo lecciones de deshonestidad, malicia é impureza?'

"*Respuesta.*—'Señor, estaba frotando los muebles, arreglando los vestidos y haciendo hermosas alfombras.'

" '¿Qué puedes enseñar como obra de tu vida?'



"*Respuesta.*—'La casa más limpia, Señor, y las ropas mejor almidonadas y planchadas de toda nuestra vecindad.'

"¡Oh estos niños! ¡estos niños! ¡muchachos y niñas turbulentos é impacientes á quienes amamos más que nuestras vidas! ¿Cómo podremos dedicar nuestro tiempo y energías á lo que perece, mientras que el fructífero jardín del alma de nuestros niños permanece descuidado con malas yerbas que impiden el desarrollo de todas las plantas bellas y valiosas?

"¡Pasajeros, oh madre, son los días de la niñez! Ventanas sin manchas, ropa impecable, la seguridad de que todo al rededor de la casa se encuentra en estado perfecto de limpieza y elegancia, servirán de poco consuelo el día que descubramos que nuestros pobres niños han escogido el sendero que conduce á la perdición eterna."

### NADIE COMO LA MADRE

"Hace mucho tiempo que he notado que son las personas que no tienen jardinero las que sacan la mayor utilidad de sus jardines de flores y otro tanto acontece con el jardín de los niños; los que están demasiado ocupados ó son demasiado irresponsables, ignorantes ó ricos para pasarse sin la nodriza, nunca pueden saber con precisión lo que pierden. Observad á una criatura crecer y desarrollarse libremente, es muy parecido á observar abrirse el



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

primer botón de un rosal que uno mismo ha injertado y cuidado. Esperaba y creía que aparecería tierno y hermoso, pero ¡ah! soberbia sorpresa la que nos causa."





# El Nene

### UN MANANTIAL DE DICHA

Una criatura en la casa es un manantial de dicha; un mensajero de paz y amor; un lugar de descanso para la inocencia sobre la tierra; un préstamo que hay que devolver con intereses; una delicia, pero que requiere cuidados; dulce como la miel, pero no del todo sin amargura. —*Tupper.*

### LAS OPORTUNIDADES MATERNAS

Pocas madres se dan cuenta de las magníficas oportunidades que se les presentan pudiendo dar á sus nenes las primeras impresiones que reciben. Sus sonrisas de dicha y su amor son los rayos de sol, y el calor que abren esos botoncitos de rosa. Desde el momento de su nacimiento, la influencia de la madre empieza á formar el carácter del niño.

### LA EDUCACION TEMPRANA

Pocas veces se da cuenta de la importancia que tiene una educación desde muy tierna edad. Casi todos los padres comienzan demasiado tarde. Á menudo al nacer un niño parece que se hiciera cargo del hogar; es debido á esto principalmente que tantos niños crecen ingo-



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

primer botón de un rosal que uno mismo ha injertado y cuidado. Esperaba y creía que aparecería tierno y hermoso, pero ¡ah! soberbia sorpresa la que nos causa."





# El Nene

### UN MANANTIAL DE DICHA

Una criatura en la casa es un manantial de dicha; un mensajero de paz y amor; un lugar de descanso para la inocencia sobre la tierra; un préstamo que hay que devolver con intereses; una delicia, pero que requiere cuidados; dulce como la miel, pero no del todo sin amargura. —*Tupper.*

### LAS OPORTUNIDADES MATERNAS

Pocas madres se dan cuenta de las magníficas oportunidades que se les presentan pudiendo dar á sus nenes las primeras impresiones que reciben. Sus sonrisas de dicha y su amor son los rayos de sol, y el calor que abren esos botoncitos de rosa. Desde el momento de su nacimiento, la influencia de la madre empieza á formar el carácter del niño.

### LA EDUCACION TEMPRANA

Pocas veces se da cuenta de la importancia que tiene una educación desde muy tierna edad. Casi todos los padres comienzan demasiado tarde. Á menudo al nacer un niño parece que se hiciera cargo del hogar; es debido á esto principalmente que tantos niños crecen ingo-



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

bernables. Sin embargo, cada madre descuidada é indulgente cree que corregirá y educará debidamente á su hijo cuando tenga uno ó dos años; pero rara vez sucede así. El nene entra imperceptiblemente en la niñez y juventud y todas las oportunidades de la madre se pierden para siempre. Y en verdad que es muy difícil cumplir con los privilegios y deberes de esta naturaleza cuando han sido descuidados por uno ó más años. Si bien la criatura es uno de los dones más dulces que Dios ha brindado á nuestro hogar, á menudo también se convierte en el peor tirano — en el gobernante más absoluto que un hogar puede tener. Este poder pocas veces se subyuga. Pero, por otra parte, una madre inteligente puede encaminar y educar á su hijo desde el momento que nace y hacer de él, en gran medida, lo que quiere. La cuestión es saber si la madre dirigirá á su hijo con tacto é inteligencia, ó si se volverá la sirvienta — más aún, la esclava — de su nene con todos sus antojos é ideas infantiles.

### SUJECION PACIENTE Y TRANQUILA

Las madres nerviosas é irritables hacen á los niños nerviosos é irritables. Las siguientes sugestiones darán buenos resultados en la mayor parte de los casos de esta naturaleza:

1. Habla á la criatura en tono bajo y dulce; trajina tranquilamente por el cuarto; no te apresures nunca ni muestres excitabilidad.

2. Haz todo para el nene de modo sistemático y tranquilo. Pronto se hará á las costumbres de la madre, en lugar de que la madre caiga bajo el dominio de la criatura.

3. No grites nunca al niño pequeño, ni digas ni hagas nada que lo asuste ó lo sorprenda mucho.

4. No permitas que niños más crecidos ó amigos y visitas exciten ó traten rudamente al niño.

5. Recuerda que tu nene reflejará perfectamente tu propia conducta cual se ve en todas tus palabras y acciones.



### MALOS HABITOS

La madre se crea á menudo muchos disgustos enseñando malos hábitos á la criatura. La mece, la carga, la sacude, deja arder la luz durante la noche para prevenir sus gritos, la alimenta con irregularidad por lo general cada vez que grita, y le da azúcar y otros halagos tratando de satisfacer todos sus antojos. Estas condescendencias perjudican la salud del niño y tienen una influencia debilitante sobre su carácter.

Á la hora conveniente se debería poner al nene en la cama y lejos de la luz. Si grita, la madre debería cerciorarse de que no haya nada serio y luego dejar al niño tranquilamente. Si se persiste firmemente la criatura comprenderá pronto que debe ir así á la cama, y le gustará más que la insensata costumbre de cargarlo ó mecerlo. Esto no proporciona descanso ni tran-

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

quiliza á una criatura cansada y malhumorada. Sólo la perjudica y desarrolla un mal hábito. Si las madres empiezan bien guardando una sujeción tranquila, firme, dulce y maternal, se evitarán muchos disgustos.

### VESTIDOS PARA LAS CRIATURAS

Los vestidos para las criaturas deberían ser livianos y calientes. En los inviernos fríos el mejor material que se puede usar sobre el cutis es la franela. Cuando hace calor la ropa no debería pesar hasta el punto de ser incómoda para el niño. Las criaturas sudan fácilmente y son propensas á resfriarse cuando se las abriga demasiado, si se las expone á una corriente de aire.

La ropa no debería ser ni demasiado apretada ni demasiado suelta. Si el cuerpo del nene está restringido en la región abdominal, los órganos internos cambiarán de lugar causando deformidades y sufrimientos para toda la vida. Restricciones en torno de los brazos y piernas, aunque no tan graves, impiden la circulación de la sangre y retardan el desarrollo.

Hay que cubrir bien las extremidades. Frecuentemente se arropa demasiado el cuerpo del nene, pero insuficientemente los brazos y las piernas.

Si bien es preciso abrigar confortablemente al nene, nunca se le debería arropar al punto de que sude. Las criaturas vestidas de preferencia en ropa liviana y tenidas en cuartos frescos, no se resfrían tan fácilmente como cuando se las abriga demasiado.



Las batas de los nenes suelen ser demasiado largas y pesadas; y la dicha de la madre al ver á su criatura vestida en la bonita larga bata, y su deseo de conservarla como tal el mayor tiempo posible, le induce á menudo á tenerla vestida así por demasiado tiempo. En algunos países se suele quitar las batas á los nenes cuando tienen de seis semanas á tres meses y los chiquitines parecen desarrollarse también como en otras partes, pues los miembros tienen así mejor oportunidad para hacer ejercicio y desarrollarse.

### EL ALIMENTO DE LOS NENES

El mejor alimento para una criatura es la leche de la madre. Todos los avisos que pretenden que algún alimento patentado sea mejor, son un engaño. Los niños alimentados al pecho de sus madres prosperan mejor, y es un acto poco amable y maternal negar al pequeño sér su alimento natural sin que haya muy buenas razones físicas para ello.

Siempre que sea necesario alimentar á un niño artificialmente, la leche de vaca es el mejor substituto. Hay que tratar de que la leche sea de una vaca nueva y sana. Esto no es siempre posible, sobre todo en las grandes ciudades; pero hasta en esas circunstancias los padres deberían cuidar de que la leche provenga de

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

vacas sanas y bien alimentadas y de que no esté adulterada.

No se puede cuidar bastante de la pureza y calidad de la alimentación del niño. Sin embargo se presentarán dificultades hasta cuando se tome el mayor cuidado, y á no ser que la madre sepa cómo alimentar inteligentemente á su hijito, debería consultar á un médico digno de confianza en lugar de experimentar con alimentos patentados hasta que la salud de la criatura haya sido quebrantada.

### LA REGULARIDAD

La ignorancia y la costumbre han establecido que se debe alimentar á los niños cada vez que gritan. Es una dicha para los nenes que las madres más inteligentes se han sobrepuesto á esa costumbre y alimentan á sus hijitos á horas fijas. Los gritos del nene dan expresión á todas sus necesidades y penas. Puede muy bien ser una señal de que ha comido demasiado y que está sufriendo el dolor consecuente. La alimentación á deshoras es el primer paso hacia un apetito pervertido y una débil digestión.

Hasta que la criatura tenga tres meses, se le puede dar de mamar cada tres horas, alargando después gradualmente el tiempo. No hay que despertar al nene para alimentarlo. Si goza de buena salud, dormirá durante la noche, alargando así considerablemente el tiempo entre las horas fijas para alimentarlo. Cuando el nene tenga de seis á ocho meses, se le debe alimentar sólo cuatro veces al día, y por ningún motivo de noche. Á la edad de un año, puede tomar alimento tres veces al día á las horas acostumbradas.



No hay que dar de comer nunca nada al niño entre las comidas regulares. Tal costumbre le perjudica y es una seria amenaza para su educación é instrucción provechosas.

### UNA ALIMENTACION SENCILLA

Los principios generales indicados en otra sección bajo el encabezamiento de "El Alimento Conveniente," se aplica también á la alimentación de los niños. No hay que darles confites, dulces, pasteles suculentos, pastas y otros alimentos muy condimentados. Alimentos sencillos tomados á horas fijas, bebidas de leche y agua, y fruta en abundancia formarán cuerpos robustos y caracteres suaves.

### EL BIBERON

En caso de que se tenga que criar al niño con botella se debe tener mayor cuidado de que ésta y el pezón estén perfectamente limpios. No se deberían usar botellas con tubos pues es casi imposible limpiar éstos.

### EL CUIDADO DE LOS OJOS

Cuando los niños están muy pequeños hay que cuidar de que alguna luz muy viva no hiera sus ojos. Todos sabemos cuán desagradable y hasta doloroso efecto produce una luz brillante

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

en los ojos después de haberlos tenido cerrados por varias horas. No es pues extraño que la criatura recién nacida que no ha visto nunca la luz, pestañee y cierre los ojos en la mortificante claridad. Por varios días después de su nacimiento se debería tener á la criatura en un cuarto algo sombrío. El brillo de la luz eléctrica y de las ventanas sin persianas puede ser muy perjudicial; el nene además descansará y dormirá mejor en la obscuridad ó á una luz débil. La luz de una vela es lo más apropiado para los ojos de la criatura durante los primeros días después de su nacimiento.

### JARABES CALMANTES

Los jarabes calmantes son para el estómago de las criaturas lo que son las drogas muy activas para el de las personas de edad. Allanan admirablemente el camino para la medicación con drogas. El efecto "calmante" que producen es frecuentemente debido al opio ó á otro veneno narcótico que contienen, y que produce terribles estragos en el organismo tierno de la criatura. Los padres deberían tratar de instruirse tocante á estas cuestiones vitales y abstenerse de administrar á sus nenes estos peligrosos brebajes.

### DEL BAÑO

Los baños frecuentes son tan saludables para las criaturas y niñitos como para los adultos. Se debería bañar á la criatura todos los días. La temperatura del agua debería variar según



el clima y la constitución del niño. El agua no debería estar nunca fría al punto de sentirse desagradable ó que impida una fuerte reacción de calor. Si se puede mantener esta práctica de baños diarios durante todos los años de la niñez, redundará en una gran bendición para los pequeñuelos. Con las comodidades del caso, sólo se necesita poco tiempo para dar el baño y frotar los cuerpecitos hasta que el cutis tenga un sano color encendido. Esto atraerá la sangre á la superficie y aliviará el cerebro y otros órganos vitales.

### ENVENENADO DURANTE EL SUEÑO

No se debe permitir nunca que los niños duerman con un padre fumador; pues sus tiernos cuerpecitos absorberán el veneno mortal segregado por el cutis del padre, lo cual puede quebrantar el sistema nervioso del niño. No es bueno hacer la cama del niño en el suelo. Á la mitad del cuarto es en donde el aire es más puro, de suerte que se debería hacer la cama á una altura suficiente.

### DORMIR CON LA CABEZA CUBIERTA

Al poner al nene en la cama, no se le debe tapar la cabeza, como suelen hacerlo ciertas madres ignorantes, quienes creen prevenir así que sus criaturas se resfríen. Pero en realidad, ésta es una de las causas más comunes por qué los niños se resfrían. Se envenenan lentamente con el aire viciado, lo cual dificulta

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

la respiración y hace sudar pronto á la criatura; luego se destapa y es casi seguro que se resfriará. Es debido á esta práctica insensata que muchos niños se acostumbran á dormir con la cabeza tapada, y se envenenan y debilitan durante toda su vida respirando el aire impuro bajo las frazadas.

### DEMASIADA SOLICITUD

Una criatura sana vestida moderada y holgadamente, alimentada juiciosamente y bañada con frecuencia, será buena y se sentirá cómoda si no se le da demasiada atención. Pero cuando está expuesta una docena de veces al día á que se la coja con ímpetu, se la aprete y cargue en todas direcciones, se la ahogue con besos, se la hurgue con dedos chistosos y se la acaricie hasta que está fuera de sí, ¿qué puede esperarse de ella?

¿Cómo podrían los padres y las madres soportar el martirio á que permiten que sean sujetos sus hijos?— *Margarita Sangster.*






### EDUCACION FISICA

La educación física de las niñas debería empezar desde la tierna infancia. Se le debería dedicar la atención más minuciosa, tanto en el hogar como en la escuela. En el hogar se le debería enseñar el arte de cuidar y manejar una casa trabajando con su madre; y, si fuere posible, se la debería enviar á una escuela.

Por lo demás se la debería dejar libre durante un tiempo razonable para que retoce y juegue á su gusto. Una autoridad en la materia dice que "si se deja libremente á una niña para que retoce y se ejercite á su gusto, desarrollará un sistema muscular más fino, más compacto y más resistente que el de sus hermanos, debido á su constitución más fina aunada á un grado mayor de fuerza y resistencia vital."

La debilidad física es una causa prolífica de inmoralidad. Así como una vitalidad poderosa puede resistir los ataques de las enfermedades, así también la fuerza física es á menudo capaz de subyugar tendencias inmorales.

### SU EDUCACION

La educación de la niña debería ser amplia. Debería consistir principalmente de asuntos



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

la respiración y hace sudar pronto á la criatura; luego se destapa y es casi seguro que se resfriará. Es debido á esta práctica insensata que muchos niños se acostumbran á dormir con la cabeza tapada, y se envenenan y debilitan durante toda su vida respirando el aire impuro bajo las frazadas.

### DEMASIADA SOLICITUD

Una criatura sana vestida moderada y holgadamente, alimentada juiciosamente y bañada con frecuencia, será buena y se sentirá cómoda si no se le da demasiada atención. Pero cuando está expuesta una docena de veces al día á que se la coja con ímpetu, se la aprete y cargue en todas direcciones, se la ahogue con besos, se la hurgue con dedos chistosos y se la acaricie hasta que está fuera de sí, ¿qué puede esperarse de ella?

¿Cómo podrían los padres y las madres soportar el martirio á que permiten que sean sujetos sus hijos?— *Margarita Sangster.*






### EDUCACION FISICA

La educación física de las niñas debería empezar desde la tierna infancia. Se le debería dedicar la atención más minuciosa, tanto en el hogar como en la escuela. En el hogar se le debería enseñar el arte de cuidar y manejar una casa trabajando con su madre; y, si fuere posible, se la debería enviar á una escuela.

Por lo demás se la debería dejar libre durante un tiempo razonable para que retoce y juegue á su gusto. Una autoridad en la materia dice que "si se deja libremente á una niña para que retoce y se ejercite á su gusto, desarrollará un sistema muscular más fino, más compacto y más resistente que el de sus hermanos, debido á su constitución más fina aunada á un grado mayor de fuerza y resistencia vital."

La debilidad física es una causa prolífica de inmoralidad. Así como una vitalidad poderosa puede resistir los ataques de las enfermedades, así también la fuerza física es á menudo capaz de subyugar tendencias inmorales.

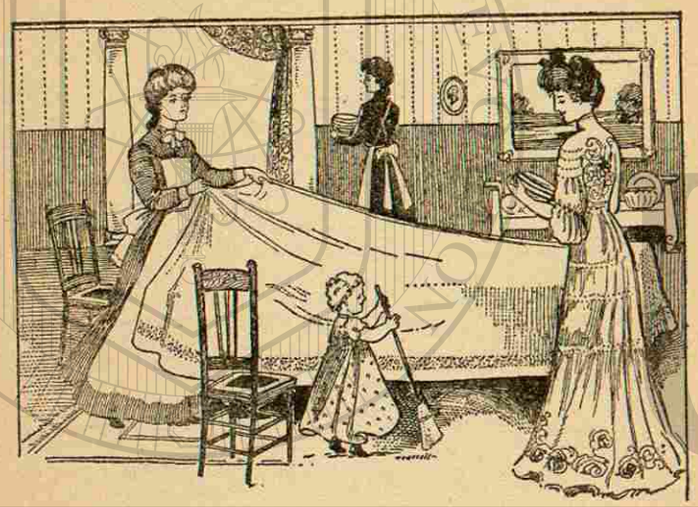
### SU EDUCACION

La educación de la niña debería ser amplia. Debería consistir principalmente de asuntos



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

prácticos que la preparen para enrostrar ventajosamente las duras realidades de la vida. No se la debería enseñar que los vestidos elegantes, las maneras superficiales de la sociedad, ni una educación ornamental en música y pintura, son los fundamentos de su educación. Historia, ciencias, matemáticas, literatura, elocución, y gimnasia ligera son tan buenos para las niñas



"Venid, muchachas"

como para los niños. Esto aunado á un conocimiento á fondo del arte y ciencia para la formación de un hogar, debería constituir el fundamento de su educación.

La importancia que tiene la educación de las niñas está reasumida en la siguiente corta sentencia de la Dra. Catalina Lindsay: "Una niña que es una ruina física es un fracaso; la que es una ruina mental es aún un fracaso mayor



y la que está arruinada moralmente está perdida."

### LA BELLEZA INTERIOR

La belleza es un excelente don del cielo. La Palabra de Dios marca una clara distinción entre la belleza interior y exterior, declarando expresamente que una mujer hermosa sin discreción es como una joya de oro en el hocico de un cerdo. "Muchas niñas bonitas se parecen á la flor llamada la corona imperial que se admira mucho sin duda por su aspecto ostentoso, pero que se desprecia á causa de su olor desagradable. Así también la hermosura exterior de una persona no merece alabanza, á no ser que la acompañe la belleza interior de la virtud y santidad. Por eso es mucho mejor adquirir la belleza que haber nacido con ella. La hermosura mejor es la que no se marchita al calor de la fiebre, como una flor, sino que dura y se conserva á través de las enfermedades, de la ancianidad y hasta en la muerte." Esta es una de las más importantes lecciones que una madre puede enseñar á sus hijas; y es doblemente verdad en vista de las muchas tentaciones que cruzan su camino para volver sus mentes hacia la vanidad y ostentación en el aspecto exterior de ellas.

### LA COMPAÑIA DE LA MADRE

La niña, para crecer inocente, inteligente, robusta y mujeril, necesita ante todo á su madre como una amiga y confidente íntima. Las siguientes bellísimas palabras, escritas por una

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

madre consagrada, aunque se refieren de modo general al cuidado que se debería tener con todos los niños, se aplican sin embargo de modo muy particular á la compañía personal de que una madre debería gozar con sus hijitas:

"Cuando mis hijos eran niños creía que lo mejor que yo podía hacer por ellos era darme á ellos. Así que no ahorré trabajos para hablar con ellos, orar con ellos, y ser una compañera y amiga amable de mis hijos. Á menudo tenía que descuidar mi casa. No tenía tiempo para entregarme á muchas cosas que me habría gustado hacer. Estaba tan ocupada adornando sus inteligencias y cultivando los afectos más nobles de su corazón, que no podía adornar sus cuerpos con ropas escogidas, aunque los tenía en todo tiempo vestidos limpia y cómodamente."

### LO QUE SE DEBERIA ENSEÑAR A UNA NIÑA

Á guisar alimentos sencillos y sanos.

Á hacer sus propios vestidos.

Á ser aseada y ordenada, empezando con el cuidado de su propia persona y cuarto.

Debería aprender bien el arte del manejo de una casa y de la formación de un hogar antes de que piense en formar el suyo propio.

Debería comportarse de un modo reservado en la presencia de muchachos y hombres.

Que toda conversación baja es inconveniente.

Que chistes livianos acerca de "buenos mozos" y "amantes" son impropios.



Que la modestia es un tesoro incalculable que resultará ser su protector más seguro.

Que sus hermanos son mejores escoltas que la mayor parte de los otros jóvenes. Que su madre es su mejor compañera, consejera y amiga.

Que sus vestidos deberían ser sencillos y en ninguna manera el objeto principal de sus pensamientos y de su conversación.

Que sólo debería usar vestidos que cubran modestamente su persona.

Que más vale ser útil que ornamental.

Que habrá tiempo de sobra para aprender á hacer trabajitos de fantasía después de que haya aprendido á zurcir medias.

Que la antigua regla, "Un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar," es una regla muy buena.

Que debería vestirse tanto para la salud y la comodidad como para la vista.

### SU MADRE LA PRIMERA

Tan pronto como la niña manifieste por primera vez su curiosidad tocante á los misterios de la vida, su madre debería ser la primera en contarle verídicamente la dulce, simple historia. Si ella la oye primero de su madre, la guardará y apreciará el conocimiento como si fuera un tesoro; pero si la aprende primero de compañeras rudas y mal educadas, la información manchará su pureza.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS




### SE NECESITA UN MUCHACHO

"¿Qué clase de muchacho necesita un hombre de negocios?" repitió un hombre práctico y sagaz de prominencia comercial. "Pues bien, se lo diré: En primer lugar, él necesita un muchacho que no sepa demasiado; los hombres de negocios prefieren generalmente dirigir su propio negocio, y prefieren á alguno que esté dispuesto á oír sus ideas, en vez de tratar de enseñarles nuevos caminos; en segundo lugar necesitan un muchacho dispuesto, un muchacho que entienda que las siete son exactamente las siete, y no las siete y diez; tercero, un muchacho industrioso que no tema trabajar un poco extra en caso de necesidad; cuarto, un muchacho honrado — honrado tanto en su servicio como en asunto de pesos y centavos; quinto, un muchacho de buen genio, que conserve su calma, hasta en el caso de que su patrón pierda de vez en cuando la suya."

"Pero usted no ha dicho ni una sola palabra tocante á su talento," se le dijo.

"Pues bien, para decir la verdad," contestó en tono titubeante, "eso es de lo que casi menos nos preocupamos. El hecho es que si un muchacho es modesto, dispuesto, agradable, industrioso y honorable, es casi tan inteligente como nos gusta generalmente — y créamelo usted, esa es la verdad."





### EDUCACION CUIDADOSA

Tales niños capaces, amables y varoniles son la dicha de sus padres y se desarrollarán para bendición del mundo. Se les necesita por todas partes, pero es difícil encontrarlos.

Los niños no adquieren un carácter fuerte por mera casualidad, sino que son criados y educados por padres y maestros cuidadosos é inteligentes.

Á menudo la niña es mejor educada que su hermano, pues cuando no está en la escuela se queda con su mamá y goza más de la íntima compañía maternal, mientras que al niño se le permite con demasiada frecuencia que se busque amigos en la calle.

### HAGASELES SU PROGRAMA

Los niños á quienes se descuida suelen caer en el mal. Sus energías llenas de recursos se abrirán camino por las sendas del pecado si no se les conduce por el camino del bien. Hágaseles su programa. Proyéctense tanto su trabajo como sus juegos. Cuando el padre está ausente, ó en el caso de que sus ocupaciones sean de tal naturaleza que los niños no puedan trabajar con él ¿por qué la madre no habría de proyectar la ocupación y el juego tanto de los

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

niños como de las niñas? Los niños necesitan las influencias ennoblecedoras de la enseñanza y compañía diaria de la madre.

### LO QUE SE DEBERIA ENSEÑAR A UN NIÑITO

Á ser capaz y valiente — á ser un hombrecito.

Á huir de las malas compañías.
Á respetar las canas de los ancianos.
Á ser benévolo.
Á ser cortés.
Á ser servicial.
Á ser industrioso.
Á ser verídico.
Á ser honrado.
Á preferir la compañía de sus hermanas antes que la de cualquier otra niña.
Á honrar á su padre y á su madre.
Á ser sobrio.
Á ser religioso.
Á ser considerado y atento.
Á conservarse puro.
Á ser el protector de sus hermanas.
Á negarse á escuchar chistes y cuentos vulgares.
Á usar diestramente las herramientas comunes.
Á arreglar su propio cuarto.
Á hacer todo género de trabajos caseros.
Á ganar dinero y á cuidarlo.
Á ser limpio y ordenado en sus hábitos y presencia.



Á tener confianza en sí mismo.
Á ser el compañero de su padre.

### EL VALOR DE LA CONFIANZA

Si queréis aseguraros la confianza y cooperación de vuestros niños, tened entera confianza en ellos. De seguro que les gusta divertirse á más no poder y que más les gusta jugar que trabajar, pero tienen también corazones y no les falta sus cinco sentidos. Hacedles ver que no tenéis confianza en ellos; habladles de su "locura;" decidles que no podéis confiarles absolutamente nada; y es indudable que todo lo que decís de ellos resultará ser cierto. Vuestra conversación y conducta hacia ellos contribuirá mucho en hacerles buenos ó malos.

### RESPONSABILIDAD TEMPRANA

El modo más eficaz para manifestar confianza en un niño consiste en hacerle responsable. Puede aprender á cargar pequeñas responsabilidades desde su niñez. Su pequeño corazón se hinchará de vigor y orgullo al notar que su padre y su madre tienen confianza en él.

Suele hacerse gran daño al niño al quitarle la responsabilidad porque ha cometido algún error ó porque ha hecho pobremente su tarea. Ese no es el modo de vigorizar á un niño. Repruébense los errores pero con cariño; corríjase lo que ha sido mal hecho; alábese lo que se hizo bien; y estad seguros que el trabajo del niño mejorará con cada esfuerzo. Si se reconoce

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

debidamente sus méritos y si se le aprueba y anima, soportará una reprensión ó crítica justa sin que se desanime.

### SU MADRE LA PRIMERA

Tan pronto como lo pueda comprender se le debería enseñar, preferentemente por su madre, las simples y bellas verdades de la vida y sexo. La madre debería aprovechar oportunidades para estar sola con su hijito. Puede hacerse acompañar á un paseo tranquilo, ó hacerse ayudar en algún trabajo casero; y luego puede revelar á su mente indagadora de un modo sencillo y natural la interesante ciencia de la reproducción en plantas y animales. Aprendido de este modo, tal conocimiento se conservará siempre sagrado. Amará más á su madre y respetará á todas las mujeres. Si por el contrario ese conocimiento llega á él en su forma más grosera por intermedio de compañeros de juego, manchará su virtud y corromperá su moralidad. Los padres que descuidan la oportunidad de enseñarles estas cándidas lecciones, pierden uno de sus privilegios, el de aunarse más estrechamente á sus hijos y de salvarlos de los grandes males que como lazos cruzan su camino.




### UN DERECHO NATURAL

Ningún derecho de los niños supera al de tener perfecta salud física. Cada madre debería asegurar para sus hijos las condiciones que procuren el desarrollo de cuerpos sanos y de una buena salud, pues ello no sólo implica comodidad sino también las mejores y más encumbradas facilidades de la vida.

Los vestidos apropiados son uno de los factores principales para promover la salud no sólo de las personas crecidas sino también de los niños en estado de desarrollo. En verdad, en ningún tiempo de la vida hay mayor necesidad de especial cuidado en vestir el cuerpo que durante el período del crecimiento y desarrollo.

La juventud es la mejor época para cimentar la salud y el vigor futuros; pues tanto en asuntos que se refieren á la salud como también al desarrollo intelectual, prevalece el principio de que "cuanto antes se empiece más ímpetu se gana." Muchas madres tardan en reconocer este hecho, y al paso que ellas se visten frecuentemente de modo cómodo y saludable, hacen que sus hijos sufran con ropa inapropiada á fin de que las criaturitas aparezcan más "en-



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

debidamente sus méritos y si se le aprueba y anima, soportará una reprensión ó crítica justa sin que se desanime.

### SU MADRE LA PRIMERA

Tan pronto como lo pueda comprender se le debería enseñar, preferentemente por su madre, las simples y bellas verdades de la vida y sexo. La madre debería aprovechar oportunidades para estar sola con su hijito. Puede hacerse acompañar á un paseo tranquilo, ó hacerse ayudar en algún trabajo casero; y luego puede revelar á su mente indagadora de un modo sencillo y natural la interesante ciencia de la reproducción en plantas y animales. Aprendido de este modo, tal conocimiento se conservará siempre sagrado. Amará más á su madre y respetará á todas las mujeres. Si por el contrario ese conocimiento llega á él en su forma más grosera por intermedio de compañeros de juego, manchará su virtud y corromperá su moralidad. Los padres que descuidan la oportunidad de enseñarles estas cándidas lecciones, pierden uno de sus privilegios, el de aunarse más estrechamente á sus hijos y de salvarlos de los grandes males que como lazos cruzan su camino.




### UN DERECHO NATURAL

Ningún derecho de los niños supera al de tener perfecta salud física. Cada madre debería asegurar para sus hijos las condiciones que procuren el desarrollo de cuerpos sanos y de una buena salud, pues ello no sólo implica comodidad sino también las mejores y más encumbradas facilidades de la vida.

Los vestidos apropiados son uno de los factores principales para promover la salud no sólo de las personas crecidas sino también de los niños en estado de desarrollo. En verdad, en ningún tiempo de la vida hay mayor necesidad de especial cuidado en vestir el cuerpo que durante el período del crecimiento y desarrollo.

La juventud es la mejor época para cimentar la salud y el vigor futuros; pues tanto en asuntos que se refieren á la salud como también al desarrollo intelectual, prevalece el principio de que "cuanto antes se empiece más ímpetu se gana." Muchas madres tardan en reconocer este hecho, y al paso que ellas se visten frecuentemente de modo cómodo y saludable, hacen que sus hijos sufran con ropa inapropiada á fin de que las criaturitas aparezcan más "en-



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

cantadoras" y "elegantes," sin tener en cuenta ni la salud ni la comodidad.

### ABRIGUENSE LAS EXTREMIDADES

La moda y la costumbre han conspirado contra los niños estableciendo que sus cuerpos, que necesitan de menor abrigo, se deben abrigar pesadamente, mientras se dejan descubiertos sus pies, piernas y brazos.

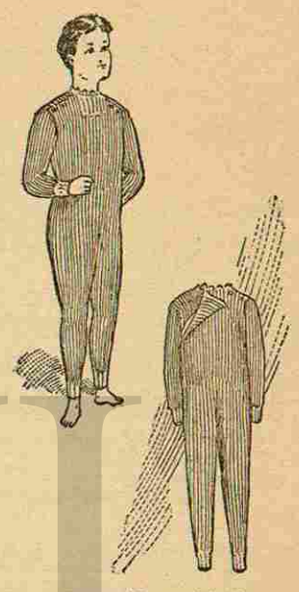
Al dejar las extremidades expuestas al aire cuando hace tiempo frío y húmedo, mientras se tiene tal vez el cuerpo demasiado abrigado, las arterias de los brazos y piernas se contraen, y se rechaza la sangre hacia los órganos vitales, que no tardan en congestionarse, causando á menudo resfríos, tos, dolores de garganta, pulmonía y tisis. Si bien es cierto que las enfermedades de naturaleza más fatales no aparecen luego, no obstante los resfríos y perturbaciones frecuentes causados por esas exposiciones al aire frío, plantan la semilla en la juventud de la vida para una cosecha de enfermedades y una muerte prematura.

### ROPA INTERIOR

La ropa interior de lana se compone á menudo de dos piezas, de suerte que se cruzan al rededor del abdomen proporcionando doble cobertura donde no se necesita, al paso que las mangas son cortas ó faltan enteramente, y las partes que corresponden á las piernas apenas llegan hasta las rodillas.



El traje interior de una sola pieza, con mangas largas que lleguen hasta los puños, y piernas que lleguen hasta los pies, es el mejor para toda persona, cuando hace un tiempo húmedo y frío.



Un vestido combinado

### "EL NIÑO DESCALZO"

Es bueno que los niñitos anden descalzos cuando hace mucho calor, pero hay que tener cuidado de que no se expongan demasiado durante las primeras y últimas horas del día y cuando la atmósfera está húmeda y fría.

Á las niñas no se les debe permitir andar descalzas, á no ser al rededor de la casa y en días calurosos, como si se tratase de un lujo infantil. Tal vez que el hecho mismo de andar descalzas no perjudique á las niñas, pero por lo general, no puede recomendarse esa práctica por no favorecerle ni la salud ni la modestia.

Cuando hace frío hay que tener bien abrigados los pies de los niños. Provéanse gruesas medias de lana y botines altos con suelas dobles.

Se debería estirar las medias por encima de los calzoncillos de lana, de suerte que lleguen hasta más arriba de las rodillas. Uno de los errores más graves que se cometen al vestir los

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

niños consiste en la falta de abrigo conveniente para los pies, dejando así que sufran del frío. Debido á la distancia extrema á que se encuentran de la fuente del calor y de la energía, los pies requieren abrigo extra.

### PIES HUMEDOS

Si por cualquier causa los niños se mojan los pies, los botines y medias húmedas deberían quitarse inmediatamente, reemplazándolos con otros secos después de haber calentado y frotado bien los pies.

Cuando los niños van á la escuela en días lluviosos se les debería dar zapatos de goma, enseñándoles á usarlos convenientemente. Si el niño se moja los pies al ir á la escuela y luego se sienta en la clase dejando que sus botines y medias se sequen en sus pies, es casi seguro que le causará un fuerte resfrío ó alguna enfermedad grave.

### CALZADO ESTRECHO

Á menudo los niños sufren cruelmente á consecuencia de las botas y zapatos demasiado angostos, apretados y que no asientan bien, los cuales les suelen causar callos, juanetes, pies fríos y sabañones; así los piecitos se deforman cuando los huesos están aún blandos y fáciles de amoldar, causando sufrimientos para toda la vida. Muchos padres creen que los botines altos y muy abotonados asujetan los tobillos, pero esto es un error: precisamente lo contrario es lo que ocurre. Si se deja que la sangre circule con libertad y nutra debidamente los tobillos, éstos, por regla general, podrán sostener el cuerpo; pero si se impide la circulación de la sangre con restricciones absurdas, los tobillos se debilitarán.



Los botines altos son mejores que los zapatos, pues protegen los tobillos del frío, pero se les debería abotonar ó abrochar holgadamente, de suerte que permitan la libre circulación de la sangre.

No se debería tolerar nunca tacos altos, pues destruyen el equilibrio del cuerpo y cambian el centro de la presión de éste de suerte que su peso comprime los pies demasiado hacia adelante, dentro de los botines.

### VESTIDOS DEMASIADO APRETADOS

Todas las piezas de la ropa de los niños deberían ser holgadas y cómodas. No debería haber restricciones que impidan la libre circulación de la sangre y la entera expansión del pecho y del abdomen. Toda la ropa debería colgar de los hombros, ya sea de tirantes ó de corpiños y debería colgar tan holgadamente que todas las piezas se levanten al levantar los hombros. Las madres necesitan tener especial cuidado de que la ropa interior no se ponga estrecha debido al encogimiento ó á que se quede chica.

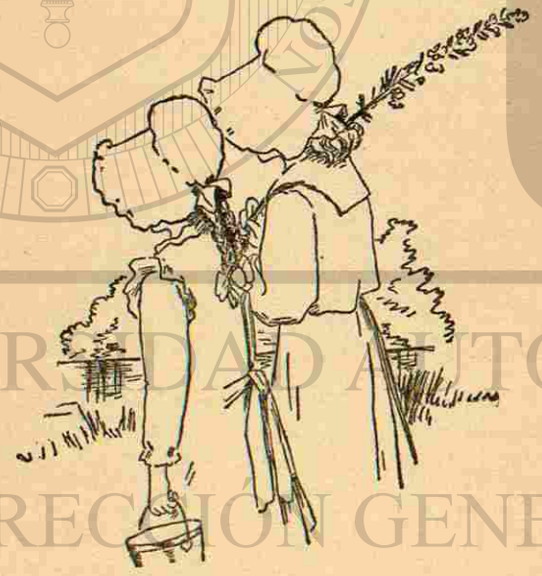
Hasta las medias deben sujetarse de los hombros en la forma arriba indicada. La antigua costumbre de usar ligas elásticas al rededor de las piernas, arriba ó abajo de las

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

rodillas, es más perjudicial de lo que generalmente se cree; ellas impiden la libre circulación de la sangre y es una causa común de los pies fríos.

### VESTIDOS APROPIADOS

Vestid á los niños con ropa sencilla y limpia. Evítense los colores chillones y los adornos de fantasía que ocasionan trabajo innecesario y que cultivan el orgullo y la vanidad; pero por otra parte, no se les vista mezquinamente con trajes feos y mal venidos que les causará vergüenza y los volverá conscientes de sí mismos.






### LA ACTIVIDAD DE LA JUVENTUD

En un libro notable leemos lo siguiente: "Muy á menudo se oye decir que los niñitos dan desahogo á sus sentimientos con demasiada facilidad. Suelen gritar por el pretexto más insignificante, se ríen inmoderadamente de las cosas más insignificantes, parlotean incesantemente cuando deberían estarse callados, se desahogan en apasionamiento cuando están de mal humor, y así *ad libitum*. El problema principal de los padres consiste, tal vez, en reprimir esas costumbres fastidiosas de la juventud. Cuán á menudo se oye decir á las madres con referencia á sus hijos: "Me van á volver loca." Comparados con nosotros mismos, nuestros hijos parecen impulsivos, obstinados, ingobernables y son excesivos en todo, excepto en bondad. Son irrazonables, atolondrados, actúan sin consideración de lo que requiere el medio en que viven. Batallan con una persistencia casi maliciosa para realizar sus propias empresas, sin cuidarse de los deseos de sus gobernantes. La persona adulta de temperamento inquieto, ó la que anhela tranquilidad, no puede gozar de mucha paz en la campañía de criaturas de dos á ocho años, si han sido animados en su expontaneidad.

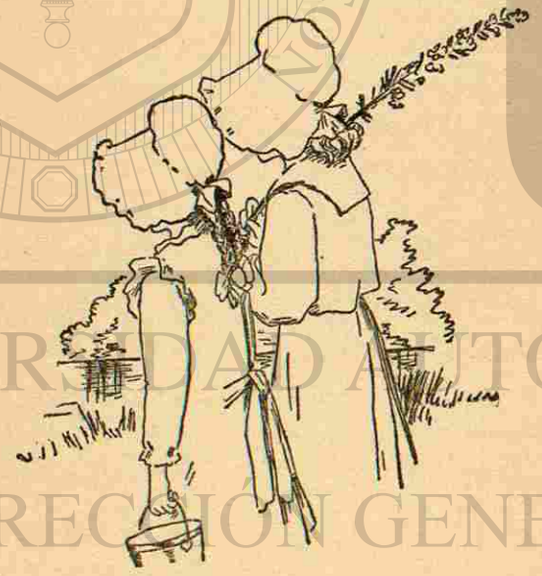


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

rodillas, es más perjudicial de lo que generalmente se cree; ellas impiden la libre circulación de la sangre y es una causa común de los pies fríos.

### VESTIDOS APROPIADOS

Vestid á los niños con ropa sencilla y limpia. Evítense los colores chillones y los adornos de fantasía que ocasionan trabajo innecesario y que cultivan el orgullo y la vanidad; pero por otra parte, no se les vista mezquinamente con trajes feos y mal venidos que les causará vergüenza y los volverá conscientes de sí mismos.






### LA ACTIVIDAD DE LA JUVENTUD

En un libro notable leemos lo siguiente: "Muy á menudo se oye decir que los niñitos dan desahogo á sus sentimientos con demasiada facilidad. Suelen gritar por el pretexto más insignificante, se ríen inmoderadamente de las cosas más insignificantes, parlotean incesantemente cuando deberían estarse callados, se desahogan en apasionamiento cuando están de mal humor, y así *ad libitum*. El problema principal de los padres consiste, tal vez, en reprimir esas costumbres fastidiosas de la juventud. Cuán á menudo se oye decir á las madres con referencia á sus hijos: "Me van á volver loca." Comparados con nosotros mismos, nuestros hijos parecen impulsivos, obstinados, ingobernables y son excesivos en todo, excepto en bondad. Son irrazonables, atolondrados, actúan sin consideración de lo que requiere el medio en que viven. Batallan con una persistencia casi maliciosa para realizar sus propias empresas, sin cuidarse de los deseos de sus gobernantes. La persona adulta de temperamento inquieto, ó la que anhela tranquilidad, no puede gozar de mucha paz en la campañía de criaturas de dos á ocho años, si han sido animados en su expontaneidad.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Constantemente estarán tratando de realizar obras para las cuales les falta el porte ó la fuerza ó el ingenio, y se servirán de todos los medios á su alcance para llamar en apoyo suyo á los que pueden ayudarles. Estarán correteando por todas partes, brincando, trepando, gritando y manoseando cuanta cosa nueva pueden encontrar.

"Aristóteles nos dice que los niños desean con antojo el ejercicio de todos sus poderes de moción. . . . . El característico más prominente de la niñez, según el testimonio de los que han estudiado en nuestra época á los niños, es la actividad motriz. Nos dicen que las criaturas deben estar continuamente en acción durante la mayor parte del tiempo en que estén despiertas. Un conocido educador ha anotado la actividad de sus dos hijos durante un solo día.

"Hablando de la actividad lingüística de un niño normal de cinco años durante un día, dice: 'Cuando conté el número total de palabras usadas por el niño, mi admiración no fué poca al encontrar que alcanzaban á cosa de catorce mil novecientas noventa y seis. Una semana después hice una observación análoga con la niña menor, cuyo total de palabras usadas durante el día alcanzó á la suma de quince mil doscientas treinta.'

"En cuanto á los otros géneros de actividad comprendidos en los días de la prueba, deseo decir que aunque seguí á cada niño por la casa,



el granero, el patio, el jardín, la vereda, á través de la calle, al patio de sus compañeros de juego, al columpio, al arenal, etc., me sometí á menos de la quinta parte de los movimientos del cuerpo, de las piernas, de los brazos, manos y de la cabeza, que ejecutaron los niños bajo consideración.' "

### AMIGOS Y COMPAÑEROS DE JUEGOS

Los amigos para el niño deberían buscarse con sumo cuidado; no se les debería "coger al azar." Así como Satanás está siempre por impedir el desarrollo de cualquier cosa buena, así también tiene por todas partes niños corrompidos y siempre dispuestos á buscar la compañía de todo niño puro y bien educado.

Los padres deberían guardar á sus hijos de las influencias corruptoras de tales niños y niñas, informándose del modo más preciso posible cuáles son los malos, y disponiendo luego los juegos y compañías de sus hijos á fin de que crezcan rodeados de la influencia de buenos compañeros.

Con demasiada frecuencia, los padres no tienen suficiente valor moral para proteger á sus hijos de tales influencias, por el miedo de que los vecinos se ofendan; pero la responsabilidad sagrada que pesa sobre ellos debería ser suficiente incentivo para inducirles á ser fieles á la confianza depositada en ellos.

Cuando se permite jugar juntos á hijos de diferentes familias, los padres de éstas debe-

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

rían arreglar previamente la reunión, y todos los niños deberían quedar bajo la dirección y observación de los padres de uno de estos hogares. Entablando las cosas de esta manera, y dando á los niños ocasión de divertirse en casa á su gusto, no es probable que pidan permiso para vagar lejos del hogar donde la falta de objeto y la soledad ofrecen oportunidades favorables para el mal.

### LA COMPAÑIA DE LOS PADRES

Los padres deberían hacerse los más agradables, cordiales y mejores compañeros de sus hijos, tanto en el trabajo como en el juego. Abrid ámpliamente vuestros corazones á sus alegrías; retozad con ellos á la hora oportuna; disponed sus juegos, y enseñadles á ser bravos y honrados en sus diversiones. Los niños no tardarán en corresponder y preferirán á sus padres más que á todos los otros compañeros. No consideréis sus juegos como cosa ridícula. Juegos apropiados son necesarios para la salud y el vigor. Demasiado estudio y falta de recreo enferma é inutiliza á los niños.






### LOS RUDIMENTOS DE LO QUE HACE UTIL

Cuando los niños están muy tiernos, se les debería enseñar los rudimentos del trabajo común como una iniciación para vidas de utilidad. Hay pocas vistas más lastimosas que las que ofrecen niños y niñas que están llegando á la edad madura sin conocer prácticamente las ocupaciones más necesarias. Hasta los hijos de padres opulentos que no piensan ocuparse mucho en trabajos ingratos deberían aprender la rutina de las faenas ordinarias tan á fondo como los demás; pues, á menos que sepan hacer todos los detalles del trabajo práctico y lo puedan hacer bien serán inaptos para manejar negocios ó para gobernar un hogar.

### UNA COSA VERGONZOSA

Es una cosa vergonzosa, y por desgracia muy común, que padres que han trabajado para sus hijos desde su más tierna infancia, no reciban ayuda alguna de éstos al llegar á la madurez. Los muchachos pasan todo su tiempo en la escuela ó jugando. El padre puede trabajar desde por la mañana hasta al anochecer para proporcionarles alimentos, vestidos y todas las comodidades del hogar, y para proveerlos de



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

rían arreglar previamente la reunión, y todos los niños deberían quedar bajo la dirección y observación de los padres de uno de estos hogares. Entablando las cosas de esta manera, y dando á los niños ocasión de divertirse en casa á su gusto, no es probable que pidan permiso para vagar lejos del hogar donde la falta de objeto y la soledad ofrecen oportunidades favorables para el mal.

### LA COMPAÑIA DE LOS PADRES

Los padres deberían hacerse los más agradables, cordiales y mejores compañeros de sus hijos, tanto en el trabajo como en el juego. Abrid ámpliamente vuestros corazones á sus alegrías; retozad con ellos á la hora oportuna; disponed sus juegos, y enseñadles á ser bravos y honrados en sus diversiones. Los niños no tardarán en corresponder y preferirán á sus padres más que á todos los otros compañeros. No consideréis sus juegos como cosa ridícula. Juegos apropiados son necesarios para la salud y el vigor. Demasiado estudio y falta de recreo enferma é inutiliza á los niños.






### LOS RUDIMENTOS DE LO QUE HACE UTIL

Cuando los niños están muy tiernos, se les debería enseñar los rudimentos del trabajo común como una iniciación para vidas de utilidad. Hay pocas vistas más lastimosas que las que ofrecen niños y niñas que están llegando á la edad madura sin conocer prácticamente las ocupaciones más necesarias. Hasta los hijos de padres opulentos que no piensan ocuparse mucho en trabajos ingratos deberían aprender la rutina de las faenas ordinarias tan á fondo como los demás; pues, á menos que sepan hacer todos los detalles del trabajo práctico y lo puedan hacer bien serán inaptos para manejar negocios ó para gobernar un hogar.

### UNA COSA VERGONZOSA

Es una cosa vergonzosa, y por desgracia muy común, que padres que han trabajado para sus hijos desde su más tierna infancia, no reciban ayuda alguna de éstos al llegar á la madurez. Los muchachos pasan todo su tiempo en la escuela ó jugando. El padre puede trabajar desde por la mañana hasta al anochecer para proporcionarles alimentos, vestidos y todas las comodidades del hogar, y para proveerlos de



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

palocorvos, pelotas, bicicletas, caballos, etc., y ellos continúan con sus juegos sin pensar un solo momento cómo podrían ayudar á su padre, siquiera en la más liviana de sus cargas.

Las niñas van á la escuela, visitan y se ríen con sus amigas, se visten á la moda y se sientan en la sala, tocan el piano, y reciben visitas, mientras la madre "soporta la carga y el calor del día," ya en la cocina, ya en lavar, ya en el planchar, ú otros quehaceres de la casa.

### UNA INJUSTICIA

Son sobre todo los padres los que tienen la culpa de este estado de cosas. Trabajan sin cesar y hacen casi cualquier gasto para que los hijos puedan instruirse bien en conocimientos teóricos; ¿pero por qué descuidar la instrucción tocante á esos deberes fundamentales de la vida de un hogar, permitiendo así que los hijos crezcan sin experiencia, sin médula, raquíticos, enteramente incapaces de arrostrar las duras realidades de la vida que pronto les vendrán al encuentro? Con tal descuido, los padres cometen para con sus hijos una grave injusticia, la cual prepara el camino para futuros fracasos, penas y remordimientos.

### RESPONSABILIDADES TEMPRANAS

Desde temprano se debería acostumbrar á los niños á cargar responsabilidades. Al principio sólo se les puede dar tareas muy pequeñas. Necesitarán mucha instrucción y ayuda;



y es entonces cuando la mayor parte de los padres y de las madres cometen un error; ven que pueden hacer el trabajo mejor y más pronto sin el "fastidio" de los niños; y es así como se descuida la educación de los niñitos, precisamente cuando más paciente instrucción necesitan.

Pero vale la pena, ¡oh en qué gran medida! darse tiempo para enseñar á los niñitos y á las niñitas á hacer pequeños deberes y á cumplirlos bien. Las tareas requeridas de ellos no deberían ser como cosa del acaso. Se les debería asignar ocupaciones que requieran cuidado diario y tiempo definido, y se les debería hacer responsables para que hagan cuidadosamente y bien hasta las cosas más pequeñas.

Los niños pueden traer la leña y el carbón, dar de comer á las gallinas y terneros, barrer los pasadizos, dar de beber á la vaca, limpiar el patio, regar las macetas; enseñándoles así importantes lecciones en el cuidado del hogar.

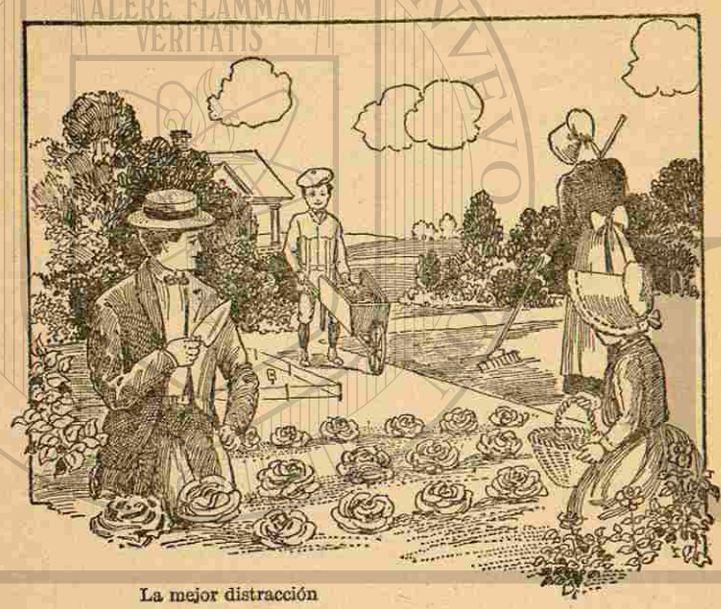
Las niñas pueden hacer sus propias camas, arreglar sus cuartos, barrer el piso, desempolvar los muebles, cuidar de sus libros y juguetes, ayudar á lavar y secar la vajilla, en fin, ayudar á la madre en casi todo lo que hace.

### EL TRABAJO COMO RECREO

Si se les dirige bien, los niños llegarán á gustar más del trabajo que de sus juegos, y abandonarán con gusto sus travesuras siempre que puedan trabajar con el padre ó la madre.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Hay que cuidar de que algunos de sus objetos de juego sean artículos con los que puedan hacer cosas útiles. Á las niñas se les puede dar pequeñas bateas, cubos, escobas, cepillos, enseñándolas á usarlos. Es sorprendente cómo observan á la madre y aprenden á imitarla.



La mejor distracción

Pueden tener agujas é hilo, tijeras y dedales, y se les puede enseñar á coser y zurcir. Al principio su trabajo será imperfecto, pero mejorará rápidamente si se les enseña con paciencia.

Siempre que sea posible, provéase un tallercito para los niños, y déseles un serrucho, un martillo y una hachita. Sin más que estas herramientas y unos pocos clavos y un cortaplumas, quedaréis sorprendidos y os regocijaréis grandemente al ver lo que los chiquitines harán. Provéaseles de otras herramientas si es posible y enséñeseles á que las cuiden. No hay nada mejor para entretejer con la educación de un niño como el uso de herramientas. Le enseñan á pensar, á perseverar y á idear; y, mientras trabaja notaréis que su inteligencia se expande y desarrolla en la dirección del trabajo en que pueda alcanzar el mayor éxito en los años posteriores; y esas pequeñas facilidades que habéis puesto á su alcance os ayudarán á discernir cuál deba ser su educación futura y qué otras facilidades haya que darle.



Trabajo de esa naturaleza se convertirá pronto en el juego más agradable de los niños, descubriréis, además, para gran alegría vuestra, que poco á poco van perdiendo la noción de que deben estar todo el día con sus compañeros de juego y fuera de vuestra vista. Tales atracciones valen mucho más que la fuerza para contenerlos en casa.

### EL VICIO DE LA OCIOSIDAD

Es por la puerta de la ociosidad que el diablo encuentra la más fácil entrada al corazón de los niños. Los siguientes dichos son tan verdaderos como antiguos: "El diablo da que hacer á las manos ociosas," "Un cerebro desocupado es el taller del diablo." Los pies desocupados pronto se deslizan por el sendero del pecado. Librar á los niños de ocupaciones sanas y útiles, es lo peor que los padres pueden hacer. No

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

permanecerán por mucho tiempo inactivos; y si se les abandona á una vida holgazana y sin rumbo fijo, su imaginación, que tiende naturalmente á extraviarse en el pecado, no tardará en hacerles ceder á pensamientos que no son puros ni sanos, y el vicio, con todas sus tendencias debilitantes, es casi seguro que se apoderará de ellos. En un extremo alarmante el vicio solitario está destruyendo la moral y la fuerza juvenil de nuestros pequeñuelos, y los padres con sus propias manos abren la puerta y dejan entrar al enemigo, al permitir que sus hijos crezcan en la holgazanería.

### "VENID MUCHACHOS"

Un hombre afortunado dijo una vez que creía que la gran satisfacción de que gozaba en su trabajo era debida en gran parte, al hecho de que su padre decía casi siempre, "Venid muchachos," en lugar de, "Id muchachos." Pocos muchachos, cuando están chicos, desempeñarán bien una tarea si se les envía lejos á que lo hagan por sí solos. Á veces puede ser necesario dejarlos por su cuenta, pero si se les ha acostumbrado á amar su trabajo se puede confiar en que lo harán bien estando solos. Pero no es así como se enseña á los niños á amar su trabajo y á hacerlo bien.

Cuando el padre tiene algún trabajo que hacer en que le puedan ayudar, debería decir: "Venid muchachos." De modo explícito y jovial se les enseña exactamente lo que hay que hacer y cómo hacerlo bien. Déjeseles luego que hagan la prueba. No hay que tratar de encontrar faltas ni se debe retarlos. Están aprendiendo, y las manecitas no son aún tan diestras como las vuestras, y como las suyas lo serán pronto si sois amables, pacientes y perseverantes. No penséis ni por un momento que son descuidados ó pícaros al cometer faltas. Continuad enseñándoles, y pronto lo harán mejor, y se enorgullecerán de sus primeras hazañas, sobre todo si los alabáis un poco.



"Venid, muchachos"



### "VENID NIÑAS"

¡Qué oportunidades tiene la madre para este género de enseñanza! Las niñitas pueden ayudarle en todo lo que hace. Enseñadles que deben ser las compañeras de su madre, que deben ayudarla en todos los trabajos, y mantened esta idea y práctica durante todos los años que permanezcan en casa. Así aprenderán

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

á lavar, planchar, coser, limpiar, fregar, barrer, desempolvar; y cuando la madre esté cansada ó enferma, las niñitas pueden ayudarle á sostener parte de la carga que pesa sobre sus caras espaldas, y servirle de gran consuelo. Además en los años venideros ellas sabrán mejor cómo hacer sus propios hogares agradables y atractivos.






**CLEMENCIA**

El amor, la clemencia y la justicia deberían ser los medios predominantes en el trato de los niños. Se les necesita sobre todo como norma cuando los padres tienen el doloroso deber de castigar á sus niños por alguna mala acción. Mientras que el niño no llegue á la época de la responsabilidad, los padres desempeñan ante él el lugar de Dios. Las ideas que él tendrá en su vida tocante al amor, clemencia y justicia de Dios son formadas más de lo que nos damos cuenta por el modo de obrar de los padres.

Á la mayoría de los padres les disgusta sobremanera infligir á sus hijos castigos corporales, y esto causa, por una parte, descuido, y relajación, y por la otra á tratamientos sumarios y tal vez brutales y á palabras duras, cuando el niño ha estado especialmente provocativo. Ambos extremos son igualmente desastrosos para el futuro bien del niño. Los niños que no son educados y corregidos propiamente pronto asumen el gobierno de la casa, y se hacen casi intolerables donde quiera que estén. Crecen tercos, groseros y malos, y se vuelven la deshonra de sus hogares y de la socieded. Si por otro lado, sólo se les castiga bajo el estímulo de la



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

á lavar, planchar, coser, limpiar, fregar, barrer, desempolvar; y cuando la madre esté cansada ó enferma, las niñitas pueden ayudarle á sostener parte de la carga que pesa sobre sus caras espaldas, y servirle de gran consuelo. Además en los años venideros ellas sabrán mejor cómo hacer sus propios hogares agradables y atractivos.






**CLEMENCIA**

El amor, la clemencia y la justicia deberían ser los medios predominantes en el trato de los niños. Se les necesita sobre todo como norma cuando los padres tienen el doloroso deber de castigar á sus niños por alguna mala acción. Mientras que el niño no llegue á la época de la responsabilidad, los padres desempeñan ante él el lugar de Dios. Las ideas que él tendrá en su vida tocante al amor, clemencia y justicia de Dios son formadas más de lo que nos damos cuenta por el modo de obrar de los padres.

Á la mayoría de los padres les disgusta sobremanera infligir á sus hijos castigos corporales, y esto causa, por una parte, descuido, y relajación, y por la otra á tratamientos sumarios y tal vez brutales y á palabras duras, cuando el niño ha estado especialmente provocativo. Ambos extremos son igualmente desastrosos para el futuro bien del niño. Los niños que no son educados y corregidos propiamente pronto asumen el gobierno de la casa, y se hacen casi intolerables donde quiera que estén. Crecen tercos, groseros y malos, y se vuelven la deshonra de sus hogares y de la socieded. Si por otro lado, sólo se les castiga bajo el estímulo de la



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

pasión, dándoles golpes y bofetadas, aunque ello pueda causar satisfacción momentánea al padre exasperado, ningún bien puede resultar de ello al niño. Sólo se le enseña á golpear, reñir y á dar rienda suelta á su mal humor, y la disciplina de los padres sólo se extiende al tiempo cuando el niño á su vez pueda golpear á su padre. Entonces se cambian los roles, el muchacho asume el gobierno, y los padres están expuestos á que se les devuelva su método sumado con los intereses.

### CUAN TEMPRANO SE DEBERIA EMPEZAR A DISCIPLINAR

Esta cuestión es para las madres una de las más comunes y más difíciles de resolver. La falta de una contestación correcta es la razón más común por qué los niños están mal educados. No es raro ver á niños de seis meses á dos años tiranizando á todos los miembros de una familia y sin que aparentemente haya cómo remediarlo. Esta condición antinatural de cosas es la culpa de los padres. Es el resultado directo de haberse empezado á disciplinar al niño demasiado tarde, lo que á veces significa que no se ha empezado nunca; pues la temprana excusa de que el niño es demasiado chico para ser mejor ó para enseñarle, se la sostiene mes tras mes indefinidamente hasta que el niño se vuelve el tirano de la familia, ingobernable antes de que se haya hecho un esfuerzo para encaminarle.



El tiempo para empezar es cuando nace el niño. Dirigiéndole firme é inteligentemente desde el principio se le influirá bien, y poco á poco el nene aprenderá que la madre es su maestro y director.

### SU PRIMERA CULPA

Á menos que la mala conducta no haya causado un daño grave é intencional, no se debería castigar severamente al niño por la primera culpa. Se le debería explicar ampliamente la naturaleza de su culpa y si entonces el niño persiste en hacer el mal, se debería tomar medidas que le hagan acordarse.

### CASTIGOS SUMARIOS

Rara vez se debería castigar á los niños inmediatamente después de descubrir su ofensa. Tienen el derecho de que se les escuche y no se les puede negar en justicia. Se reconoce este principio en los juzgados hasta á los criminales más endurecidos, y con cuánta mayor razón debería ser concedido este privilegio por los padres, quienes durante los años más tiernos del niño, están para él en lugar de Dios.

Además, vale la pena pasar tiempo con los niños, escuchando sus razones y explicándoles en lenguaje que puedan comprender bien, el por qué de cada censura, reprensión y castigo.

Se debería dar tiempo al niño para que pensase y se diese cuenta del mal que ha hecho, y el padre debería darse tiempo para reflexionar

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

y considerar detenidamente. Se puede enviar al niño á su cuarto, ó sentarle en una silleta hasta que haya tiempo de tratar y ocuparse del caso con cuidado, ternura é inteligencia.

### CASTIGOS ARBITRARIOS

No se debería castigar, reconvenir y ordenar arbitrariamente. Sin embargo, la palabra de los padres debería ser ley del niño, y se le debería enseñar que la obediencia es el más importante de todos los requisitos. De hecho, es la esencia de casi todos los requisitos. Pero cuán imposible es enseñar á un niño á que tenga confianza en sí mismo, á que sea resuelto é inteligentemente responsable de sus actos — cuán imposibles los esfuerzos para asegurarse su ayuda y cooperación voluntaria, si tiene que obedecer arbitrariamente, obrar sin razonar, ser retado impulsivamente y castigado sin saber por qué.

No se debería castigar hasta que el padre esté seguro de que el niño comprende la naturaleza de su error y el por qué del castigo.

Esto es de la mayor importancia cuando se hace necesario á veces castigar severamente. Bajo ninguna condición se debería azotar á un niño hasta que se le haya explicado ampliamente las razones y necesidad para ello; y las explicaciones y la corrección debería ser de naturaleza á asegurarse el cariño y la confianza del niño, en lugar de despertar su cólera y aborrecimiento, como acontece tan á menudo.



Deberíamos ponernos en lugar del niño, ver las cosas con los ojos del niño, sentir como la hijita siente, y no herir nunca los tiernos corazones á no ser para bendecirlos.

Vale la pena, tanto como valen esas pequeñas joyas, asegurar su confianza sin que tengan dudas y hacerles sentir y saber que sus padres son los guías y consejeros más seguros y mejores de todo el mundo. Atraed luego á los niños hacia vosotros con lazos que no puedan ser rotos, recordando que el amor es sólo duradero cuando obra con inteligencia. Los castigos administrados con cólera participan de la naturaleza de una riña de familia, y sirven para endurecer el corazón tierno y enajenar al hijo de sus padres.

No se puede condenar con bastante severidad la mala costumbre que tienen algunos padres de entablar disputas con sus hijos. Así se acostumbran á contradecir y disputar, y rebaja la disciplina del hogar al bajo nivel de una lucha de palabras.

### ENSEÑESELES A SER VERACES

La mayor parte de los niños son naturalmente veraces. La falsedad por lo general es el fruto de la educación ya sea debido al ejemplo ó á los castigos.

El mal ejemplo es dado casi tan á menudo por padres reconocidamente verídicos como por aquellos cuya perfidia es notoria. No es difícil comprender cómo mentirosos rematados en-

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

señarán á sus hijos con su ejemplo á ser mentirosos; ¿pero cómo les influirá el ejemplo de los padres que no suelen mentir intencionadamente? Es una desgracia, sin que por eso deje de ser un hecho, que la mayor parte de los padres no se cuidan de cumplir con su palabra para con los niños. Se les promete premios y castigos sin que se tenga casi la intención de cumplir las promesas, y el hecho mismo de que los padres tienen el derecho de mandar parece hacerles creer á muchos de ellos que pueden jugar con sus palabras.

Los niños no tardan en notar el poco caso que los padres hacen de sus palabras, y aprenden á hacer otro tanto. No comprenden mucho de lo que es bueno y malo, y es el ejemplo de los padres que forma para los niños la ley de lo que es bueno y malo.

Hasta con los castigos se les enseña á ser mentirosos. Casi invariablemente las razas que suelen proceder sumariamente y aplicar castigos crueles son conocidas también por tener hijos notoriamente mentirosos. La vista del azote y el aspecto furioso de los padres aterrará al niño induciéndole á mentir. No se considera suficientemente la confesión de la falta ó la desobediencia, y el niño cree naturalmente que el castigo es el resultado de su confesión, aunque el padre le diga que es á causa del mal que hizo. Juancito garabatea con el lápiz en la pared, y confiesa inmediatamente que fué él quien lo hizo. Sin explicación alguna, su madre



le castiga severamente por su culpa. Es muy probable que el niño se negará á confesar su falta la próxima vez.

### HAY QUE CASTIGAR CON TACTO

Siempre que sea posible, los castigos deberían aplicarse de suerte que el niño pueda ver claramente que son el resultado natural de su mala acción. Tales castigos no sólo reprueban sino que sirven además de enseñanza y corrección.

### MALAS MANERAS

Si el niñito se olvida de quitarse el sombrero al entrar á casa, exíjasele que salga y entre una docena de veces, quitándose bien el sombrero cada vez.

Si persiste en botar su gorra al suelo ó sobre una silla, en lugar de colgarla en su propio lugar, se le puede curar radicalmente de su mala costumbre mandándole que salga y entre varias veces y que ponga la gorra en su sitio cada vez que entre.

Si un niño viene sucio á la mesa, no le hagáis caso y no le sirváis, mientras los otros empiezan á comer. Cuando pida comida, el padre le puede explicar bondadosamente que no se le puede servir á un niño sucio.

Contrarréstese la costumbre de interrumpir la conversación no dando atención á lo que dice el niño hasta que los otros hayan acabado de hablar. Se le puede impedir también del todo que diga lo que desea. Si persiste en su

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

mala costumbre cuando hay visitas, se le puede mandar á su cuarto hasta que éstas se hayan ido.

### LAS PENDENCIAS

Si los niños pelean, sepáreseles, y no les permitáis volver á jugar juntos hasta que lo hagan con satisfacción y alegremente.

### GOLPEAR LAS PUERTAS

Esta es una de las costumbres favoritas que tienen algunos niños para expresar su mal humor. Llámese al niño, y dígasele que se debe cerrar la puerta despacio. Exíjasele que abra y cierre bien la puerta durante diez minutos, ó hasta que haya aprendido á hacerlo delicadamente. Dígasele que tendrá que repetir esa práctica cada vez que golpee la puerta.

### EL DESCUIDO

Cada vez que los niños dejen sus juguetes desparramados en lugar de ponerlos en sus lugares respectivos, se les puede confiscar y guardarlos seguramente por algunos días. Los niños aprenderán pronto á cuidar de sus cosas si quieren permanecer dueños de ellas.

Si algún niño rompe por falta de cuidado los juguetes de otro, debería reponerlos con los suyos propios, ó comprando otros con los centavos que ha estado ahorrando para algún propósito acariciado.

Siempre que un trabajo asignado haya sido descuidado ó hecho insatisfactoriamente, se debería mandar al niño al momento á que haga el trabajo debidamente ó se le exigirá que lo haga durante las horas de recreo.



### RETARDOS

Cuando los niños lleguen tarde á la mesa por su propio descuido, niégueseles algún alimento que les guste mucho. Deberían acabar su comida cuando los otros miembros de la familia estén listos para levantarse de la mesa.

### EL OLVIDO

Si se olvida algún encargo, se debería volver á mandar al niño inmediatamente. Se le puede amarrar una pita al dedo para ayudarle á acordarse, ó se le puede poner una tira de tela blanca al rededor del brazo con el siguiente letrero en letras grandes: "Acuérdate" que se le hace llevar durante un día. Esto ayudará maravillosamente su memoria.

### HOLGAZANERIA

Si cuando se le envía á alguna comisión, el niño se queda jugando en el camino, ó si ha tardado más de lo que debía, no se le deje gozar de las cosas que fué á traer ó se le puede obligar á quedarse en su cuarto por tanto tiempo como él ha tenido á su madre esperándole.

### CUENTOS

Cierta madre sensata logró desterrar el hábito desagradable que tenían sus hijos de que-



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

jarse y venir con cuentos, exigiéndoles que presentasen cada queja por escrito. El trabajo y tiempo requerido para hacer eso, para aprender á deletrear las palabras y dar forma á la sentencia, hizo que sus mentes tomaran otra dirección y las quejas perdieron toda su fuerza. Otra madre asentó la regla de que no se debía presentar ninguna queja antes de que hubiese pasado una hora desde el momento del agravio. No hay necesidad de decir que casi todas las quejas fueron olvidadas. Esfuerzos de esta naturaleza para desarraigar la fea costumbre de venir con chismes no deberían impedir que la madre sea menos cuidadosa y atenta á fin de que los niños no se tiranicen unos á otros.

### NIÑOS MAL HUMORADOS

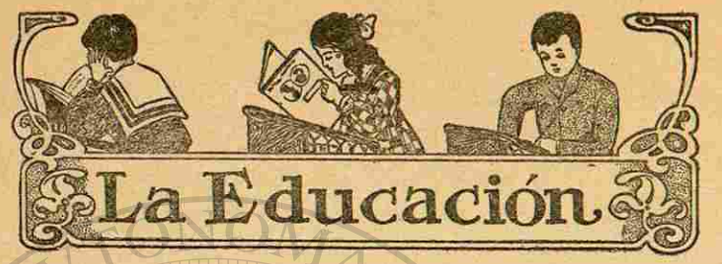
En los días calurosos, cuando mi niño de cinco años viene mal humorado, difícil de contener y en pie de guerra con todo el mundo en general, remedio las cosas del siguiente modo: lo pongo en una tina con agua tibia y le doy un cepillo, algo de jabón, y algunas botellitas encorchadas para que le sirvan de botes. Á los quince minutos más ó menos está listo para salir. Lo seco suavemente (no hay que frotar en días calurosos), le pongo ropa limpia, y poseo en él al chiquitín más placentero que puede haber en el mundo. Se ha divertido al paso que el tratamiento ha sido útil. Botellas de vidrio no serían seguras para todos los



niños. En tales casos se pueden usar pelotas de goma, ó largas canillas de madera reemplazarán ventajosamente á las botellas.— *María Parloa.*



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



# La Educación

### EDUCACION

Existe en el sistema de escuelas públicas una gran tendencia á introducir métodos por medio de los cuales se puedan acumular en la cabeza del niño los ramos ordinarios de educación en el menor espacio de tiempo posible, para que de ese modo puedan ser promovidos á los estudios de las escuelas superiores. Con frecuencia los padres estimulan este método creyendo que lo más pronto que sea adelantado el niño, más inteligente ha de ser.

### EL DISCIPULO TORPE

Hay niños torpes y descuidados para quienes el encierro en el salón de clases no es nada atractivo. Estos en vez de ser conducidos al campo de la ciencia por algún método natural y persuasivo, á menudo son obligados á seguir los estudios rutinarios, dando esto por resultado que llegan á sentir repugnancia por los libros y aprovechan la primera oportunidad para deshacerse de ellos.

### EL DISCIPULO INTELIGENTE

El niño estudioso que siente cariño por la escuela y por los libros pronto se aviene al tra-





bajo y se entrega de lleno al estudio desde la mañana hasta la noche.

En él se efectúa el desarrollo de su cerebro mientras su cuerpo permanece endeble, su salud y sus fuerzas son deficientes y está imposibilitado para aprovechar su inteligencia en algo práctico.

Mas viendo el asunto en lo que atañe solamente á la educación, este modo de seguir los estudios priva al niño de su vitalidad, al poner los cimientos de su educación. Tiene que ser malo el sistema de educación que ensalza los estudios avanzados á costa de los ordinarios y que quita á los padres la enseñanza práctica que deberían dar á sus hijos, tocante á las cosas en que en lo futuro se ocuparán.

### ESTUDIO CABAL DE LAS MATERIAS FUNDAMENTALES

Todo el mundo reconoce como bien educado al niño que sabe leer con claridad é inteligencia, deletrear bien, que tiene buena forma de letra, conoce las reglas fundamentales de la aritmética y sabe bien la geografía del mundo y la historia de su patria. Pero si llega á aprender todos los idiomas, las artes y las ciencias de la escuela sin conocer bien las ciencias fundamentales que hemos mencionado, será siempre tenido por ignorante.

### EDUCACION PRACTICA

Lo que dejamos expuesto puede igualmente aplicarse al conocimiento práctico que debe te-

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

ner un niño de los trabajos ordinarios. Pocos años ha que murió en Australia un rico hacendado, quien, durante su vida logró adquirir varios millones de pesos en el manejo de un extenso y productivo negocio en ganados. Aunque él había recibido una educación limitada, sin embargo muchos de sus empleados se habían educado en las universidades.

La salud, la enseñanza práctica, la sana moral y el conocimiento perfecto de los estudios elementales, son la piedra angular de todo buen sistema de educación.

### LA LECTURA DEL NIÑO

Tratándose de elegir la lectura propia para el niño, debe trazarse una línea que divida aquella que es buena de la mala. Con frecuencia cometen un grave error haciendo una separación arbitraria entre la verdad y la ficción, siendo que mucho de lo que es verdadero en este mundo malo es de lo más degradante, mientras que hay incidentes históricos y alegóricos, productos de la imaginación, que elevan y son útiles.

### UNA INSPECCION INTELIGENTE

Los padres deberían poner especial cuidado al elegir lo que sus hijos han de leer. El contenido de todos los libros que leen debe ser conocido por ellos. Proveyéndolos con suficiente liberalidad á fin de que sus hijos se ocupen y distraigan, hasta donde sea conveniente, con la lectura que se les ha señalado para que no quieran poseer los libros de cuentos inútiles.



### UNA MALA PRACTICA

El hábito que forman algunos niños de pedir prestados á sus compañeros, novelas y cuentos, y de escoger ellos mismos los libros en las bibliotecas públicas, es una práctica perniciosa. Tarde ó temprano harán mella en su moralidad estas pajas y escombros intelectuales. Los jóvenes que leen novelas casi siempre llevan una vida de excitación, que no es natural y que se manifiesta en muchas tendencias malas.

### INSUFICIENCIA DE UN SISTEMA NEGATIVO

Uno de los medios más eficaces para impulsar al niño á la lectura de las novelas es valerse del sistema negativo al determinar lo que lean. Terminantemente se les prohibe ver siquiera cierta clase de libros, en tanto que no les proveen tampoco de algo con qué satisfagan la honrada sed literaria de sus tiernos corazones.

Sujetos á tales restricciones, los niños con frecuencia se proporcionan libros malos que leen "á escondidas" y aún llegan á hacer más, mucho más de lo que habrían hecho si no fuesen restringidos.

### UN BALUARTE DE BUEN GUSTO

El pecado se hace muy atractivo en este mundo. Los libros malos son frecuentemente más fascinadores que los buenos, y el niño que no tiene quién lo dirija, es casi seguro que los elige. Tan pronto como el niño pueda entender y apreciar lo que lea, debe ser atraído á los

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

tesoros literarios más útiles é interesantes que puedan conseguírsele. Y cuando se haya desarrollado en él el hábito de apreciar y disfrutar de lo que es bueno, verdadero y hermoso, tendrá un baluarte de buen gusto y de principios que se habrá formado, que bien podrá alejarlo de muchos de los pecados y locuras del mundo.






**AMOR PRACTICO**

El amor es la fuente de la verdadera cortesía. Apenas si habrá niño que sea descortés con la persona que ama, aun cuando á veces sea tosco de modales.

Media á veces gran distancia entre las reglas convencionales de la etiqueta y la verdadera cortesía. Ciertos convidados del Príncipe de Gales, ahora el rey Eduardo de Inglaterra, se burlaban de un individuo sin educación, aunque muy estimado del príncipe, porque confundió la taza para mojar los dedos con el vaso de tomar agua, faltando de ese modo á la etiqueta. La verdadera cortesía impulsó al príncipe á reprender á sus otros convidados y á tranquilizar á su amigo, imitándolo, bebiendo de la taza en vez del vaso. Para no faltar á las reglas de etiqueta, cierta maestra de escuela de un distrito llevaba, á donde quiera que se hospedaba en las aldeas del distrito, un cuchillo y un tenedor de plata. La verdadera cortesía más bien la hubiera impulsado á apreciar de todo corazón los esfuerzos sinceros que los aldeanos hacían por servirla, aun cuando no vivieran á la altura de sus ideales en cuanto á las costumbres y maneras sociales.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

tesoros literarios más útiles é interesantes que puedan conseguírsele. Y cuando se haya desarrollado en él el hábito de apreciar y disfrutar de lo que es bueno, verdadero y hermoso, tendrá un baluarte de buen gusto y de principios que se habrá formado, que bien podrá alejarlo de muchos de los pecados y locuras del mundo.






**AMOR PRACTICO**

El amor es la fuente de la verdadera cortesía. Apenas si habrá niño que sea descortés con la persona que ama, aun cuando á veces sea tosco de modales.

Media á veces gran distancia entre las reglas convencionales de la etiqueta y la verdadera cortesía. Ciertos convidados del Príncipe de Gales, ahora el rey Eduardo de Inglaterra, se burlaban de un individuo sin educación, aunque muy estimado del príncipe, porque confundió la taza para mojar los dedos con el vaso de tomar agua, faltando de ese modo á la etiqueta. La verdadera cortesía impulsó al príncipe á reprender á sus otros convidados y á tranquilizar á su amigo, imitándolo, bebiendo de la taza en vez del vaso. Para no faltar á las reglas de etiqueta, cierta maestra de escuela de un distrito llevaba, á donde quiera que se hospedaba en las aldeas del distrito, un cuchillo y un tenedor de plata. La verdadera cortesía más bien la hubiera impulsado á apreciar de todo corazón los esfuerzos sinceros que los aldeanos hacían por servirla, aun cuando no vivieran á la altura de sus ideales en cuanto á las costumbres y maneras sociales.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

La verdadera cortesía no puede ajustarse al niño como si fueran listones ó adornos. Debe infundírsele en el corazón para que de por sí se manifieste, recibiendo únicamente de los padres la educación necesaria que le guíe y dirija.

### RESPUESTAS CORTESES

El "Sí" y "No," repentinos que á menudo sentimos, indican falta de cultura y de verdadera cortesía y revelan además que no hay ninguna cultura en el hogar.

Un cortés, "Sí, Señor" "No, Señor" Sí, Señora" "No, Señora," el comedido "Sí, mamá" ó "No, papá" "Sí, tío" ó "No, tía," son indicaciones de una buena educación que aun la falta de comodidades no puede ocultar.

### COMPORTAMIENTO GENERAL

Debe ponerse especial cuidado en instruir al niño en las reglas ordinarias de la etiqueta. Las que á continuación damos son algunas de las más importantes:

Usar un lenguaje respetuoso, bajo todas las circunstancias.

Responder con cortesía á las preguntas.

Guardar una discreta reserva en presencia de las visitas.

No adelantarse en la conversación con sus mayores de un modo ostentoso.

Respetar con la mayor ternura la ancianidad y los enfermos.



Mostrar respeto por las cosas y los lugares sagrados.

No ser demasiado ruidosos en la casa.

No buscar la manera de sobresalir en público.

No quedarse detenido á la entrada de cualquier lugar de reunión cuando la gente está entrando ó saliendo.

No pasar por en frente de las personas, á menos que fuese necesario, y en tal caso decir: "Con permiso" ó "Dispense usted."

### COMPORTAMIENTO EN LA MESA

Cuando el niño crece y abandona el círculo del hogar, no hay que temer que no pueda observar una conducta propia en la mesa, en cualquier sociedad, si es que ha aprendido las reglas sencillas de la etiqueta de la mesa durante su niñez. Las más esenciales son estas:

Sentarse á la mesa en una postura recta, sin recostarse perezosamente; no poner los brazos ó los codos sobre la mesa.

Usar con propiedad el cuchillo, el tenedor, la cuchara, la servilleta, el vaso, etc.

No llenarse mucho la boca de comida, masticar lentamente sin ruido y con la boca cerrada.

Limpiarse los labios con la servilleta antes de tomar de un vaso.

No revolver el alimento en el plato y comer lo que haya sin hacer comentarios desfavorables.

No pedir comida cuando otros se están sir-

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

viendo y responder con prontitud si se le pregunta qué prefiere que se le sirva.

No sentarse nunca á la mesa con las manos ó la cara sucias, el cabello sin peinar ó con la ropa en desorden.

Los niños deben ser estimulados á tomar parte en la conversación, pero sin faltar al respeto á las personas mayores.

Debe enseñárseles que respondan con prontitud, pero sin llevar ellos la conversación.

En cuanto sea posible instrúyase al niño sobre sus deberes en la mesa, fuera de ese lugar, pero si es preciso advertirle algo cuando esté comiendo, hágase sin causarle bochorno.

La última, pero la más importante de estas sugestiones es, que todas las reglas de etiqueta deben enseñarse con el ejemplo á la vez que con el precepto.

### ELOGIOS A LA CORTESIA

La cortesía se ha comparado á un cojín inflado que aunque aparentemente no contiene nada, sin embargo mitiga las sacudidas de un modo admirable.— *George L. Carey.*

Se ha definido bien la cortesía como la benevolencia en las cosas pequeñas.— *Abel Stevens.*

Por corta que sea la vida siempre hay lugar para la cortesía.— *Emerson.*

Los buenos modales no son frivolidades sino el fruto de una naturaleza noble y de un carácter leal.— *Tennyson.*



La base de la cultura, como la del carácter, es el sentimiento moral.— *Matthew Arnold.*

La cortesía engendra cortesía; es el pasaporte á la popularidad.— *Rev. J. E. C. Welldon.*



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS




### LA VIGILANCIA

Vigila á tu hijo en el Abril de su inteligencia, no sea que la escarcha de Mayo le arrebate sus flores. Enderézalo mientras que no es más que vástago tierno. Lo que hagas de él ya, así lo encontrarás casi siempre. Que su primera lección sea la obediencia, y la segunda será la que tú quieras. Hasta donde pueda tu habilidad y su capacidad, edúcalo en las buenas letras, endulza su juventud con el amor de su Creador y mira que el temor de su Dios sea el principio de su sabiduría. Si fuera de un temperamento activo, más bien procura dirigírselo y no se lo reprimas; pero considera la ociosidad como una de sus faltas principales. A medida que madura su juicio observa sus inclinaciones y elígele una vocación que sea de su agrado. Pocas veces son prósperos los casamientos y las vocaciones obligatorias. Enséñale á manejar la guadaña y el arado; y prepáralo tanto para el peligro en la escaramuza como para recibir el honor del premio.—*F. Charles.*

### LO QUE VALE UN NIÑO

¡Cuánto cuesta esa niña! decía una madre al pasar ella y yo frente á una niñita que estaba





apoyándose en una cerca de hierro, viendo con vivo interés á un grupo de muchachos que jugaban á las canicas.

¡Que cuánto cuesta! dije yo: ¿qué? ¿sus zapatos, sus medias, su vestido listado y sus listones alegres, sus ——? "Eso es lo que menos cuesta," replicó la madre; ni pensaba en eso tampoco, sino en el dolor y sufrimiento que causa; cuántos desvelos y fatigas de parte de la madre, cuánta ansiedad; y del padre, cuánto trabajo, cuántas oraciones, cuántos temores, cuántas esperanzas, cuánta paciencia, cuánta responsabilidad, cuánta enseñanza, cuánta corrección, cuánta ternura, cuánta angustia, cuántos maestros, cuántos sermones, cuántos sábados. Tiene también el precio de un Salvador que murió por ella.—*Camerón.*


Cuánto cuestan ellas

### ENCANTOS DE LA NIÑEZ

Á mí me gustan los niños. Para mí son la poesía del mundo, las flores frescas de nuestros corazones y de nuestros hogares, pequeños hechiceros con su mágica natural, evocando con sus ocurrencias todo aquello que endulza y enaltece todas las clases de la sociedad. Aunque con frecuencia traen consigo ansiedades


Cuánto cuestan ellos

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

y cuidados y sus vidas nos causan tristezas y dolores, nosotros andaríamos mal sin ellos.— *T. Binney.*

### PADRES SABIOS

Todo padre de una numerosa familia — y siendo yo un hombre de costumbres antiguas, me agradan las familias numerosas — sabe que si ha de dirigir á sus hijos tiene que comenzar por dirigirse á sí mismo. Ahora, pues, en vuestra experiencia ¿no habéis visto cómo algunos hombres — y siento decirlo, las mujeres con más frecuencia — creen que les hacen un favor á sus hijos con tenerlos de ociosos, cuando permiten que sus hijas permanezcan sentadas y reposadas leyendo mientras que la madre se afana con todo el trabajo de la casa? ¿No habéis visto esto? Yo sí. Que se tolera en el joven la presunción sin enseñarle á ser útil. ¿No os habéis fijado vosotros en eso también? — Precisamente. Pues bien, esas personas son padres necios y madres necias; no se les puede llamar bondadosos, son sencillamente necios.— *Teodoro Roosevelt.*

### UNA CASA SILENCIOSA

"Estudia cómo ser callado, es un principio cuya aplicación en la vida práctica, toda madre de familia debería enseñar á sus hijos. El hogar debería ser un lugar quieto y reposado, en donde no se permitiera ningún ruido innecesario. En ésto no nos referimos á los juegos que de vez en cuando sean permitidos. El niño sano y



activo necesita emplear su sobrada energía de algún modo legítimo y si por algún motivo se le evita por algún tiempo el ejercicio al aire libre, debe permitírsele que haga un poco de ruido en sus juegos adentro de la casa. Debe prohibírseles que hablen demasiado alto, que griten, golpeen las puertas, que corran por los corredores ó por las escaleras. Estos ruídos no conducen á nada bueno y son en extremo molestos á las personas mayores que tienen todo derecho á disfrutar de un hogar pacífico."

### UNA PALABRA DE ELOGIO

Estimulad al niño con una palabra de elogio, especialmente cuando veis que se esfuerza por hacer el bien. A todos nos gusta ver que se aprecian nuestros esfuerzos y unas palabras de elogio y de estímulo dichas como conviene, son tan benéficas para él como para los más sabios y de más edad. No cuestan nada, pero su valor es inapreciable.

### DEMASIADA SIMPATIA

No demostréis demasiada simpatía por los niños cuando se lastiman ligeramente ó tengan alguna aflicción. Enseñadles á sobrellevar todo ésto con valor como una parte de la experiencia diaria. "No llores." "Procura ser el muchachito valiente de mamá y pronto pasará todo." "No le hace, hijo, para mañana ya estará bien." Esto consolará y aliviará mas al pequeño afligido que si se le manifiesta mucha compasión, pues



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

así llegará á creer que está más lastimado de lo que está realmente. No deben desatenderse sus quejas de dolor ó de incomodidad. Puede ser que les haya pasado algo grave. La madre debe con vigilancia tierna notar cuando algo aflija á los pequeños. Si la causa de su aflicción es obvia y temporaria, enseñadles á soportar contentos el dolor moral ó físico y á fijarse en lo sucedido lo menos posible.

La mejor manera de manifestarles simpatía es estimulando en ellos el valor de una manera conveniente. Al hacer esto estad seguros de que manifestáis la verdadera simpatía. Tened cuidado de no mandar con aspereza al niño que se retire, haciéndole sentir que sus dificultades os causan molestia. "Estoy ocupado, Juancito; no lo puedo remediar," dijo un padre y siguió escribiendo cuando su hijo se lastimó un dedo. "Sí, podíais,—podíais haber dicho "Oh" dijo Juancito entre sollozos. No olvidéis de decir "Oh" al debido tiempo para que el niño sepa que simpatizáis con él. Una palabra bondadosa dicha á tiempo calmará muchas penas.

### EL RESPETO DEBIDO A LOS NIÑOS

Hace como trescientos cincuenta años vivió en Alemania un digno maestro de escuela llamado Juan Trebonius. Un filósofo y literato de costumbres algo extravagantes. Pero en aquel tiempo el mundo no apreciaba lo original, de suerte que no logró beneficiarse á causa de él. No es todo, lástima es que la historia no se haya



ocupado mucho de este hombre, pero ha llegado hasta nuestro tiempo una tradición, y ésta nos revela lo que en realidad fué su carácter y sus principios. Cuéntase que jamás entraba al salón de clases sin demostrar una profunda reverencia. Nunca se presentaba ante sus discípulos sin descubrirse la cabeza. "Cómo sabemos" decia él, "lo que vendrán á ser estos jóvenes. Bien puede ser que de entre estos jóvenes se levanten grandes doctores, sabios legisladores ó príncipes del imperio." ¡Qué maestro tan perspicaz! Bien mereció también el honor que Dios le confirió cuando lo señaló por maestro de Martín Lutero, "el monje desamparado que sacudió al mundo."—*C. M. Merry.*

### LOS NIÑOS SON UNA BENDICION

Recuerdo que una vez vino un hombre á mi casa y viendo á todos mis hijos parados en orden, según sus edades, dijo: "Estos son los que hacen pobres á los ricos." Pero inmediatamente se le contestó: "No, señor; éstos son los que hacen ricos á los pobres, porque de entre todos éstos no hay uno que cambiaríamos por toda vuestra fortuna.—*Obispo Hall.*

### LOS PADRES SON RESPONSABLES

"Hay muchos hombres en la penitenciaría en el día de hoy; bien, probablemente merecen estar allí, pero es imposible dejar de pensar que más bien ese lugar les corresponde á sus padres. Cuando vemos que se permite á los niños hacer lo que quieren, recibiendo su en-

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

señanza principal en las esquinas de las calles y teniendo por maestro al vicio, puede ser que la ley no reconozca la gran responsabilidad de los padres en lo que después resulte, pero no obstante eso, son responsables. Los lazos de la horca se han mecido bajo el peso de muchos hombres que debían haber sido acompañados en el suplicio por el padre, la madre ó por ambos."

### HASTA MAS TARDE

"Deseo ver al patrón de la casa" dijo un vendedor á la señora que le había abierto la puerta.

"Lo siento mucho," contestó ella volviendo á cerrar la puerta con suavidad, "mas el niño está dormido en este momento."—*Our Dumb Animals.*

### TENED CONFIANZA EN LOS NIÑOS

Estimulad al niño tímido á decir la verdad para tenerle confianza. Nunca dudéis de sus palabras á menos que sea evidente que dice una mentira. Castigadlo, demostrándole que os aflige mucho que haya sido vencido por la mentira; rehusa darle el beso al acostarse, el cuento antes de dormirse, hasta que se arrepienta. Que comprenda con lo que le dices, lo malo que es burlarse de la confianza de los que le rodean.

Una plática reposada y en serio á la hora de acostarse, acerca de lo difícil que es confiar en una persona descuidada, y de la vergüenza que puede acarrearle su descuido en el futuro, puede serle provechosa.




### ADVERTENCIAS PARA LOS PADRES

1. No enseñes á tu hijo á que llore por todo lo que ve, porque pronto sabrá apreciar el valor de las lágrimas.

2. No descuides enseñarle desde temprano hábitos ordenados.

3. No le consientas ninguna demostración de mal genio. No habrá necesidad de molestarse con gritos, puntapiés y golpes, si desde temprano se les corrige.

4. No permitas "quejas" ni "necedades."

5. No dejes de demostrar simpatía cuando el niño esté afligido. La simpatía imparte consuelo.

6. No consientas chismes. Esto conduce al egoísmo.

7. No critiques ni castigues primero para investigar después. La injusticia causa una herida profunda.

8. No ofrezcas paga. Enseña la obediencia como principio.

9. No alejes de tí á los niños por miedo de que te ensucien un vestido bonito. Llegará el día en que suspirarás por sus caricias.

10. No dejes de cumplir todas las promesas, esto infundirá confianza.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

11. Que no haya motivo para que el niño dude de tu justicia.

12. No dejes de ser bondadoso y considerado. La bondad es una gran avasalladora.

13. No descuides el cultivar la amistad de los compañeros de juego de tus hijos.

14. No procures hacer á tus hijos obedientes á fuerza de contarles cuentos de "aparecidos" ó encerrándoles en lugares obscuros.

15. No dejes de exigirles un buen comportamiento en la mesa; las costumbres adquiridas desde temprano acompañarán al niño toda la vida.

16. No uses un lenguaje que te dé vergüenza que repitan tus hijos.

17. No muestres parcialidad hacia ninguno de tus hijos. Ellos son muy observadores.

18. No esperes que tus niños te respondan con cortesía si tú no la practicas. Son ellos excelentes imitadores.

19. No dés tal tratamiento á tus hijos y á tus hijas que se hagan confidentes de personas fuera de casa. Perdiendo su confianza, pierdes todo tu gobierno sobre ellos.

20. No pongas todas las cosas fuera del alcance de las manos del niño, enséñale á que ciertas cosas no debe tocar y se aleccionará en el gobierno de sí mismo.

21. No mandes á un niño que se retire dándole una respuesta evasiva cuando él desea información especial. Él la conseguirá en otra parte.



22. No te engañes esperando que tus hijos lleguen á ser caballeros y señoras respetables á menos que los trates como á tales.

23. No te muestres ceñudo ni regañes constantemente y luego esperes que ellos sean de un carácter dulce.

24. No creas que te humillas demasiado cuando das á tu hijo una satisfacción si lo has ofendido. Este es un medio de infundirle confianza en tí.

25. No permitas á tus hijos que se queden á pasar la noche con sus compañeros. Ten cuidado que no reciban lecciones de impureza.

26. No dejes de infundir en sus tiernos corazones el honor y la veracidad, tanto por medio del ejemplo como del precepto. Se necesita valor para hacer esto bajo toda circunstancia, pero vale la pena de hacerlo.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



EL CUIDADO DE LA MADRE



# SECCION IV

## El Tratamiento Casero de las Enfermedades

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

# El Camino de la Salud

1

Atiéndase inmdiatamente cuando la naturaleza nos dé el primer aviso de la presencia de alguna enfermedad en el organismo

2

Úsense modos naturales y racionales para restaurarla, en lugar de añadir otros venenos al cuerpo, con el uso de las drogas.

3

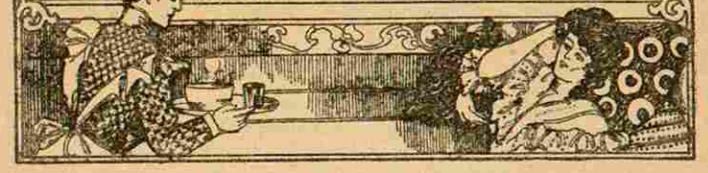
Adóptense hábitos regulares, una alimentación simple y sencilla, ejercicio diario de puertas afuera y obsérvese la temperancia en todas las casas.

4

Olvidarse de si mismo, pensar en los demás, procurarse alguna actividad, interesarse en algún negocio, creer en Dios y no afligirse por nada.



# Remedios Racionales



## AGENTES NATURALES

El objeto de este capítulo, es sólo dar algunas instrucciones sencillas para los baños y otros tratamientos simples que pueden aplicarse en la casa, sin intervención de un enfermero ó de un médico.

Por medio de la observación y un estudio cuidadoso, los padres pueden curar y aun impedir, con facilidad, las enfermedades en el principio de su desarrollo. En las fuerzas y productos comunes de la naturaleza, que es fácil procurarse en todos los hogares, tenemos un gran almacén lleno de agentes curativos. Si hacemos un uso inteligente de ellos, podremos evitar casi siempre las enfermedades graves y los gastos fuertes de botica, médicos, etc.

En caso de una enfermedad grave, sin embargo, la gente que no esté adiestrada en los tratamientos racionales no debería confiarse demasiado en estos remedios caseros, sin la aprobación del médico.

## EL CALOR Y EL FRIO

El calor es el remedio soberano para los dolores. Es un antídoto natural y puede aplicarse á cualquiera parte del cuerpo por medio



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

de bolsas de goma elástica, llenadas parcialmente con agua caliente; faltando éstas, se puede hacer uso de una bolsa llena de sal, cenizas, arena, harina de maíz, ó cualquiera otra substancia que retenga el calor. Cualquiera substancia que se use para llenar el saco, debe calentarse bien en el horno, se la pone luego en el saco y se la coloca sobre la parte adolorida. Las bolsas deben llenarse sólo á medias. Mejor es tener dos bolsas, para que una esté calentándose en el horno mientras que la otra está en uso.

Pueden suplirse las bolsas de goma elástica con botellas, siempre que tengan corchos buenos, para no dejar salir el agua caliente con que se tendrán que llenar. Aun pueden usarse, para el mismo fin, ladrillos, planchas ó leños calentados y envueltos con franela.

Los buenos resultados que se obtienen en el alivio de los dolores, debido al uso de los agentes mencionados, y también con el uso de las cataplasmas, provienen más bien del calor que imparten, que por cualquiera virtud que tengan en sí.

Muchos casos hay en que el frío puede traer el alivio lo mismo que el calor; y cuando no se obtiene alivio con la aplicación del uno ó del otro usados aisladamente, se puede obtener á veces buenos resultados empleándolos alternativamente.

El frío y el calor son los grandes agentes del tratamiento natural de las enfermedades.



### BAÑOS DE ESPONJA

*Materiales*

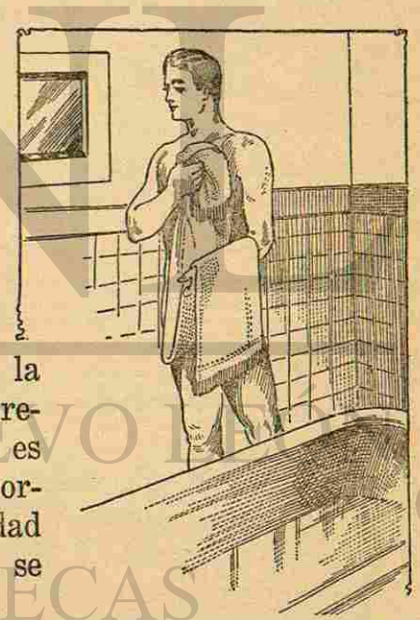
Un poco de agua tibia, con una temperatura de 24 á 35 centígrados.

Una tela suave ó una esponja fina.

Dos toallas suaves de baño. Las toallas afelpadas son las mejores para este objeto.

*Aplicación*

Se empieza con la cara, el cabello, el cuello y los hombros. No se debe mojar todo el cuerpo á la vez. Después de bañar la parte superior del cuerpo hasta la cintura, se seca con una toalla, y luego se frota vigorosamente toda la superficie con la mano desnuda, para activar la circulación. Debe persistirse con este frotamiento hasta hacer arder la piel é inducir una reacción. Este baño es agradable en proporción con la actividad y la energía que se emplea en darlo.



Un buen ejercicio tónico en las mañanas

Se continúa de la misma manera con la parte inferior del cuerpo, volviendo de vez en cuando á la parte superior, para impedir una reacción fría.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Debe emplearse el mayor cuidado para evitar un resfrío. Puede ser necesario que las personas débiles tengan abrigada una parte del cuerpo mientras que se baña la otra.

### EL BAÑO DE ESPONJA EN LA CAMA

Este baño puede darse con mucho provecho al enfermo, que estando en cama no se desea molestar ó cansarse demasiado. Debe descubrirse solamente una parte del cuerpo á la vez. La bañada, la secada, y el frotamiento, pueden hacerse con tal cuidado y esmero que será un calmante aun para el más enfermo.



Un baño para el enfermo

### EL BAÑO ENTERO

*Materiales*

Una tina grande, de 1.60 á 1.80 metros de largo.

Agua suficiente para cubrir todo el cuerpo, que debe ser, por lo general, de la misma temperatura del cuerpo (36 centígrados).

Una esponja ó paño para lavarse y un cepillo para la piel.

Dos toallas ásperas.



*Aplicación*

El agua no debe estar ni muy fría ni muy caliente.

Si se desea un baño frío ó uno caliente, es mejor comenzar con el agua de temperatura agradable y cambiarla luego poco á poco añadiendo el agua fría ó caliente.

Se frota el cuerpo vigorosamente con la esponja ó la tela y el cepillo, y se amasan los músculos y el vientre.

Antes de salir del baño, se le pone agua fría, para bajar la temperatura, cuanto sea posible, pero no demasiado, hasta el grado de hacerlo desagradable.

Séquese el cuerpo completamente, tomando toda precaución para no resfriarse.

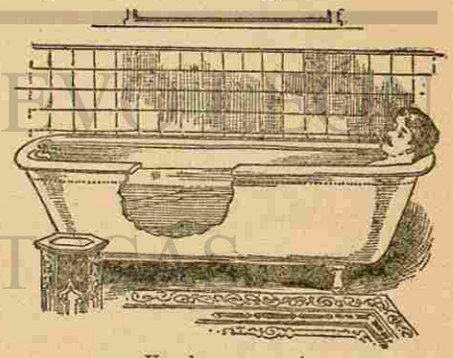
### BAÑO NEUTRAL ENTERO

*Materiales*

Una tina grande.

Agua de una temperatura de 35 grados centígrados, suficiente para cubrir todo el cuerpo.

Dos toallas de baño.



Un placer necesario

*Aplicación*

El baño da generalmente los mejores resultados por la tarde, á la hora de recogerse.

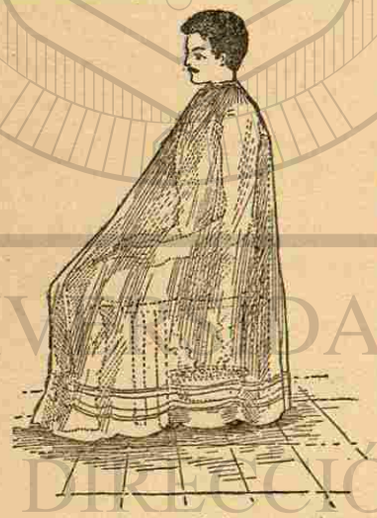
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Si el cerebro ó el cuerpo están demasiado fatigados con el trabajo excesivo, este baño da descanso é induce al sueño.

Se reposa tranquilamente en el baño por unos quince ó treinta minutos; se le enfría luego con un poco de agua, y se seca el cuerpo sin frotarse demasiado.

Entre todos los baños éste es el más agradable, benéfico y fácil de tomarse, y asienta admirablemente á todos los trabajadores intelectuales que no logran conciliar el sueño fácilmente.

Si la temperatura del baño y del cuarto es agradable, se puede lograr un sueño muy refrescante, de una ó dos horas, dentro del agua.



Baño de vapor cubierto con mantas

### BAÑO DE VAPOR

*Materiales*

Una silla con asiento de esterilla y una toalla extendida sobre el asiento.

Dos ó tres frazadas grandes de lana ó una frazada y dos sobrecamas acolchadas.

Una vasija con agua caliente.

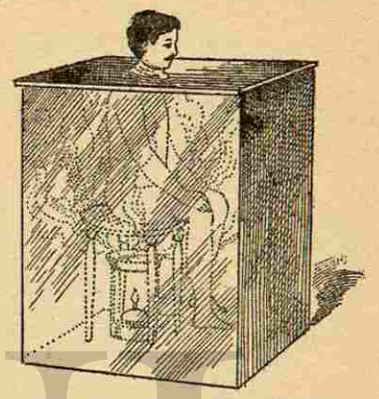
Tres ó cuatro piedras ó ladrillos calientes.

Lo necesario para dar un baño fresco de regadera, de sumersión ó de mano.



*Aplicación*

Se sienta al paciente en la silla, se le ponen las frazadas al rededor, ajustándolas al cuello con alfileres, y dejándolas caer hasta el suelo de modo que no dejen escapar el vapor.



Un gabinete plegadizo y manuable

Se levantan las frazadas á un lado y se coloca la vasija con el agua caliente debajo de la silla; luego se pone uno de los ladrillos ó piedras bien calentados dentro del agua, y esto se sigue haciendo á cortos intervalos hasta que el calor haya producido un sudor abundante.

La duración del baño debe ser de veinte á treinta minutos.

Inmediatamente después de quitar las frazadas, se le da al paciente un baño fresco de ducha, de sumersión ó de mano, para cerrar los poros, y á esto sigue un vigoroso frotamiento.

Una disposición más moderna y que no es muy difícil conseguir es el gabinete de baño. Consiste de una gran caja cuadrada, cerrada por todos lados con tela impermeable, una lámpara de alcohol y una fuente de agua, en vez de la vasija y los ladrillos calientes.

El grabado que se vé en la parte superior, ilustra claramente este tratamiento.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

### BAÑO DE ASIENTO

Este baño es uno de los más valiosos y poderosos para el tratamiento de las enfermedades. Puede darse de muchos modos diferentes, y en muchos casos sólo debería darse bajo la dirección competente de un médico ó de un enfermero.



Un baño combinado de asiento y de pies

*Materiales*

Una tina de asiento hecha á propósito, es lo mejor. Si no se la puede procurar, bastará con una de las tinas redondas de latón que se suele usar para lavar la ropa, pero hay que darle cierta inclinación y ponerle una tabla adentro, para que el enfermo pueda recargar en ella la espalda.

Agua con una temperatura de unos 32 centígrados y en cantidad suficiente como para cubrir completamente las caderas.

Una frazada para cubrir al enfermo.

Una vasija ó cubo para tomar simultaneamente un baño de pies.

Todo lo necesario para tomar un baño fresco de regadera, de sumersión ó de mano.

*Aplicación*

Se hace sentar al enfermo en el baño, se le abriga bien con la frazada, y se le ponen los pies en el cubo con agua cuya temperatura debe ser aproximadamente la misma que la del baño de asiento, ó algo más caliente.



Hay que mantener fresca la cabeza, con toallas mojadas á menudo en agua fría ó con una compresa de hielo; désele además agua fría para beber.

Por lo general, este baño no debe durar más de treinta minutos, excepto bajo la instrucción del médico ó enfermero.

Se puede subir ó bajar la temperatura añadiendo agua caliente ó fría.

Inmediatamente después del baño hay que tomar una regadera fresca, un baño de sumersión ó uno de mano seguido de una buena fricción, cuidando mucho de no resfriarse.

### BAÑO DE PIERNAS



Un baño caliente para las piernas

Para este baño debe proveerse un cubo bastante hondo, de suerte que el enfermo pueda estar parado con el agua hasta medio muslo. El agua puede ser de la temperatura que uno desee. Su objeto principal es retirar la sangre de los órganos vitales del cuerpo, y aumentar la circulación en las extremidades.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

### BAÑO DE PIES

El baño de pies, como el de las piernas, tiene por objeto aumentar la circulación de la sangre en las extremidades.


Un baño caliente para los pies

Si el agua está caliente debe haber lo suficiente para cubrir los pies por lo menos hasta los tobillos. En caso de que esté fría sólo debe usarse lo suficiente para mojar los pies. Sea agua fría ó caliente la que se use, los pies deben frotarse vigorosamente después del baño.

### LA FAJA MOJADA

Tómese un género áspero como de toalla, de lino ó de algodón, de unos tres metros de largo. Se empapa la mitad en agua fría, y se envuelve el tronco de tal manera que dos telas pasen al rededor del abdomen. Se asegura esta faja con alfileres, y se cubre con otra faja de lana, un poco más ancha, teniendo cuidado de que todas las orillas mojadas de aquélla queden bien tapadas con ésta y no mojen la ropa del enfermo. Este es un remedio potente para muchos males, y al mismo tiempo innocivo.


Aplicando una faja húmeda



### LAS COMPRESAS

Una compresa es una tela mojada que se aplica á cualquiera parte del cuerpo.

Si el objeto que se persigue con la compresa es enfriar alguna parte de éste, la tela debe mojarse con agua fría y cambiarse cada pocos minutos. Si el objeto que se persigue es atraer el calor hacia esa parte, entonces se moja la compresa con agua caliente, se la coloca, se la cubre bien con un género de lana, y se la deja así por varias horas y á veces durante toda la noche. Hay que tener muchísimo cuidado de que estas compresas no se enfríen, pues de lo contrario su efecto sería contraproducente.

### LOS FOMENTOS

*Materiales*

Dos ó tres litros de agua hirviendo en una cubeta.


Fomentaciones

Dos retazos de franela, del tamaño aproximado de la cuarta parte de una frazada (80 centímetros de ancho por 90 de largo).

Si no hay franela á la mano se suple con dos toallas afelpadas de baño.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Una toalla ó tela seca para cubrir los fomentos.

*Aplicación*

Se doblan los dos retazos de franela en cuatro dobleces. Teniéndolos de las puntas, se meten al agua caliente y se exprimen. Con dejar secas las puntas, se logra exprimirlos con más calor que puede aguantar el paciente sin una tela intermediaria. Se les envuelve, pues, en una tela seca antes de colocarlos, y así el calor se retendrá por más tiempo.



Un frotamiento con aceite, en la cama

Si es oportuno, póngase la cubeta encima del fuego, á fin de que se pueda recalentar los paños para el fomento.

Cuando se requieren fomentos alternados de agua fría y caliente se deben dejar puestos los paños calientes por unos cinco minutos, luego se enfría la parte tratada, ya sea frotándola con la mano mojada en agua fría, ya poniéndole una compresa igualmente fría por unos dos ó tres minutos, ó ya friccionando la parte fomentada con un pedazo de hielo.

Si se requiere un calor prolongado, se le aplica con bolsas de goma ó botellas con agua caliente, ó con ladrillos calientes, etc. Siempre



que se haga uso de estos agentes hay que envolverlos en un paño húmedo primero y otro seco para que no quemen el cutis.

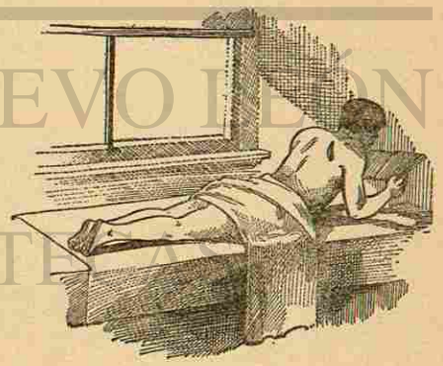
Inmediatamente después de quitar el fomento caliente, hay que bañar con agua fresca la superficie tratada y secarla bien.

### FRICCIONES CON ACEITE

La mejor hora para dar una fricción de aceite es después de un baño caliente. Puede usarse la vaselina, ó cualquier aceite vegetal bueno. Después de secar al enfermo, aplíquesele el aceite, frotando suavemente para no inducir la transpiración, quitando después todo el aceite superfluo con un paño suave.

La fricción de aceite es buena para impedir el resfrío. Si el enfermo es débil, ó tiene reacción lenta, ó si el cutis está reseco debido á la inactividad de las glándulas, ó á baños demasiado frecuentes, la fricción de aceite es especialmente benéfica.

### LOS BAÑOS DE SOL



Los rayos saludables

El sol es el gran agente vivificador de la naturaleza, y sus rayos poderosos pueden emplearse con buen éxito en el mantenimiento de la salud, y en el tratamiento de las enfermedades.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

El valor de los baños de sol es generalmente reconocido por todos los médicos, y se emplean mucho en los sanatorios y otros establecimientos por el estilo.

El mejor baño de sol se obtiene haciendo ejercicio al sol. Cualquiera de los métodos siguientes puede emplearse con buenos resultados en el tratamiento de los enfermos.

1. Colóquese la cama ó catre en frente de una ventana donde los rayos del sol puedan caer directamente sobre todo ó sobre parte del cuerpo.

2. El enfermo puede recostarse en su catre, expuesto enteramente al sol y abrigándose del viento.

3. Si se han de tomar con frecuencia baños de sol en casa, una parte del corredor, del lado que dé al sol, puede cubrirse con una vidriera para tal objeto.

4. La guardilla con ventanas que den sobre la azotea, puede aprovecharse también con tal que esté bien ventilada.

Al tomarse este baño, debe protegerse la cabeza contra los rayos directos del sol.

La condición del enfermo debe determinar la duración de este baño. Algunos pueden permanecer á gusto por unos diez minutos; otros hay que pueden permanecer por hora ó más, logrando á veces dormirse.

Un baño de esponja, después, es un refrescante para el paciente.

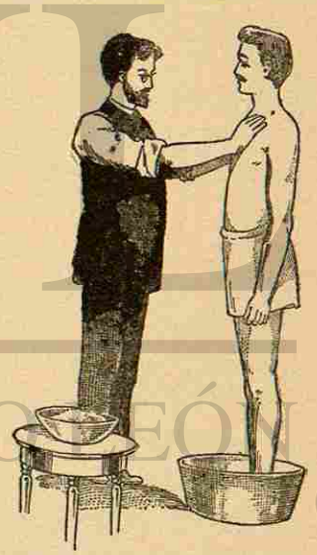


### FROTAMIENTOS CON SAL

Estos son provechosos tanto para los buenos y sanos como para los enfermos. Este baño consiste en una fricción vigorosa de toda la superficie del cuerpo con sal de granos medianamente finos. Es fortificante y aumenta la actividad de la piel.

Debe humedecerse la sal antes de aplicarse al cutis.

Si hay que dar este baño á uno que esté recostado, se quita la ropa, se cubre la cama con una sábana, y se coloca al enfermo en ella. Se cubre al paciente con otra sábana, dejando descubierta sólo la parte que se esté tratando. Después de haber frotado todo el cuerpo con la sal, se quitan las partículas adheridas por medio de un baño de regadera ó de ducha, si es posible, ó si no, con una esponja; y se le seca muy pronto.



Dando un vigoroso frotamiento de sal

Si el enfermo está bastante fuerte, se le puede dar este tratamiento, estando él de pie ó sentado. El cuarto debe estar bastante caliente para evitar resfríos.

Los frotamientos con sal resultan siempre muy saludables.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

### LA LAVATIVA

*Materiales*

Jeringa de sifón, ó regadera.

De uno á tres litros de agua.

*Aplicación*

La lavativa debe darse muy despacio, y el agua debe retenerse por varios minutos, si fuere posible. Siempre que se pueda, aplíquesela en posición recostada.

Si se da la lavativa con el fin de aliviar un estreñimiento, el agua debe estar tibia. Una ligera jabonadura hecha de jabón puro de Castilla, es frecuentemente más provechosa que el agua sola. Mientras que el agua permanezca en los intestinos, deben amasarse éstos muy bien. Si se puede retener sólo una pequeña cantidad de agua cada vez, se repite el tratamiento hasta que el vientre se vacíe completamente.

En el caso de fiebres se deberían aplicar lavativas grandes de agua fría. Este es uno de los modos más efectivos para bajar la temperatura. Da mucho alivio al enfermo é induce al sueño y al descanso.

La enema no debe adoptarse como costumbre para producir los movimientos del vientre, pues éste se entorpecería. Atenerse á horas regulares para desahogo del vientre es una de las mejores maneras para tenerlo abierto y activo. El descuido de esto es una de las causas principales del estreñimiento.

### LAS CATAPLASMAS

La cataplasma es en realidad un fomento prolongado. Más depende su eficacia del grado de calor que de los materiales de que se compone.



Si se quiere obtener resultados rápidos y enérgicos, como en el caso de supuraciones que se desea activar, hay que aplicar la cataplasma tan caliente como se pueda aguantar, y cambiarla con bastante frecuencia para sostener el calor. Si se desea producir un efecto calmante, no se debe aplicar la cataplasma muy caliente y se la puede dejar por más tiempo sin cambiarla.

### CATAPLASMAS DE PAN CON LECHE

Después de quitar la costra de un pan seco se despedaza en un tazón, y se echa encima la leche hirviendo y se la menea hasta que se ponga suave y consistente. Se extiende como de unos doce milímetros de espesor, en una tela del tamaño que se necesite, y se aplica directamente sobre el cutis (sin ninguna tela intermediaria), ó, si se prefiere, aplíquesela después de ponerla en un saquito hecho á propósito de alguna tela fina de algodón (muselina).

### LA CATAPLASMA DE LINAZA

Para preparar una cataplasma de tamaño mediano, tómese dos ó tres cucharadas grandes de harina de lino, échese encima agua hirviendo, y muévase continuamente hasta que tenga la debida consistencia. No debe hacerse demasiado espesa, pues de lo contrario se seca pronto y se hace inservible. Se extiende como de unos seis milímetros de espesor en una tela delgada

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

de algodón, y encima se pone una capa delgada de vaselina. Se aplica lo más caliente posible.

### LA CATAPLASMA DE MOSTAZA

Tómense partes iguales de harina y mostaza y mezclándolas con agua fría hágase una pasta delgada. Se extiende en una tela fina de algodón, y si se la cubre con otra tela, puede aguantarse por más tiempo. Poniendo un poco de grasa en la parte donde se ha de aplicar, se evitará que se levanten ampollas. Cuando se siente mucho ardor se quita la cataplasma.

Menos probabilidades habrá de que se levanten ampollas si las partes iguales de harina y mostaza se mezclan con el blanco de un huevo.

### LA CATAPLASMA DE CARBON (VEGETAL)

Se hace una cataplasma simple de pan con leche ó pan con agua, y se la espolvorea con carbón de leña, molido finamente. En el caso de una picadura ponzoñosa de cientopiés, alacrán ó tarántula, ó si se trata de una herida causada por un clavo mohoso, esta cataplasma es de las mejores.

### OTRAS CATAPLASMAS

Pueden hacerse buenas cataplasmas con plátanos maduros (bananas), higos maduros, ó calabaza madura y recién cocida.

Se amasa los plátanos, se extiende la masa blanda sobre un lienzo y se la aplica. Basta con abrir los higos maduros, pudiéndose aplicar así, pero hay que atarlos para retenerlos en su lugar. En caso de inflamación, tanto las cataplasmas de plátanos como las de higos son muy refrescantes y agradables al enfermo. Si se cambian frecuentemente, el resultado será mejor.



### EL CALOR SECO

*Materiales*

Bolsas de goma, botellas ó botijas llenas de agua caliente; bolsas de tela llenas de harina de maíz, sal, arena ó cenizas calientes; ó planchas de fierro, ladrillos, piedras ó pedazos de madera, todos calentados y envueltos en paños.

*Aplicación*

Frecuentemente, cuando no es dable hacer uso del calor húmedo ó de los fomentos, el calor seco suele prestar buenos servicios. Utilizando cualquiera de los materiales indicados, se puede aplicar el calor á cualquiera parte del cuerpo. Las bolsas de goma elástica son las mejores, siempre que se las pueda conseguir, puesto que son blandas y se acomodan muy bien al cuerpo.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS




### LAS DROGAS

En la mayoría de los casos las enfermedades son resultado de la acumulación de substancias tóxicas en el sistema. Un estado morboso puede compararse con un buque que lleva una carga que se inclina á la banda. Ahora bien; hay dos maneras de equilibrar el buque, á saber: Una parte del cargamento puede quitarse del lado que está excesivamente cargado, ó puede colocarse una carga adicional en el otro lado para estibarlo debidamente. Un método aligera la carga al paso que el otro la aumenta. Si se continúa aumentando la carga de esta manera, cada vez que se advierte una inclinación hacia un lado, el buque se pone en peligro y puede hundirse en la primera tempestad que se presente.



Una carga pesada



El peso se incrementa



La carga desviada





### ALIGERESE EL CARGAMENTO

Cuando una persona se siente enferma, por lo general su sistema está más ó menos cargado de substancias venenosas, y al buscar alivio, lo primero que debe hacerse es determinar si debe aumentar la carga de dichas substancias tomando medicinas tóxicas, ó aligerarla eliminando éstas últimas. Si toma más veneno, acaso encuentre un alivio pasajero y continúe navegando en el océano de la vida mientras el tiempo se presente bonancible, pero al desatarse la tempestad lo más probable es que sucumba.

### LA MALDICION DE LAS DROGAS

"Las consecuencias desastrosas y malhadadas de esta maldición, sobre todo en los Estados Unidos de Norte América, son apenas conocidas ó apreciadas del público," dice J. R. Stevenson, en la revista *Cultura Física* de New York: "Nuestros conciudadanos se han acostumbrado tanto á la vista de las cantinas y boticas omnipresentes, que las consideran ya como elementos necesarios de nuestra civilización. Obran en favor de ellos tantos agentes, y la ignorancia de las cosas que se relacionan con la salud física es tan densa y tan extendida, que el pensador, sea hombre ó mujer, se admira poco de que estos focos sean tan numerosos, ó que haya una multitud tan grande de víctimas.

"La cosa más notable en los Estados Unidos, y la que causa mayor impresión al que viaja por este país fértil, es el inmenso número de

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

miserables, físicamente aniquilados, hombres y mujeres enflaquecidos, de rostro pálido, que se le encaran á uno en donde quiera; que entran á las oficinas ó se sientan al lado de uno en el tranvía y que parece pasaran una existencia sin fin, ni objeto."

El Sr. Stevenson expresa una verdad, demasiado bien conocida, cuando atribuye una gran parte de esta debilidad física á los efectos de las drogas potentes y de las medicinas propietarias (de patente). Los Estados Unidos con sus crecientes relaciones comerciales, sobre todo con la América Latina, han llegado á ser un campo ancho para la manufactura y venta de tales remedios predilectos y medicinas secretas, tan pregonadas como perjudiciales. Al paso rápido que ha aumentado la población han aumentado también "los expendedores de las drogas y las víctimas de éstas. La botica y la cantina marchan acompasadas con los precursores de ese así llamado progreso.

"La ciencia ha tratado de demostrar que ciertas drogas son venenosas, que producen malos efectos sobre los órganos y los tejidos cuando se las mezcla con los elementos de cualquier organismo viviente; y no obstante, bajo un disfraz ú otro, casi todos estos potentes factores de la degeneración física se venden públicamente y bajo la protección de gobiernos liberales."

### EL CAMINO REAL HACIA LA INTEMPERANCIA

No hay ningún camino más seguro para conducir á la intemperancia que el de las medicinas propietarias, y estos caminos están abiertos con la anuencia de gobiernos y protegidos por las leyes. Las medicinas propietarias son peligrosas principalmente á causa de la gran cantidad de alcohol y de opio que contienen.



En un artículo de fondo, publicado en una revista médica norteamericana, se hace esta pregunta: "¿Por qué los adictos de la temperancia no emprenden campaña contra las medicinas propietarias?" Si es cosa admitida que las cantinas militares han hecho muchos ebrios, seguro es que los sindicatos de las medicinas propietarias hacen muchos miles más. Nadie ignora el hecho de que cada año se venden millones de pesos de estos remedios alcohólicos y que una multitud de gentes se han convertido en ebrios solapadamente y sin saberlo ellas mismas. El Dr. Bumgardner, en los *Anales de la Sociedad Médica del Estado de Colorado, para el año 1902*, dice que la siguiente lista de medicinas propietarias manifiesta el tanto por ciento de alcohol que contiene cada una:

| | |
|---|---|
| Nervura de Green | 16.2 |
| Zarzaparrilla de Hood | 19.8 |
| Tónico de Alga de Schenck | 19.5 |
| Amargos de Hierro de Brown | 19.7 |
| Amargos de Azufre de Kaufman | 20.5 |
| Composición de Apio de Paine | 21.0 |
| Amargos para la Sangre de Burdock | 25.2 |
| Zarzaparrilla de Ayer | 26.2 |
| Peruna | 29.0 |
| Amargos Tónicos de Warner | 35.7 |
| Tónico de Parker | 41.6 |
| Amargos Estomacales de Hostetter | 44.8 |



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

El Dr. Ashbel P. Grinnell, de la ciudad de New York, después de hacer un estudio estadístico de las medicinas propietarias responde por la verdad del aserto "que se consume más alcohol en ciertos países en las medicinas propietarias que lo que se vende por los expendios de licores bajo el amparo de la ley, sin incluir en éstos las ventas de cervezas."

Refiriéndose á tales remedios como la Zarzaparrilla de Hood, Zarzaparrilla de Ayer, Tónico de Cacao y Carne de la Compañía Liebig, Tónico de Carne de Parker, Amargos Estomacales de Boker, y los Amargos Tónicos de Warner, las estadísticas tomadas de los anales oficiales de la Junta de Sanidad del Estado de Massachusetts, dicen:

"El aguardiente ordinario de grano (whisky) tal como se vende en las cantinas, contiene muy poco menos alcohol que el que se halla en estos pretendidos remedios, y sobre todo en los que se recomiendan á los ebrios y á los que se entregan por costumbre al alcohol. . . . . Es muy probable que hoy en día las sociedades de temperancia no pueden hacer nada mejor para los intereses de la causa de la abstinencia, que emprender una campaña vigorosa contra el uso de tales remedios."

### EL OPIO Y LA COCAINA

Aunque es bien sabido que el opio y la cocaína son las drogas más esclavizadoras y destructivas para el cuerpo y el alma, y á pesar



de que las drogas son los agentes más activos para fomentar estos males, con todo, los fabricantes de drogas y los expendedores de ellas, ofrecen estos venenos á un pueblo crédulo é ignorante, bajo diferentes disfraces, como específicos contra todos los males. Bajo la forma de jarabes calmantes, domadores de cólicos y mata dolores, se venden al menudeo á las madres desesperadas por aliviar á sus hijos. Aun el médico de la familia, cuando se le llama á fin de que recete para alguna criatura cuyo estómago está sobrecargado, escribe ciertos jeroglíficos, que al ser presentados á algún boticario complaciente, hacen que éste prepare la prescripción cuyo ingrediente principal es el malhadado mata-dolores, aniquilador de nervios y destructor de los tejidos; y el estomaguito toma el veneno que amortigua los nervios, desarregla las funciones orgánicas y descompone todas las fuerzas vitales de la criatura.

"Á nadie le es dado escudriñar todos los fatales efectos que causan las drogas. ¡Cuantas criaturas se sepultan, año tras año, víctimas de la solicitud mal entendida de sus propias amantes madres! ¡No hay quien pueda jamás enumerar las víctimas del mortífero oficio del médico y del droguista!"—*J. R. Stevenson.*

### ELIXIR PAREGORICO

"Los médicos varían de opinión," dice la señora Maud Banfield, en un lucido ensayo en el *Ladies' Home Journal,* "tocante á si es el

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

opio, el alcohol ó la cocaína, el ingrediente más nocivo en la generalidad de las medicinas y 'remedios' propietarios. Uno lee de los 'aficionados á los calmantes paregóricos' que se curan con alguna medicina de nombre atractivo, pero la que al analizarse resulta tener mucha mayor cantidad de opio que la que existe en el elixir paregórico. Á mucha gente le parece que el elixir paregórico es una composición inocua y calmante, buena para cualquier criatura cuando se pone á llorar, ó el remedio muy á propósito para Juancito cuando sufre las consecuencias de haber comido una cantidad inconveniente de manzanas verdes. El nombre latino para la paregórica, es *tinctura opii camphorata*, ó sea tintura alcanforada de opio. Veintiocho gramos, ó sean dos cucharadas soperas del elixir, contienen 12 centígramos de opio. Debido al alcanfor causa mayor estreñimiento que las otras preparaciones de opio.

"El dolor de estómago de que está padeciendo Juancito, por haber comido en demasía manzanas verdes ó pastel, es un aviso de la naturaleza: es un síntoma y no una enfermedad. Al notar uno que se ostenta una luz roja entre los rieles del ferrocarril, para prevenir del peligro á otro tren que se acerca, á nadie se le ocurriría que con sólo apagar la luz se apartaría el peligro. Se tiene que eliminar la causa del cólico, dando una dosis de aceite de castor ó de sales en debida cantidad, que franqueen la vía. Eso



seguramente, mostraría más sentido común que administrar un calmante para aquietar la señal de aviso. El dolor es siempre un síntoma: mas nunca una enfermedad.

"Si la criatura llora, y está uno convencido de que llora porque sufre, es menester descubrir la causa y procurar apartarla; no hay que darle jarabes calmantes, que pueden proporcionar al niño, y á la que le cuida, media hora de tranquilidad, pero tal vez á costa de la vida misma."

### POLVOS PELIGROSOS

Bajo este encabezamiento se pueden enumerar una gran cantidad de polvos y tablillas muy recomendadas para el alivio de jaquecas, catarros, desfallecimientos, etc. Al exhibir estos efectos para su venta, se les presenta como si fueran una combinación de ingredientes inofensivos, cuando en verdad, su virtud supuesta proviene principalmente de venenos en peligrosa cantidad y tan poderosos y desmoralizadores como la cocaína, el opio ó los acetanilidas. Estos son los peores remedios de patente, los más engañosos en su forma y los más mortíferos en sus efectos.

### LOS MEJORES REMEDIOS

La curación por medio de los medicamentos es una maldición. Mejores remedios que éstos están á nuestro alcance. "La naturaleza se ajustará á los remedios de Dios." El aire puro, el agua pura, el ejercicio, el descanso y muchos

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

otros agentes curativos naturales, están á nuestro alcance. Es menester sólo que los estudiemos con inteligencia en cuanto á su debido uso, y entonces podremos dejar á un lado las drogas perniciosas.





# El Cuidado de los Enfermos

## EL TRATAMIENTO CASERO

Muchas de las enfermedades leves pueden tratarse con buen éxito en la casa, sin la ayuda ó consejo del médico ó del enfermero diplomado. El alcance del tal tratamiento casero y el buen resultado de él, dependen del conocimiento que la familia tenga respecto al uso racional de los remedios. Bien vale la pena de instruirse en este arte del tratamiento casero, puesto que ahorra mucho trabajo y los gastos consecuentes al llamar un médico. Además, si la enfermedad no es grave, el enfermo puede estar tan bien atendido en manos de una buena enfermera casera como en las de un médico.

## CUANDO SE DEBE LLAMAR AL MEDICO

Nunca se debe emplear un médico ignorante ó poco escrupuloso. Debe procurarse el mejor talento posible cuando se manifiestan los síntomas de alguna enfermedad grave, que no puede tratarse con inteligencia, sin ayuda de los consejos de un facultativo.

Si hay algún miembro de la familia adiestrado en el tratamiento, los médicos de la escuela más moderna cooperarán con la familia y prescribirán tratamientos sencillos y natura-



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

otros agentes curativos naturales, están á nuestro alcance. Es menester sólo que los estudiemos con inteligencia en cuanto á su debido uso, y entonces podremos dejar á un lado las drogas perniciosas.





# El Cuidado de los Enfermos

## EL TRATAMIENTO CASERO

Muchas de las enfermedades leves pueden tratarse con buen éxito en la casa, sin la ayuda ó consejo del médico ó del enfermero diplomado. El alcance del tal tratamiento casero y el buen resultado de él, dependen del conocimiento que la familia tenga respecto al uso racional de los remedios. Bien vale la pena de instruirse en este arte del tratamiento casero, puesto que ahorra mucho trabajo y los gastos consecuentes al llamar un médico. Además, si la enfermedad no es grave, el enfermo puede estar tan bien atendido en manos de una buena enfermera casera como en las de un médico.

## CUANDO SE DEBE LLAMAR AL MEDICO

Nunca se debe emplear un médico ignorante ó poco escrupuloso. Debe procurarse el mejor talento posible cuando se manifiestan los síntomas de alguna enfermedad grave, que no puede tratarse con inteligencia, sin ayuda de los consejos de un facultativo.

Si hay algún miembro de la familia adiestrado en el tratamiento, los médicos de la escuela más moderna cooperarán con la familia y prescribirán tratamientos sencillos y natura-

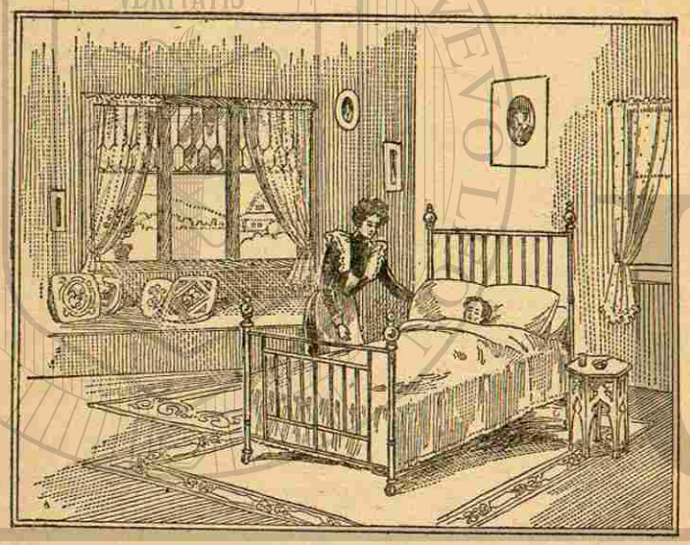


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

les en vez de drogas, siempre que se les manifiesten esos deseos. Muchos médicos tienen enfermeros instruídos que se encargarán de dar tales tratamientos.

### UNA HABITACION CONVENIENTE

La convalecencia de un enfermo depende mucho de que tenga una habitación agradable, bien



Un cuarto placentero para el enfermo

ventilada y asoleada. Si se tienen como necesarias tales piezas para la gente sana, cuanto más se necesitarán en el caso de que la vitalidad sea poca y el cuerpo esté debilitado por una enfermedad. Sin embargo, es bastante común ver á enfermos ardiendo en calentura, encerrados en un cuarto estrecho, mal ventilado y sin sol, ó luchando con algún otro mal del cuerpo ó del espíritu, en tanto que las habitaciones



más agradables se reservan para las visitas. ¡Cuán poca previsión muestra ésto! Si en la casa hay una alcoba que esté ventilada y con sol, es la que debe darse al enfermo; y si no la hay, mejor es poner la cama de éste en el comedor ó en la sala, y no que el enfermo esté desfalleciendo día tras día, en un cuartito sombrío. Son agentes de la mayor importancia para combatir las enfermedades, el aire puro y fresco y los rayos calurosos benéficos y potentes del sol.

### LA TRANQUILIDAD

Manténgase al enfermo tranquilo y libre de toda excitación. Deben admitirse pocas visitas á la pieza del enfermo. Aunque sean amigos muy estrechos, toda visita causa más ó menos excitación. La conversación debe sostenerse en alta voz. Los cuchicheos siempre son irritantes á los nervios y molestan al enfermo. Toda conversación que no sea para oído del paciente, debe tener lugar fuera del cuarto y sin que tenga sospechas de ella.

### EL ALIMENTO PARA LOS ENFERMOS

"¿Qué haríamos si alguien se enfermara durante la noche?" Tal pregunta hizo una señora que, con asombro, descubrió que no había "ni pastel, ni un solo bollo en la casa." Hay gentes que tienen la idea falsa de que "algo para tentar el apetito" es el primer remedio para todas las enfermedades. Empero, es todo lo contrario; suele generalmente ser el caso de que el

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

apetito haya sufrido demasiado por las tentaciones. Lejos de aderezar manjares ricos é indigestos para los enfermos, conviene más bien que éstos ayunen uno ó dos días, hasta que la naturaleza haya tenido tiempo para deshacerse de los venenos acumulados, que fueron la causa de la indisposición. Nunca se debe obligar al enfermo á tomar alimentos. Por lo general la naturaleza los pedirá cuando sea necesario; y cuando se dé alimento debe ser sencillo. Enfermos que tras una larga enfermedad se encontraban ya en buen estado de convalecencia, han sido muertos en unas pocas horas por habérseles permitido comer con exceso alimentos sólidos.

### EL CUIDADO DE LA CAMA

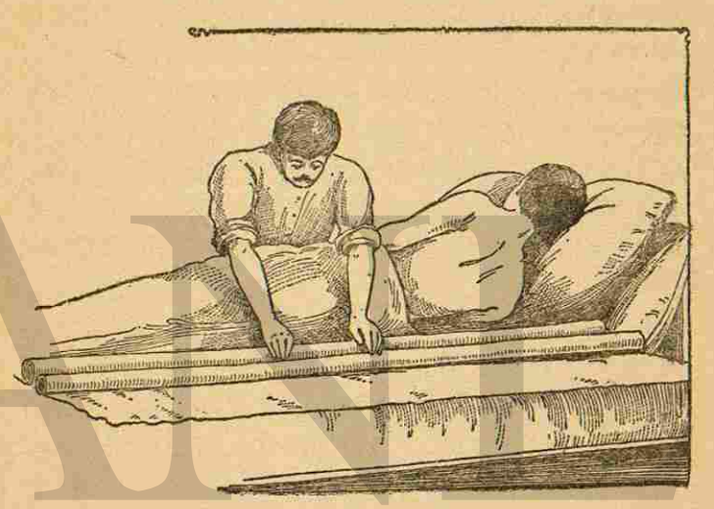
Una cama aseada y confortable favorece mucho la quietud y bienestar de los nervios enfermos y sobrexcitados. La habilidad para hacer una cama no es de las menores entre las otras que debe tener una enfermera.

Un buen colchón plano, relleno de algodón ó de lana, es lo mejor para el enfermo. Los colchones de plumón, ni son manejables ni agradables. Siendo que las frazadas de lana son las más fáciles para lavarse y ventilarse, son mejores que las de cualquiera otra clase.

Deben cambiarse frecuentemente las sábanas y las frazadas; hay que exponerlas por lo menos seis horas al sol y al aire, y lavarlas con bastante frecuencia para que estén en perfecto aseo.



Para hacer la cama cuando el enfermo no pueda sentarse, requiérese un poco de conocimiento, pero no es difícil de hacer. Se afloja la sábana de abajo y se arrolla por lo largo, desde la orilla hacia donde está el enfermo, se enrolla la sábana limpia por lo largo y se mete la orilla debajo del colchón, y se desenvuelve



Cambiando las sábanas

hasta que se junta con el otro rollo. Se hace voltear al enfermo al otro lado de los dos rollos, ó si fuere necesario, se le alza en peso y se le pasa sobre ellos, se quita la sábana usada y se desenrolla la limpia. Se estira bien y se dobla bajo del colchón, de modo que no queden arrugas. Para cambiar la sábana de arriba sin dar aire al enfermo, aflójense las ropas al pie, extiéndase la sábana limpia por encima de toda la ropa de cama, cúbrasela con una frazada y

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

afiáncense ambas bajo el colchón, al pie de la cama. Luego se saca por debajo el ajuar sucio.

### EL ASEO

Manténgase la pieza bien aseada. Evítese el levantar polvo. Úsense los desinfectantes apropiados para limpiar y tener inodoras las vacías. El solo aspecto de un cuarto aseado y bien arreglado es un descanso para el enfermo y le alegra.

"En cuanto al moblaje del cuarto para enfermos," dice la enfermera diplomada, señora Magdalena Banfield, en el *Ladies' Home Journal*, "debe tenerse presente que mientras menos muebles y chucherías haya en una pieza, menos habrá que limpiar, y la pieza de un enfermo debe mantenerse rígidamente aseada y libre de polvo. Empero el enfermo no puede descansar cuando se pasa gran parte del día en el aseo del cuarto, aunque la enfermera tenga la mejor voluntad para hacerlo.

"En la pieza que se aliste para alguna operación seria de cirujía y en que se tiene que atender á alguna enfermedad contagiosa, es menester quitar las alfombras y todos los muebles que no sean absolutamente necesarios; y en el caso de alguna operación menor, se cubre por lo menos las alfombras, con sábanas limpias, bien afianzadas al suelo. Mas en los demás casos de enfermedades conviene dar á la habitación el aspecto más atractivo posible. Las alfombras que se pueden quitar y sacar afuera para sacudirlas son las mejores.



"No debe barrerse el piso, sino limpiarse con un trapeador ligeramente humedecido. Con todo, si se quiere emplear la escoba ó la rodadela, debe tenerse la precaución de no golpear con ellas las patas de la cama del paciente. Sólo un enfermo puede decir cuán desagradable es esto; y estoy segura que él os diría que ello no es mucho más desagradable que cuando se da contra los demás muebles. Algunas gentes, cuando están buenas y sanas, parecen carecer completamente de los nervios; pero luego que se enferman parecen tener una superabundancia de ellos, é insignificantes molestias los agobian."

### UNA TEMPERATURA CONSTANTE

Se debe proveer un buen termómetro para la pieza, y regularizar la temperatura con inteligencia. Suele cometerse la falta de tener el cuarto demasiado caliente y muy cerrado. Los cambios extremos ponen á menudo en peligro la vida del enfermo. El cálculo, ó lo que siente la enfermera, no puede substituir al termómetro.

### LAS FLORES PARA LOS ENFERMOS

Hágase la pieza agradable y atractiva con los simples medios que no puedan perjudicar al enfermo.

Las flores y las plantas dan un aspecto fresco y bonito á la pieza. Escójanse las que no tengan perfume fuerte, puesto que suelen ser muy desagradables y aun pesadas para un enfermo. Hay que cambiar el agua de los floreros diariamente, y tirar las flores antes que se marchiten.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

# Los Desinfectantes

### LOS CONOCIMIENTOS NECESARIOS

Las amas de casa deben tener un conocimiento suficiente de los desinfectantes para que puedan tener en condición sanitaria la cañería de la casa, limpiar y desinfectar los utensilios de la misma, y tener todo al rededor de la casa aseado y salubre. Es también de su incumbencia que entiendan el uso conveniente de los desinfectantes para las heridas, el tratamiento de cualquiera enfermedad contagiosa y cómo desinfectar la pieza del enfermo para impedir así la propagación del mal.

### PRECAUCIONES

Casi todos los desinfectantes son venenos activos y deben usarse con el mayor cuidado. Las personas que no sepan cómo usarlos bien no deberían emplear los más venenosos, á no ser bajo los consejos de algún médico ó droguista. Las soluciones que tienen listas para el uso deben conservarse en botellas, en tarros de vidrio ó en jarros de loza, con un letrero claro que diga: "VENENO." Hay que cuidar de



Claramete escrito "VENENO"





que estén fuera del alcance de los niños. Se puede poner, además, á las soluciones incoloras, alguna substancia simple para darles color y evitar así que se usen bajo la creencia de que son cosas innocivas. Estas precauciones son de la mayor importancia y deben atenderse con mucho celo.

Para desinfectar completamente hay que emplear algún agente que destruya los gérmenes de las enfermedades. Los siguientes son algunos de los desinfectantes de uso más frecuente:

### EL SOL

El sol brillante es el agente más poderoso de la naturaleza para desinfectar y disipar los olores perjudiciales. Es libre para todos y no requiere ni botellas ni tarros en que conservarlo, ni rótulos para evitar que los incautos se envenenen.

### EL CALOR

Es éste uno de los mejores medios para desinfectar. Se puede emplear el calor seco ó el húmedo, conforme á la naturaleza del artículo que se quiera tratar. Muchos artículos que se arruinarían con las substancias químicas ó la humedad, pueden desinfectarse con toda seguridad, poniéndolos en el horno. El cocimiento en agua ó al vapor es también un medio seguro, siempre que se continúe el procedimiento por cosa de media hora á una hora.

### TIERRA SECA

Esta es uno de los mejores absorbentes y des-

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

infectantes cuando está muy seca y bien pulverizada. Debe recogerse de caminos polvorientos ó secarse al horno, conservándola en cajones ó barriles para hacer uso de ella en tiempo de aguas ó en el invierno. Úsese con abundancia; es muy útil.

### SAL DE SOSA

Es buena para limpiar las cañerías y trastos fijos para el agua. Se hace una solución con 500 gramos de sal de sosa en doce litros de agua y se emplea mientras que esté hirviendo.

### EL CARBON DE LEÑA

El carbón de leña en polvo y mezclado con agua pura, es también un buen desinfectante y disipa todo olor perjudicial.

### LAS CENIZAS

Las cenizas pueden usarse de la misma manera que la tierra seca y con resultados igualmente buenos.

### EL VITRIOLO VERDE (CAPARROSA)

Disuélvanse quinientos gramos de caparrosa, hirviéndola en cuatro litros de agua, y embotéllese la preparación en tarros de vidrio ó loza á fin de tenerla lista para cuando haya que limpiar los resumideros y trastos de recámara, etc.

### LA CAL

La cal vieja, apagada, ó la argamasa, que no sirve para ningún otro objeto, es muy útil para



desparramar en cantidades grandes al derredor de los gallineros ó de las partes húmedas debajo de las casas. Destruye todos los insectos. La cal nueva es aún mejor.

Disuélvanse quinientos gramos de cal viva en cuatro litros de agua, se deja asentar, se escancia el líquido claro en tarros de vidrio ó loza. Un litro de esta solución en un cubo de agua sirve para el aseo en caso de enfermedades infecciosas.

### EL AZUFRE

El azufre es remedio antiguo para desinfectar las habitaciones y la ropa. Hay otros agentes más poderosos; pero como esta substancia es barata y muy inofensiva para manejar y tener en la casa, se suele usar en los casos que no perjudica al blanquear.

### EL ACIDO CARBOLICO (FENICO)

Una parte de ácido fénico en diecinueve partes de agua da una solución que es capaz de destruir todos los gérmenes. Esta solución, sin embargo, es más fuerte de lo que debe usarse en condiciones ordinarias.

### LA FORMALDEHIDA

Este gas acre es uno de los agentes más poderosos y eficaces para desinfectar las habitaciones, las camas y la ropa que se ha usado en el tratamiento de enfermedades contagiosas. Debe usarse bajo la dirección de un médico, enfermero ó droguista, ó de alguna persona que entienda su uso.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

### EL BICLORURO DE MERCURIO

Una solución de bicloruro de mercurio en agua es uno de los mejores germicidas que se puede usar en la pieza del enfermo.

Ocho gramos de bicloruro en cuatro litros de agua hacen una solución de 1-500. Ésta destruirá cualquier germen conocido, pero es demasiado fuerte para el uso ordinario.

Cuatro gramos de bicloruro en cuatro litros de agua, ó sea un gramo por cada litro de agua, hacen una solución de 1-1000, muy á propósito para desinfectar el piso, las paredes ó muebles del cuarto del enfermo.

### PERMANGANATO DE POTASA

Cuarenta y ocho centígramos de permanganato de potasa en un litro de agua hacen un buen desinfectante para usar sobre el cuerpo de un enfermo. Como no es un veneno tan fuerte como algunos otros, hay menos peligro en su manejo.

Un bote de una libra (460 gramos) de potasa común (lejía concentrada), disuelta en dos litros de agua hirviendo, es la debida proporción para limpiar las cañerías y trastos fijos para el agua.

### EL ACIDO BORICO

Este es un desinfectante suave, pero de mucho valor, puesto que se puede usar en el cuerpo, cuando otros agentes más poderosos serían perjudiciales. Tiene más valor para impedir el desarrollo de los gérmenes que para destruirlos cuando ya se han formado.



### PEROXIDO DE HIDROGENO

Para los usos más comunes y frecuentes en la casa, el peróxido es uno de los mejores desinfectantes que se pueden usar en la curación de heridas y llagas de toda clase. No es venenoso, y es muy agradable en su uso. Se halla en todas las droguerías.

Una ventaja grande del peróxido de hidrógeno es que no hace efecto alguno sobre los tejidos sanos, excepto cuando se usa en forma muy concentrada, pero destruye inmediatamente todos los gérmenes. Cuando se pone sobre una herida, si hay gérmenes, empieza á hacer espuma con mucha actividad, conociéndose así que está haciendo su obra.

### PARA DESINFECTAR LAS CAÑERIAS

1. Una vez al mes, ó más frecuentemente si fuere necesario, todos los caños de desagüe que salen del excusado, del baño, de los lavamanos, el sumidero, etc., deben lavarse con una solución de sal de sosa hirviendo, usando de dos á cuatro litros para cada caño. Hay que vaciar el líquido rápidamente á fin de llenar los caños y de que queden limpias todas las superficies interiores.

2. Una solución de lejía concentrada es mejor que la sal de sosa para los sumideros donde puede haberse acumulado la grasa; pero se

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

debe usar siempre el líquido mientras esté hirviendo.

3. Á falta de la sosa ó la lejía, puede emplearse una solución fuerte y caliente de ácido fénico ó bicloruro de mercurio.

4. De vez en cuando se debe limpiar el sumidero con una solución de caparrosa, para quitar los malos olores.

5. Cuando haya algún enfermo en la casa deben desinfectarse con mayor frecuencia las cañerías, y en caso de que la enfermedad sea contagiosa, hay que hacerlo diariamente.

### UTENSILIOS DE LA PIEZA DEL ENFERMO

1. Toda la vajilla que se usa en el cuarto del enfermo debe lavarse con una solución de cinco por ciento de ácido fénico ó de 1-1000 de bicloruro de mercurio.

2. El servicio de mesa puede limpiarse también hirviéndolo de treinta minutos á una hora. Para conseguir una desinfección perfecta póngase un poco de sal de sosa ú otro buen germicida, que no sea mercurio, en el agua.

3. Hay que dejar siempre un poco de la solución desinfectante en el cubo del tocador y en la escupidera.

### CUARTOS PARA ENFERMOS

No puede desinfectarse completamente el cuarto de un enfermo mientras éste permanezca en él. Si la enfermedad es de larga duración,



y siempre que fuere posible, el enfermo debería ser pasado á otra pieza, mientras que se le asea la suya. Sin embargo, se puede hacer mucho para tener el cuarto en buenas condiciones mediante la ventilación, el aseo, el asolamiento y un abundante empleo de desinfectantes en la limpieza de la habitación y de los utensilios, y en el lavado de la ropa del enfermo y de la cama.

Como la mayor parte de los gérmenes se hallan en el piso, cielo razo y paredes del cuarto, se pueden quitar generalmente lavándolos con una solución de bicloruro de mercurio, siempre que no haya alfombra y que las paredes y el techo estén bien pintados, y no empapelados ó encalados (blanqueados).

Después de que un paciente de enfermedad contagiosa haya desocupado una pieza, debe desinfectarse completamente antes de hacer uso de ella otra vez. El procedimiento se ha simplificado mucho, debido á los recursos modernos. No es necesario sacar la ropa de cama ni los muebles de la pieza; por el contrario, es mejor desinfectarlos todos juntos.

Se extiende la ropa pieza por pieza, sobre las sillas. Se abren los cajones de la cómoda. Se cierran todas las puertas y ventanas de la habitación, teniendo cuidado de calafatear bien las hendeduras mayores, para que no haya nada de ventilación. Se efectúa la desinfección encendiendo una ó dos velas de formaldehida, se-

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

gún el tamaño de la pieza. El cuarto se tiene cerrado así por unas veinticuatro horas. Después se ventila perfectamente.

### PARA DESINFECTAR LAS MANOS

Después de que se haya puesto las manos sobre un enfermo que padezca de alguna enfermedad contagiosa, hay que desinfectarlas, lavándolas primero con agua y jabón, y sumergiéndolas luego en una solución de 1-1000 de bicloruro de mercurio. Puede usarse también una solución de uno por ciento (1-100) de ácido fénico.

### SOLUCION PARA EL BAÑO

Una solución de 1-8 ó 10.000 de bicloruro de mercurio puede usarse para bañar el cuerpo del enfermo. Repetidos baños de esta clase son á veces muy necesarios para impedir que el mismo enfermo se infecte. El enfermero debe ejercer la mayor precaución al cuidar un enfermo atacado de alguna enfermedad contagiosa. Las mejores precauciones que se puede tomar son: abundancia de aire fresco, baños de soluciones, y tener las manos constantemente desinfectadas.

### ROPA DE USO Y DE CAMA

Póngasela á remojar por unas dos horas en una solución de cloruro de cal, y hiérvasela después. En vez de la cal se puede usar una solución de bicloruro de mercurio de 1-2000.



### HERIDAS Y ERUPCIONES

Para las heridas leves y erupciones de la piel, debe usarse peróxido de hidrógeno en abundancia. En caso de heridas de gravedad se debe consultar á un médico ó enfermero diplomado, respecto al uso de los desinfectantes.

### AL REDEDOR DE LA CASA

1. Debe esparcirse una buena cantidad de cal debajo de la casa, en el subterráneo, en el depósito de la leña, en el gallinero y en todos los lugares donde puedan criarse los gérmenes y los insectos; la cal destruye rápidamente á éstos y se la debe esparcir por lo mismo abundante y frecuentemente en sus madrigueras.
2. Se puede también hacer uso abundante de tierra seca ó cenizas en esos mismos lugares, sobre todo en el excusado cuando no es de construcción higiénica, pues ambos son absorbentes y destruyen los malos olores.
3. Deben removerse con la pala los lugares húmedos y sucios, exponiendo al sol la tierra revuelta; hay que rellenar los bajíos al rededor de la casa donde se estanca el agua; y los lugares sucios, todos deben limpiarse, desinfectarse y mantenerse en estado de aseo.

### PARA DESINFECTAR LOS LIBROS

"Entre los efectos del cuarto del enfermo que tienen que destruirse después de una enfermedad contagiosa, quizá no haya ninguno que se sacrifique con más dolor que los libros; de

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

ahí que los que más se estiman se suelen excluir del cuarto del enfermo, y el paciente fastidiado no puede gozar de la compañía de sus autores favoritos durante el penoso período de la enfermedad.

"Parece, sin embargo, que se acaba de descubrir por el Director de la Biblioteca Pública de Nueva York, un desinfectante muy eficaz para los libros. La substancia que se ha de usar es formalina (solución acuosa de la formaldehida, en la proporción de cuarenta por ciento.) Se pone un plato con la solución junto con el libro que ha de desinfectarse, dentro de un cajón herméticamente cerrado. Se dice que en el transcurso de una hora cada hoja se habrá saturado, y se habrá destruído cuanto germen haya estado en el libro."




### ACCION PRONTA E INTELIGENTE

De las mayores consecuencias, en caso de un accidente, son la presencia de ánimo, y acción inteligente y pronta, sobre todo si es algún caso grave.

Los periódicos frecuentemente dan cuenta de actos tan insensatos, como el de una madre que corrió un kilómetro para llamar á su marido á fin de que sacara á su niño que se había caído adentro de un barril de agua.

Un repórter, al describir un accidente grave, que se podía haber impedido, obrando con prontitud, dijo: "Toda la gente huyó despavorida del lugar, excepto una pobre mujer, que tuvo suficiente presencia de ánimo para dar un grito y desmayarse."

En las emergencias debe hacerse cabeza, inmediatamente, alguno que sea competente, á fin de que se evite, en lo posible, el amontonamiento de gente y la gritería.

Si fuere grave el caso, debe mandarse inmediatamente á buscar un médico, y ocuparse á los demás en cualquier servicio que sea útil hasta que venga aquél.

Frecuentemente se logra salvar una vida



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

ahí que los que más se estiman se suelen excluir del cuarto del enfermo, y el paciente fastidiado no puede gozar de la compañía de sus autores favoritos durante el penoso período de la enfermedad.

"Parece, sin embargo, que se acaba de descubrir por el Director de la Biblioteca Pública de Nueva York, un desinfectante muy eficaz para los libros. La substancia que se ha de usar es formalina (solución acuosa de la formaldehida, en la proporción de cuarenta por ciento.) Se pone un plato con la solución junto con el libro que ha de desinfectarse, dentro de un cajón herméticamente cerrado. Se dice que en el transcurso de una hora cada hoja se habrá saturado, y se habrá destruído cuanto germen haya estado en el libro."




### ACCION PRONTA E INTELIGENTE

De las mayores consecuencias, en caso de un accidente, son la presencia de ánimo, y acción inteligente y pronta, sobre todo si es algún caso grave.

Los periódicos frecuentemente dan cuenta de actos tan insensatos, como el de una madre que corrió un kilómetro para llamar á su marido á fin de que sacara á su niño que se había caído adentro de un barril de agua.

Un repórter, al describir un accidente grave, que se podía haber impedido, obrando con prontitud, dijo: "Toda la gente huyó despavorida del lugar, excepto una pobre mujer, que tuvo suficiente presencia de ánimo para dar un grito y desmayarse."

En las emergencias debe hacerse cabeza, inmediatamente, alguno que sea competente, á fin de que se evite, en lo posible, el amontonamiento de gente y la gritería.

Si fuere grave el caso, debe mandarse inmediatamente á buscar un médico, y ocuparse á los demás en cualquier servicio que sea útil hasta que venga aquél.

Frecuentemente se logra salvar una vida



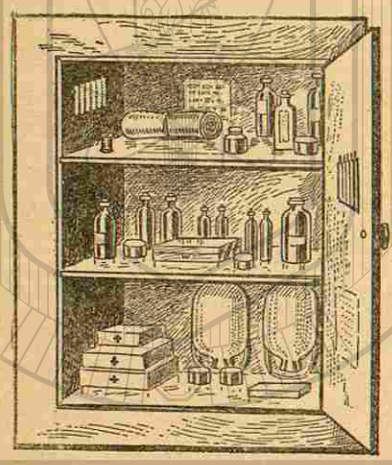
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

ejecutando aquello que se debe hacer pronto y con inteligencia.

### ALACENA PARA UTENSILIOS DE EMERGENCIAS

En toda casa debe haber un receptáculo ó alacena, que contenga un surtido de remedios sencillos, para el uso inmediato, en caso de algún accidente.

Los siguientes son algunos de los objetos que deben tenerse constantemente á mano en la alacena:



Un gabinete surtido para emergencias

Unas cuantas vendas de tamaños diferentes, una sábana vieja ó alguna otra tela limpia de algodón, con la que se pueda hacer más.

Algodón absorbente.

Retazos de lino viejo y suave. Pañuelos usados sirven muy bien.

Retazos de franela para los fomentos.

Linaza y hojas de lúpulo para hacer cataplasmas.

Bolsas ordinarias de goma para el agua caliente, otras largas para el espinazo y la vejiga para el hielo.

Juego completo de jeringas.

Termómetro de registro.



Agujas é hilo comunes.

Agujas é hilo para coser las heridas.

Mucho cordón, y uno ó dos pedazos extra fuertes.

Vaselina, hamamelis, (virginiana), un tarro de cold-cream, un paquete de bicarbonato de sosa (para las quemaduras), una botella de aceite de olivo, espíritu de alcanfor, aceite de clavos, esparadrapo, amoniaco líquido, trementina, ácido fénico, pastillas de bicloruro de mercurio, colodio, mostaza, alcohol, peróxido de hidrógeno, listerina y yodo.

Todas las medicinas deben taparse muy bien y rotularse con letrero claro. Debe prevenirse á los niños que todas estas cosas son para usos urgentes y que no deben tocarlas.

### LAS QUEMADURAS

Cosa de primera importancia al tratar una quemadura es excluir el aire. Para las quemaduras leves hay muchos remedios sencillos, entre los cuales son más eficaces, los siguientes:

1. En caso de una quemadura leve, hágase una pasta con sosa común y aceite de olivo y úntese la quemadura con la mayor cantidad que pueda adherirse á ella.

2. Una aplicación de colodio es uno de los mejores remedios para las quemaduras ligeras. Forma una capa sobre la quemadura, excluyendo así el aire é impidiendo el ardor.

3. Puede darse con un pincel varias capas de

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

goma arábiga, lo suficiente para formar una costra que excluya el aire.

4. La melaza, la miel, el aceite de linaza, el jabón, el barniz, cualquiera de estas substancias puestas sobre la quemadura sirven para el mismo objeto. De todos estos remedios ninguno es mejor que la melaza espesa, y ésta suele haber en toda casa.

5. Una cataplasma hecha de hojas de té dará alivio en el acto y muy frecuentemente impedirá que se levante ampolla ó deje señal.

6. Báñese la quemadura con petróleo, y cúbrase con tanta harina como pueda quedar pegada. Se repite el tratamiento cada veinte ó treinta minutos hasta que desaparezca el ardor.

7. Partes iguales de blanco de huevo y aceite de olivo impedirán que se levanten ampollas, con tal que se pongan inmediatamente.

8. Mézclense partes iguales de aceite de olivo y agua de cal, y cúbrase bien con ello la quemadura. Las patatas (papas) rayadas se han usado por mucho tiempo como remedio calmante para los ardores de las quemaduras.

9. La mantequilla fresca es excelente para las quemaduras; si se unta al momento el respectivo lugar con mantequilla no se levantarán ampollas.

10. Las quemaduras de agua hirviendo deben bañarse con mucha suavidad en agua fría. Se las amarra después con vendas de lino ó algodón suave, mojadas en aceite de olivo que contiene cinco por ciento de ácido fénico. Esta preparación se hace agregando una gota de ácido fénico por cada diez y nueve de aceite.



### QUEMADURAS GRAVES

Las quemaduras graves son más peligrosas de lo que en general se cree, y deben ser tratadas por un médico. Mientras llegue éste, puede aplicarse cualquiera de los remedios que se acaba de indicar.

### QUEMADURAS CON ACIDOS

Las quemaduras causadas por cualquier ácido, tal como el ácido clorhídrico, deben cubrirse inmediatamente con sosa común, cenizas ó tierra. El álcali neutralizará el ácido. Una aplicación de alcohol neutralizará también el ácido é impedirá el ardor. Un remedio todavía más eficaz es la tintura de yodo. Píntese pronto la superficie donde ha caído el ácido. Si se pone inmediatamente sobre la quemadura, no se levantará ampolla.

### UNGUENTOS PARA LAS QUEMADURAS

1. Un ungüento excelente para las quemaduras se prepara con goma de alcanfor y manteca. Se mezclan bien veintiocho gramos de goma de alcanfor con dos cucharadas soperas de manteca hasta formar un ungüento. Debe conservarse éste en un tarro de vidrio ó porcelana muy bien tapado. Si se pone inmediatamente sobre la quemadura, probablemente no dejará

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

cicatriz ó señal alguna. Debe ponerse bastante sobre la quemadura y la parte que la rodea, y después protegerla con algodón absorbente. Póngase encima una venda ligera, para tenerlo en su lugar.

2. Lanolina (manteca clarificada de oveja ó de carnero), 226 gramos; bálsamo de pino, 28 gramos; cera blanca, 113 gramos; ácido fénico, 21 gramos. Se calienta la cera y la lanolina lo suficiente para derretirlas, y luego se añade el bálsamo y el ácido fénico, meneando todo constantemente para impedir que se asiente el ácido antes de que se espese todo. Se guarda en tarros pequeños ó en cajitas de hoja de lata, tapándolas muy bien.

3. "Aceite de olivo 500 gramos; cera de abeja y mantequilla sin sal, 56 gramos de cada una; resina de pino blanco, 113 gramos; azarcón, 226 gramos; miel, 170 gramos; goma de alcanfor en polvo, 113 gramos. Composición: Póngase el aceite de olivo en una cacerola, sobre el fuego, hasta que hierva; luego, estando el azarcón en polvo, se pone poco á poco en el aceite, sosteniendo el calor y meneando constantemente hasta que tome un color negro brillante ó un café muy obscuro. Se quita del fuego y removiendo constantemente se pone la cera después de haberla rebanado en partículas muy finas, luego los otros ingredientes, y al último el alcanfor. Se extiende sobre una tela y se aplica á la quemadura."—*Chase.*



### LA ROPA INCENDIADA

Si los vestidos se encienden, no hay que correr. La corriente de aire que se forma con el movimiento dará energía á las llamas. Hay que echarse al suelo y rodarse encima de las llamas ó ahogarlas con la demás ropa. Si no



Presencia de ánimo

puede uno mismo dominar el fuego, hay que pedir una frazada ó tapete y envolverse completamente, hasta sofocar el fuego.

### EL DESMAYO

Frecuentemente se impide el desmayo acostándose uno en el acto. La causa del desmayo es que el corazón no envía bastante sangre al

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

cerebro y una posición horizontal del cuerpo facilita el trabajo del corazón.

Un desmayo es más bien cosa alarmante que seria. Se acuesta al paciente en la cama ó en el suelo, y si es posible, con la cabeza un poco más baja que el cuerpo. Esto puede hacerse fácilmente, aun cuando la persona haya caído al suelo, poniéndole debajo del tronco del cuerpo una almohada, una frazada ó un cojín. Que haya bastante aire fresco; se le baña la cara con agua fría, se le da amoniaco para respirar, y cuando el enfermo vuelve en sí, se le da agua fría para beber. Empero no se le debe dar de beber en el momento que salga del ataque, pues fácilmente se ahogaría. Después de que recobre sus facultades, debe dejársele descansar.

### ENVENENAMIENTOS CAUSADOS POR EL HUMO O POR EL GAS

Los desmayos suelen ser causados por el humo ó por el gas que se respira. Esto sucede frecuentemente en los incendios de los edificios. Que se le dé inmediatamente abundancia de aire fresco á la víctima. Aflójesele la ropa; desnúdesele el pecho; y estimúlese la respiración bañándole el pecho alternativamente con agua fría y agua caliente. Frótensele vigorosamente los brazos, las piernas y todo el cuerpo. Si no vuelve en sí pronto, hay que llamar inmediatamente á un médico.

### ENVENENAMIENTOS

Cuando alguien haya tomado veneno, ya sea accidentalmente ó con intención, los momentos preciosos que podían ocuparse en contrarrestar los efectos, suelen gastarse en confusión y excitación necias. Búsquese inmediatamente un médico. Prepárese pronto medio vaso de agua que contenga una cucharada de sal y otra de mostaza en polvo. Hágase que el paciente se lo tome. Esto causará vómito instantáneo y librará al enfermo de la mayor parte del veneno. Si se demora mucho el médico, dése al doliente la clara de un huevo, puesto que ésta es un antídoto para casi todos los venenos.



### LAS HEMORRAGIAS

En el caso de que la hemorragia sea muy abundante y no se pueda contener fácilmente, menester es llamar al médico. En el caso de una cortada ó herida, que haya partido una arteria, lo que se conocerá por los chorros de sangre de color rojo vivo, es menester que se contenga inmediatamente el flujo, de otro modo la muerte puede sobrevenir en pocos momentos. Tómese un cordón fuerte, un pañuelo, ó una tira de tela arrancada si necesario fuere de la misma ropa. Se pone la cuerda ó ligadura al rededor, cerca de la cortada. Si es una arteria la que se ha cortado, la ligadura se pone arriba de la herida, hacia el corazón. Si es vena la que se ha dividido, y esto se conoce por una fluxión suave de sangre obscura, la ligadura se pone del otro lado de la cortada. Se amarra la ligadura bastante suelta y en ella se intro-



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

duce un palo que se tuerce, hasta que haya dejado de correr la sangre. Se hace más eficaz el ligamento, poniendo alguna cosa sólida debajo de éste y arriba de la arteria. Se puede también ayudar al estancamiento de la sangre usando hielo ó agua muy fría, ó teniendo la herida más alta que el cuerpo. Si la herida es donde no se puede poner una ligadura, puede contenerse la hemorragia ejerciendo una presión fuerte arriba de la arteria ó de la vena.

### HEMORRAGIA DE LA NARIZ

La costumbre muy común de inclinarse encima del lavamanos y lavarse la cara con agua, á menudo aumenta la hemorragia, en vez de estancarla. Téngase la cabeza erguida; tuérzase una esquina del pañuelo y fuércesela en la fosa nasal, cerrando ésta muy bien para que se forme un coágulo y cese así la fluxión. Debe tomarse la precaución de no sonarse, sino después que haya pasado algún tiempo, para evitar que vuelva á correr la sangre. Si no cede fácilmente así, téngase las manos en alto, arriba de la cabeza. El agua fría ó el hielo, puesto en la nuca, suele frecuentemente dar buen resultado. Una solución de alumbre metida en la nariz por medio de una jeringa suele á veces contener la hemorragia.

### LAS CORTADURAS

Si la cortadura es pequeña, se lava con agua limpia, quitando con cuidado cualquier coágulo de sangre ó materia extraña que pueda haber entrado en la herida. Se juntan bien y firmemente los labios de la cortadura y se venda con una tira de tela limpia de algodón. Se empapa la venda, ya puesta, con una solución de ácido bórico.



Si se trata de una cortadura grande, que requiera los servicios de un médico, puede darse el mismo tratamiento hasta que venga éste.

### HERIDAS CAUSADAS POR LOS CLAVOS MOHOSOS

Desde luego, tales "heridas de punzadura" deben tomarse por lo serio, puesto que son á veces de graves consecuencias. La seriedad de una herida de puntura, proviene de la suciedad del clavo mohoso. Los clavos en las tablas viejas que se encuentran en el corral, en los establos, etc., suelen estar cubiertos de gérmenes que causan el tétano. Si la herida es profunda, vale más llamar al médico inmediatamente, pues posible es que tenga que abrir la herida para limpiar y desinfectarla completamente. Si la punzada no es muy honda, requerirá simplemente una curación hecha con esmero. Remójese la herida en agua caliente, que contenga unas gotas de ácido fénico. Conviene además que se lave la herida con una jeringa, empleando una solución de cinco por ciento (5-100) de ácido fénico.

Se adereza la herida con una cataplasma de linaza ó carbón vegetal. La herida debe mantenerse abierta hasta que haya sanado comple-

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

tamente por dentro. Si surge cualquiera complicación debe llamarse inmediatamente al médico.

### LAS TORCEDURAS

Las torceduras ó tensiones violentas de los tendones ó ligamentos sin dislocación, ocurren con más frecuencia en los tobillos. Pero sucede que un accidente ligero de éstos resulta á veces en la pérdida de un miembro. El mejor modo para tratar una torcedura es hacer uso de los fomentos, del masaje suave, de duchas de agua fría y caliente, desde una altura de tres á cuatro pies, recomendar tranquilidad completa.

El mal principal proviene de que el paciente no suele permanecer tranquilo. La urgencia de los negocios y la naturaleza aparentemente trivial de la torcedura, le inducen á reanudar demasiado pronto sus trabajos, y el mal se agrava.

### LOS AHOGOS (OBSTRUCCIONES EN LA TRAQUEA)

Si se ahoga (atora) un niño, se le tiene con la cabeza para abajo, y se le palmotea vigorosamente la espalda; ó se le levanta los brazos para arriba, primero el derecho y luego el otro, alternándolos. Esto obligará á respirar fuerte y disipará el ahogo.

Si se atora una espina de pescado ó una cerda de cepillo de dientes en la traquea, se deben tragar unos pedazos de pan duro ó de galleta. Esto suele librar la garganta.



Si se atora algo en la garganta, que no cede á los remedios sencillos, será necesario acudir á un médico para quitarlo.

### LAS CONTUSIONES

1. Uno de los remedios más eficaces para una contusión consiste en poner inmediatamente unos fomentos, lo más caliente que se puedan soportar, ó en aplicarlos alternativamente fríos y calientes. Este tratamiento alivia el dolor y disminuye las manchas.
2. Para impedir las alteraciones de color, se unta la contusión con mantequilla.
3. Se baña la parte golpeada con una solución de sal y vinagre.
4. Se aplica un emplasto de azúcar moreno y alcanfor.
5. Se empapa un pedazo de papel de estraza en vinagre y se extiende sobre la contusión.

### LAS MORDEDURAS DE ANIMALES

Muy poco tratamiento es necesario en estos casos, á no ser que la carne haya sido muy desgarrada. Límpiese la herida, quitando cualquiera materia extraña que tenga, y se venda como en el caso de una simple cortadura.

Si el animal hubiese estado irritado al tiempo de la mordedura, la herida puede estar emponzoñada y se la debe tratar como una herida envenenada.

### CUERPOS EXTRAÑOS EN EL OIDO

Si se introduce algún insecto al oído, pón-

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

gase adentro un poco de agua ó aceite de olivo tibios. Un guisante, una haba, ó un grano de maíz, ó cualquiera otra substancia sólida, puede sacarse por lo general inyectando suavemente un poco de agua tibia con una jeringa. Inclínese la cabeza hacia un lado durante el tratamiento. Nunca se debe hacer uso de un instrumento punzante para el oído. Si no se consigue el objeto por los medios sencillos que acabamos de indicar, se puede emplear unas pinzas pequeñas ó un lazo hecho con un alambre delgado.

### CUERPOS EXTRAÑOS EN LA NARIZ

Si se introduce algún cuerpo extraño en la nariz, ya sea un fréjol, guisante, ó algún grano, etc., se cierra bien la boca y la ventana destapada de la nariz, y se suena con fuerza.

Se puede también quitar con la jeringa, forzando el agua por la ventana no obstruída de la nariz.

Á veces se puede emplear el lazo de alambre ó las pinzas, pero hay que tener cuidado de no empujarlo más para adentro.

Si no resulta eficaz ninguno de estos medios, consúltese con un médico.

### TIERRA EN LOS OJOS

En caso de que se pueda ver la partícula de tierra en el ojo, se la quita con la esquina de un pañuelo ó de un pedazo de lino suave. Á veces es necesario doblar el párpado por encima de un lápiz ó de otro objeto por el estilo, antes de que



se pueda ver la substancia extraña. Entonces sí se puede sacar.

El único beneficio que se consigue con el uso de la semilla de linaza, ó de la piedra de ojos, es que hacen derramar lágrimas, las cuales suelen arrastrar las partículas extrañas.

Á veces lo que se introduce en el ojo es un fragmento de metal. Este caso requiere los servicios de una persona experimentada en la materia, y debe consultarse inmediatamente á un cirujano.

### PICADURAS DE VIBORAS

"Frecuentemente se me ha preguntado qué es lo que haría yo en el caso de que fuese picado por una víbora de cascabel estando lejos de todo auxilio. Si la herida fuese en la punta del dedo, trataría de salvarme tomando alguna medida quirúrgica con el corta-plumas ó tal vez con un fierro candente. Á falta de estos medios, ó mientras se busca auxilio, conviene localizar la ponzoña por medio de dos ligaduras apretadas de modo que impidan totalmente la circulación. La emoción aumenta la debilidad del corazón y puede ser que mientras tanto el paciente necesite de algún estímulo para poder llegar á la casa.

"Lo más pronto posible se infiltra bien la herida con permanganato de soda ó potasa, ú otra substancia de esa naturaleza. Frotando y amasando los tejidos se logrará tal vez que el antídoto y la ponzoña se pongan en contacto y que se neutralice hasta cierto punto la acción

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

destructora de ésta. Luego conviene aflojar las ligaduras para evitar la gangrena. Este aflojamiento, por supuesto, dejará que algo de ponzoña se infiltre en la sangre inmediata, pero á los pocos momentos se pueden apretar otra vez las ligaduras y se vuelve á inyectar el antídoto. Si la cantidad de ponzoña es grande, y está uno lejos de auxilio, sólo el cuchillo ó el cauterio pueden ser de utilidad. Conviene tener presente, sin embargo, que en algunos países, una picadura en las extremidades, raras veces causa la muerte. He sabido, por ejemplo, de nueve perros que fueron mordidos en los Estados Unidos de Norte América, de los cuales sólo dos murieron. En la India, probablemente, los nueve habrían muerto."—*Dr. S. Weir Mitchell.*

### LAS NAUSEAS Y LOS VOMITOS

Si la náusea (bascas) es causada por algo que haya entrado al estómago y que no debía estar allí, lo mejor es dar algún emético que excite el vómito. Lo más pronto que se logre descargar así el estómago, lo mejor será.

Siempre que se quiera evitar el vómito ó disminuirlo puede ocurrirse á varios remedios sencillos. El beber agua caliente con sal, es frecuentemente un alivio. Aplíquese fomentos de agua fría y agua caliente sobre el estómago ó el espinazo. Póngase pedazos de hielo entre telas y aplíqueselo á la garganta y á la nuca. Se le puede dar al enfermo pedacitos de hielo para que los trague.



### EL HIPO

Suele quitarse el hipo con solo tomar unos sorbos de agua fría, mientras se retiene la respiración. Un poco de azúcar en vinagre ó en agua, tomado en sorbos pequeños es un buen remedio.

### LAS CONVULSIONES

Si hay bastante agua caliente, póngase al enfermo inmediatamente en un baño caliente de cuerpo entero, y désele aplicaciones frías á la cabeza, empleando hielo, siempre que se pueda conseguirlo. En caso de que no hubiese bastante agua caliente para el baño entero, se le dará un baño caliente de pies, pero cuidando siempre de que la cabeza tenga las aplicaciones frías.

Hay que tratar de descubrir la causa de las convulsiones. Si provienen del estreñimiento, debe emplearse una lavativa copiosa de agua tibia con jabón, para descargar el vientre. Si provienen del estómago, se aplica un emético. Puede darse al enfermo una taza de agua con sal, tan luego como pueda tragarla.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



# Tratamiento de las Enfermedades Leves

### AVISO

Las sugestiones dadas y los remedios sencillos que se indican en este capítulo, no deben considerarse como para reemplazar á los cuidados y consejos valiosos del buen facultativo. Muchas enfermedades aparecen por vez primera bajo una forma incipiente, leve, que puede desviarse completamente por medio de un tratamiento casero sencillo, y sin la necesidad de ocurrir á un médico. Á veces mueren individuos porque se tarda en llamar al doctor; pero por otro lado, mucha gente tiene la costumbre necia de consultar al médico por cualquier malestar insignificante, que se podría aliviar fácilmente haciendo uso de una feliz combinación de sentido común y tratamiento casero.

### LOS RESFRIOS

Los resfríos deben tratarse como una enfermedad seria. Por la misma razón que son tan comunes, y porque, en muchos casos, ningunos malos resultados se manifiestan por lo pronto, se descuidan y se les deja seguir su curso. Cuando se descuidan, los catarros preparan el camino para otras enfermedades más graves, puesto que deterioran las membranas delicadas





de la nariz, la garganta y los pulmones, y se presentan casos de catarro crónico, de influenza y de tisis. Si se comprendiera cuán graves son las consecuencias que suelen resultar de los resfríos descuidados, seguro es que se los trataría con mucho mayor cuidado.

### CAUSAS DE LOS RESFRIOS

Entre las muchas causas de los resfríos pueden considerarse las siguientes como las más comunes:

Comer con exceso, sobre todo gran cantidad de carne, la indigestión, el estreñimiento, falta de baños, hábitos sedentarios, la intemperancia, exceso de ropa, especialmente abrigos innecesarios y pesados, habitaciones sin ventilación y muy calientes, trabajar y dormir en el aire impuro, respirar el polvo en lugares desaseados, exponerse al aire frío y húmedo, y á las corrientes, sobre todo cuando está uno sudando, ropa húmeda y pies fríos y mojados.

### PRECAUCIONES

Los medios con que se pueden impedir los resfríos son, naturalmente, aquellos que tienden á anular las causas:

1. Temperancia en la comida y bebida es uno de los más importantes entre todos los medios para impedir los resfríos y al mismo tiempo muchas otras enfermedades. La temperancia consiste en el abandono de todo lo malo y el uso moderado de lo bueno. La gente predispuesta

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

á los catarros debe ser templada, con mayor razón.

2. Tómese un baño de manos enérgico todas las mañanas, y un baño tibio, por vía de aseo, por lo menos una vez por semana, para tener la piel en condición fuerte y sana.

3. Hágase ejercicio activo diariamente, tal como andar á pie, respiraciones fuertes, gimnasia de salón, y, sobre todo, trabájese sistemáticamente en el jardín, ó córtese leña.

4. Hay que evitar el exceso de ropa pesada en el cuerpo, pero véase que las extremidades estén bien protegidas. No deben usarse abrigos inútiles, sobre todo cuando se anda á pie. Guárdense los pies secos y calientes. Es muy malo para la salud estar sentado todo el día en una oficina, sobre todo si los pies están mojados y fríos. Las suelas gruesas y los hules protegen muy bien contra los resfríos.

5. Evítese calentar demasiado los cuartos; deben tenerse á una temperatura de diez y ocho á veintidós centígrados cuando hace más frío adentro que afuera, y cuando hace más calor, que se tenga la pieza lo más fresca posible.

6. Hay que tratar de no dormir en habitaciones mal ventiladas.

7. Evítese el polvo, sobre todo en los lugares inmundos.

8. Hay que cuidarse de las corrientes de aire, sobre todo cuando está uno muy acalorado ó fatigado.



9. Téngase presente que la actividad vigorosa de todos los órganos del cuerpo es la mejor defensa contra las enfermedades.

### TRATAMIENTO

Tan pronto como aparezcan los primeros síntomas del resfrío, se debe acudir á un tratamiento vigoroso. El principio que norma todo tratamiento para el resfrío consiste en la eliminación de los venenos que se hallan acumulados en el sistema, en aumentar la circulación en la superficie y en las extremidades del cuerpo, y en descargar (aliviar) los órganos congestionados é irritados por medio de un tratamiento local. Estos resultados se obtienen, sobre todo por medio de la dieta, el ejercicio, los baños calientes, baños de asiento, baños de pies y de piernas, los fomentos, las compresas y el descanso.

Si el resfrío aparece por la mañana, hágase un ejercicio tan vigoroso como permitan las fuerzas, y con preferencia un ejercicio al aire libre y al sol. Si exceptuando el resfrío se halla uno bueno, sano y fuerte, no se debe comer nada durante el día, á no ser, cuando más, un poco de fruta. Bébase bastante agua, sea fría ó caliente, ó también limonada. Á la entrada de la noche dése un baño caliente de pies y bébase con abundancia para inducir la transpiración. Empero, no conviene causar un sudor excesivo. Cuando haya corrido el sudor libremente, se enfría el agua del baño y se secan los pies con

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

una toalla áspera, frotándolos vigorosamente con la toalla y las manos, hasta que estén completamente secos. Abríguese bien con un camisón ó envuélvase en una frazada de lana, y váyase á la cama.

Si la nariz se halla obstruída se la aliviará amarrando una venda de agua fría al rededor de la cabeza. En la mañana, si se encuentra uno bastante fuerte para causar una reacción enérgica, dése un baño de mano con agua fría.

En caso de que el resfrío aparezca por primera vez durante la noche, conviene hacer un poco de ejercicio, pero enérgico, á fin de iniciar la transpiración; luego se sigue con el tratamiento según queda indicado arriba. En vez del baño de pies puede darse un baño de cuerpo entero, caliente, ó un baño caliente de asiento, fomentos en el pecho ó en el espinazo, ó cualquier otro tratamiento caliente análogo, pues éstos suelen dar á veces mejores resultados.

En la mayoría de los casos un solo tratamiento de éstos bastará para curar el resfrío, siempre que se le aplique bien é inmediatamente. Cuando el resfrío se arraiga, puede hacerse muy rebelde, y tal vez requiera dos ó aun tres días de tratamiento. Nunca debe dejarse que el resfrío se desarrolle porque infaliblemente debilitará algún tejido ú órgano, dejándolo predispuesto para algo peor. Puede ser necesario á veces que el paciente tenga que hacer cama y quedarse allí hasta que haya desaparecido el mal. Para la gente débil, el descanso, junto con el tratamiento, será la mejor medicina. Si hay cualquier indicio de estreñimiento, deben aplicarse lavativas ó un purgante suave, como la cáscara sagrada.



Para limpiar las ventanas de la nariz, hágase una solución de una cucharadita de sal, ó una cucharadita con partes iguales de sal y sosa común, ó de partes iguales de sal, sosa común y bórax, en medio litro de agua tibia. Esta solución puede sorberse por la nariz ó inyectarse por medio de una jeringa pequeña, hecha para este fin.

### LA TOS Y EL MAL DE GARGANTA

La tos y el mal de garganta acompañan frecuentemente á los resfríos fuertes. Con bastante frecuencia son el resultado de un estómago inflamado, irritado y sobrecargado. La condición de la membrana mucosa de la garganta indica á menudo el estado en que se encuentra el estómago.

La tos y el mal de garganta que resultan de un resfrío, deben tratarse lo mismo que el resfrío. Si no ceden fácilmente al tratamiento, hay que hacer examinar la garganta por un médico ó especialista, para averiguar si no se trata de algo más serio. Las toses se desarrollan como hábito á consecuencia de alguna leve irritación, y en tal caso el mejor remedio es dominarse.

### ACABAR CON LA CAUSA

En la mayoría de los casos se puede aliviar el

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

mal de garganta, alejando la causa, y con un descanso absoluto. Se puede haber abusado de la voz, hablando en público, ó quizá respirando una atmósfera impura. Acábese con la causa y el mal presto desaparecerá.

### TRATAMIENTO LOCAL

1. Uno de los remedios más efectivos para el mal de garganta es sorber poco á poco agua muy caliente. Grandes cantidades de agua caliente tomadas durante el día, en sorbos pequeños, aliviarán la irritación y ayudarán á limpiar el sistema de los venenos que fueron, acaso, la causa del mal.

2. Aplíquense fomentos varias veces al día, sobre el pecho ó la garganta, según el sitio del mal.

3. Suele ser muy molesto de noche una tos leve pero irritante. En la mayoría de estos casos se sentirá alivio poniendo una compresa de agua fría á la garganta. Si la tos es muy leve se aliviará con solo proteger la garganta con una faja de lana.

### LAS GARGARAS

Si el mal yace principalmente en la garganta, se aliviará con una gárgara sencilla de agua caliente, ó de sal con agua, en la proporción de una cucharada tetera de sal en medio litro de agua, ó partes iguales de peróxido de hidrógeno ó listerina y agua.



### LA INFLUENZA — LA GRIPA

Luego que aparezcan los primeros síntomas de la influenza se debe tratar el caso inmediatamente, y dominar si fuere posible la enfermedad desde su incepción. Hay que tratarla de hecho como si fuera un resfrío muy fuerte. Es posible que el ataque sea más rebelde que el resfrío y requiera un tratamiento más vigoroso para desarraigarlo. En el caso de que haya además calentura, será de todo punto necesario aplicar baños fríos de esponja y lavativas de agua fría.

### CATARRO NASAL

Puede impedirse éste del mismo modo que se ha recomendado para el resfrío ordinario, á saber, una vida sencilla y templada, baños frecuentes y ejercicio. Siempre que se presente esta enfermedad tan molesta como común, hay que atender á su tratamiento, por todos los medios posibles, antes de que se vuelva crónica.

Si se atiende fielmente á las indicaciones siguientes, ellas contribuirán á mejorar la salud en general y acabarán probablemente con el mal, siempre que éste no haya llegado á arraigarse:

1. Evítese el resfriarse; pues todo resfrío intensifica el mal.

2. Tómese sólo los alimentos más sencillos, y bébase agua fría. Evítese las comidas condimentadas, los pasteles, dulces, grasas, etc.

3. Hay que bañarse con frecuencia para tener limpia y activa la piel.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

4. Vivir al aire libre durante veinticuatro horas diarias, si fuere posible. Andar y trabajar al sol, y dormir donde el aire sea puro.

5. Límpiense las ventanas de la nariz todos los días con medio litro de agua caliente en que se haya disuelto una cucharada tetera de sal.

### LA PLEURESIA

Se pone al enfermo en cama y se le da un tratamiento local para aliviar el dolor. Se pueden aplicar fomentos ó compresas, durante varias horas, si fuera necesario, hasta obtener alivio. Si no se obtienen resultados con uno se puede ensayar el otro, ó alternar las aplicaciones calientes y las frías.

### EL ESTREÑIMIENTO

Esta es una de las causas más frecuentes de las enfermedades. En verdad, uno de los médicos ingleses de mayor renombre, opina que el estreñimiento es la causa principal de las enfermedades, y que la causa principal del estreñimiento proviene del descuido demasiado común de no atender, con regularidad y prontitud, á las exigencias de la naturaleza. Entre las muchas causas de este mal se pueden señalar las siguientes: vida sedentaria, alimentos en forma concentrada, alimentos muy condimentados, la intemperancia, descuido para atender con regularidad el movimiento del vientre, y el uso continuo de laxantes (purgantes).

Como sucede con la mayor parte de las enfermedades, el remedio principal consiste en corregir el hábito y las costumbres que han sido la causa de la enfermedad. Las siguientes sencillas indicaciones son de fácil ejecución y en la mayoría de los casos darán buenos resultados:



1. Con la mayoría de la gente el llamamiento viene por la mañana, poco después del almuerzo. Se fija una hora exacta y hay que atenerse á ella estrictamente, con ó sin ganas. La naturaleza pronto se acomodará á la regularidad.

2. Bébase bastante agua fría; la comida debe componerse principalmente de alimentos vegetales que demanden bastante masticación, y de frutas frescas y jugosas; evítese la carne y todo alimento muy condimentado, además el té chino, el café arábigo, las bebidas alcohólicas y las especias.

3. El uso continuo de purgantes y laxantes es muy nocivo. Si es preciso hacer uso de algún laxante, no hay nada más sencillo é innocivo que la cáscara sagrada. Tómese una cucharada tetera en la noche antes de recogerse, y el vientre obrará probablemente en la mañana. Las lavativas son también á veces necesarias, pero debe evitarse la costumbre de tomarlas.

### LA DIARREA

Si uno está propenso á los ataques de diarrea, se debe ejercer el mayor cuidado respecto á la dieta; el exceso de fruta descompone el estómago. Deben evitarse la carne, los alimentos

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

mantecosos y los vegetales. La leche, los huevos y las diversas preparaciones de cereales son los mejores alimentos.

1. Uno de los remedios más sencillos y eficaces para un fuerte ataque de diarrea es una lavativa caliente. Deben aplicarse grandes, procurando retenerlas todo el tiempo posible.

2. Lavativas preparadas con la cáscara de olmo rojo (ulma fulva), son muy eficaces. Se pone la cáscara en agua hirviendo, se la deja por unos minutos, y se emplea luego la infusión. Este es un calmante excelente para los intestinos irritados.

3. En casos graves, se ponen fomentos calientes sobre el bajo vientre. Algunas veces suelen ser de mejor efecto las aplicaciones alternadas, las frías con las calientes.

### LOS ORZUELOS

Cuando se ve uno fastidiado continuamente por este mal, es casi seguro que hay algún defecto ó debilidad en el ojo. Consúltese á un oculista competente. Anteojos bien adaptados á la vista suelen curar el mal.

Cuando se percibe un orzuelo en su incepción, póngase un pedazo de alcanfor sobre el punto irritado, cuidando que no entre nada al ojo. Este simple tratamiento suele disipar el mal.

Se obtiene alivio, bañando el ojo con una solución de ácido bórico. Es éste un desinfectante suave y puede usarse sin peligro.



### LAS ROZADURAS

Báñense frecuentemente las partes rozadas con agua fría y jabón de castilla, ó cualquier otro buen jabón de tocador. Se puede usar también una solución de ácido bórico. Después de secar muy bien se pone polvo de almidón ó de talco. La mejor prevención es tener las partes afectadas siempre limpias y secas.

### EL DOLOR DE CABEZA

Cuando el dolor de cabeza proviene de una mala circulación, las manos y los pies suelen estar fríos, mientras la cara está enrojecida y la cabeza caliente. Esta condición es frecuentemente consecuencia de algún trabajo mental muy recargado y falta de ejercicio físico.

1. Al hallarse uno en esta condición, un baño caliente de pies, con compresas frías en la cabeza y en la nuca, será siempre un gran alivio.

2. En caso de jaqueca, bébase agua caliente, y tómese un baño de agua caliente de pies con aplicaciones alternadas de frío y de calor al espinazo. Este tratamiento es un calmante para los nervios cansados.

3. No se debe uno sentar á estudiar inmediatamente después de una comida, puesto que esto atrae la sangre del estómago, impide la digestión y causa dolor de cabeza.

4. Cuando el dolor de cabeza es el resultado de una indigestión, un fomento caliente al es-

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

tómago y una lavativa abundante son buenos remedios.

5. Si es uno propenso á los dolores de cabeza, es preciso normalizar la digestión por medio de una buena dieta, y el uso de las lavativas siempre que sea necesario. El comer con exceso, la falta de ejercicio, las malas combinaciones de alimentos, la mucha variedad de manjares en una sola comida, el exagerado uso de azúcar y de ricos pasteles, son los seguros precursores de uno de esos "ataques biliosos," con los dolores de cabeza, y el malestar general que suelen acompañarlos. La vida sencilla y sensata es el poderoso auxilio de la naturaleza.

6. Una toalla mojada con agua caliente y puesta sobre la nuca, suele calmar al instante los fuertes dolores de cabeza.

### EL INSOMNIO

En caso de insomnio, no se debe recurrir nunca á las drogas. Hágase uso de alguno de los remedios sencillos y de sentido común, que están siempre al alcance de uno.

1. Un baño neutral á la hora de recogerse, es un calmante para los nervios; regulariza la circulación, calienta los pies y las manos y concilia el sueño.

2. Un baño frío de manos, con muy poca fricción, es bueno para cuando no hay tiempo ni oportunidad de tomar el baño neutral.

3. Téngase la seguridad de que la última comida haya sido bien digerida, antes de recogerse. Se puede matar el hambre con una taza de agua caliente, una limonada caliente, alguna fruta de fácil digestión ó aun con un vaso de leche tomada en sorbos pequeños.



4. Si la cabeza se siente caliente y fatigada por el trabajo mental, átesele una compresa fría al rededor, y póngase una botella de agua caliente á los pies. Acostado en una postura cómoda se procura conciliar el sueño. Si no se logra dormir pronto, ensáyese la respiración fuerte; hágase cada inhalación con lentitud y regularidad, llenando los pulmones hasta más no poder. Este ejercicio alejará la sangre de la cabeza y calmará los nervios cansados. A veces un ligero ejercicio físico, como mover con regularidad los dedos de los pies y de las manos, llamará el sueño.

### EL COLICO

Es por lo general consecuencia de la indigestión. Las malas combinaciones de los alimentos forman á menudo gases en los intestinos. Se obtiene pronto alivio administrando lavativas abundantes de agua caliente, para vaciar los intestinos, y aplicando fomentos sobre el abdomen. Conviene además beber agua caliente en gran cantidad.

### EL SARPULLIDO

Aquellos que están propensos á este mal, (ronchas de sol ú erupciones del cutis), deben evitar el intenso calor del sol y usar ropa que

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

no irrite el cutis. El lino delgado ó la seda es lo mejor para los que padecen de esta molestia.

Cuando se padece del sarpullido, frótese el cuerpo con una esponja previamente sumergida en una solución de agua y sosa. Una cucharada tetera, bien llena de sosa, en medio litro de agua es la debida proporción.

Báñese las partes atacadas con una solución de vinagre y agua ó de limón con agua. Hay que secarse luego con una toalla suave, pues la menor fricción aumentará la irritabilidad del cutis. Después de secarse bien, se pone uno polvos de tocador con la borla para empolvar.

### LOS SABAÑONES

Los sabañones pueden formarse en cualquiera parte del cuerpo, pero son generalmente los pies los que más sufren. Esas inflamaciones ardorosas provienen de una indebida exposición á un frío intenso. Cuando una parte del cuerpo ha llegado alguna vez á helarse suele volverse á sentir dolor siempre que se la expone al frío.

Trátense las partes afectadas por aplicaciones de calor y de frío. Si son los pies los que sufren, el tratamiento es de baños alternados, fríos y calientes. Pónganse los pies primero en el agua tan caliente como se pueda aguantar, por unos cinco minutos, después en agua muy fría, por dos minutos. Este procedimiento se repite por varias veces; luego se les seca y unta con vaselina fenicada.



### FUEGOS EN LOS LABIOS

El encendimiento de la sangre de los labios con picazón, ronchas, costras, etc., puede ser á consecuencia de resfríos ó de calenturas. Sea cual fuere la causa, el tratamiento es el mismo en ambos casos. Puede aliviarse frecuentemente haciéndose uso de alcanfor fuerte.

Si los labios están muy hinchados, se aplican fomentos; éstos calmarán mucho la inflamación. Úntese vaselina fenicada y póngase encima algodón absorbente.

### ULCERAS EN LA BOCA

Úlceras blanquecinas suelen aparecer frecuentemente en la boca de los niños y de los adultos, y por lo general son indicios de algún desarreglo en el estómago á consecuencia de mala dieta. Pueden resultar también del uso de medicamentos muy fuertes, sobre todo de las preparaciones mercuriales.

La primera medida curativa debe consistir en apartar la causa, siempre que se la pueda hallar. Se limpia la boca frecuentemente con una fuerte solución de peróxido de hidrógeno ó de listerina, ó con una solución saturada de ácido bórico. El bórax y el alumbre en polvo son también remedios buenos. Mézclense bien azúcar y azufre, y pulveríceselos lo más posible, apretando y frotando la mezcla con la hoja de un cuchillo en el fondo de un plato. Con esta composición se polvorea las úlceras cada hora

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

ó cada dos horas. Es innociva y limpia muy bien.

### DIVIESOS Y ABSCESOS

Para apresurar la supuración de los diviesos ó abscesos, aplíquese una cataplasma caliente, ó dese tratamientos alternados, calientes y fríos. Cuando se han madurado lo suficiente para abrirse, lo que se conoce por su blandura, se abren con una lanceta aguzada. Se apreta suavemente para expeler el pus. Los apretones fuertes son muy nocivos. Si después de abiertos no se descargan los tumores lo bastante para calmar la inflamación, se vuelve á poner cataplasmas.

### LOS PAÑADIZOS

Esta afección sumamente dolorosa aparece casi siempre en la punta de los dedos. Cuando el panadizo (uñero), se encuentra aún en estado incipiente, se le puede hacer desaparecer á veces, teniendo el dedo en una solución débil de lejía caliente. Mientras subsista el estado de supuración, que suele ser muy doloroso, se logra calmar algo la inflamación poniendo la mano en agua tan caliente como se pueda soportar. El dolor disminuirá mucho si se coloca la mano en un cabestrillo, para disminuir la presión de la sangre.

El panadizo debe abrirse tan pronto como sea conveniente. Se hace llegar el bisturí hasta el hueso, puesto que el mal está en el periostio, ó membrana que cubre el hueso.



### LAS UÑAS ENTERRADAS

Al recortar una uña enterrada se debe cortarla derecha y no redondearla en las esquinas.

Si el dedo está inflamado y con dolor debe darse un baño de pies, caliente, varias veces al día; este es el mejor remedio.

Antes de ponerse en cama, aplíquese una cataplasma caliente. Si la uña está enterrándose y cortando la carne, se raspa en medio hasta adelgazarla mucho, luego con suavidad se levantan las esquinas, y se ponen debajo pedacitos de algodón ó seda en greña. Hay que evitar que la uña oprima la carne tierna.

Los zapatos deben ser bastante amplios para que no apreten la uña molestosa.

### LOS CALLOS

Estos provienen, por regla general, de la condenable costumbre de usar zapatos estrechos ó mal ajustados. Los zapatos demasiado grandes suelen refregar contra los dedos é irritarlos, formando así los callos, con tanta facilidad como cuando los zapatos están muy ajustados. Apártese primero la causa y trátese después el callo.

Antes de retirarse, se remojan bien los pies en agua caliente, y luego se aplica un pedazo de limón al callo, atándolo bien. Si se repite esto de tres á cuatro veces, se podrá sacar el callo con la punta de un corta-plumas agudo.

La sosa ó el bicarbonato de potasa, mojado

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

con un poco de agua y atado en el callo, es también un buen remedio.

Después de quitar el callo, empléese un emplasto para los callos á fin de impedir la presión y la fricción.

### EL CRUP

Esta enfermedad es por lo general muy grave y no hay que descuidarse con ella. Si el caso parece grave hay que llamar inmediatamente á un médico.

Algunas veces se logra rápido alivio aplicando fomentos á la garganta, tan calientes como se puedan aguantar. En el caso de que ésto no dé éxito, ensáyense las aplicaciones frías. Las compresas de hielo pueden emplearse con buenos resultados.

Las cataplasmas de cebollas dan frecuentemente pronto alivio y aseguran buen éxito. Se rebanan las cebollas, ó mejor aún, se pican muy finamente y se ponen en una sartén con un poco de aceite caliente. Se menean hasta que estén bien calentadas, se ponen luego en una taleguita de tela muy delgada y se aplican lo más caliente posible.

### DOLOR DE OIDOS

Este suele ser un mal muy terco. El mejor tratamiento por lo general consiste en los fomentos calientes, ú otras aplicaciones como las que se han descrito bajo el encabezado de "Remedios Racionales," y se aplican poniéndolas sobre el oído y todo el lado de la cara. Este



tratamiento será más eficaz si se da al mismo tiempo aplicaciones calientes, tal como el baño caliente, el de vapor, el de asiento, ó fomentos en el pecho ó el espinazo.

Como las enfermedades de los oídos suelen resultar en sordera, se comprenderá cuán importante es evitar todo lo que pueda causarlas. Pues bien, las causas más comunes son: los catarros y una condición enfermiza de los dientes.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

# Indice General


A

Abscesos y Diviesos, 424.
Abríguense las extremidades, 294.
Acidos frutales, el valor de los, 47.
Acostarse temprano, 186.
Acción pronta é inteligente, 391.
Actividad de la Juventud, 299.
Acabar con la causa de la tos y del mal de garganta, 413.
Acidos, las quemaduras con, 395.
Acido bórico, 384.
Acido carbólico (fénico), 383.
Advertencias para los padres, 339, 341.
Afuera con las penas, 179.
Agentes naturales, 345.
Aguante físico de los Vegetarianos, 51.
Aguardiente, sus efectos en los nervios, 120.
Agua fría, 135.
Agua de pepino, 205.
Aguas perniciosas, 211.
Ahogos, (obstrucciones de la traquea), 402.
Aire, la cantidad que se necesita, 144.
Aire puro, importancia del, 141.
Al Desayuno, (poesía), 87.
Alimento, El Buen, 17-48.
Alimento conveniente, 17.
Alimentos para el almuerzo, 20.
Alimentos grasosos, 39.
Alimentos blandos y pastosos, 43.
Alimentos para el tiempo de calor, 46.
Alimentos de carnes, clasificación de los, 49.
Alimentos de carne enfermiza, 52.
Alimentos, preparación de los, 70.
Alimentos sencillos, 92, 279.
Alimentos, combinaciones acertadas de los, 96.
Alimentos y condimentos excitantes, 257.
Alimenticias, Unidades en una libra (tabla comparativa), 59.
Alimento para los enfermos, 375.
Alimento para los nenes, 277.
Albaricoques, 82.
Aligérese el cargamento, 365.
Al rededor de la casa, precauciones sanitarias, 389.
Alacena de utensilios para emergencias, 392.
Alcohólicas, Las Bebidas, 113.
Alcohol, naturaleza del, 114.
Alcohol, sus efectos en el sistema nervioso, 116.
Alcohol, sus efectos en la sangre, 116.
Alcohol, sus efectos en el corazón, 117.
Alcohol, sus efectos en la digestión, 117.
Alcohol, sus efectos como antiséptico, 118.
Alcohol, testimonios que le conciernen, 119.
Amor práctico, 327.
Amigos y compañeros de juegos, 301.
Amasar, modo de, 71.
Antiguos vegetarianos, 50.
Animales que tienen tuberculosis, 55.
Animales, mordeduras de, 403.
Ancla de la Juventud, 14.
Apuntes interesantes sobre el Tabaco, 131.
Aprended á decir "No," 190.
Arte de Cocinar, 65-86.
Arte de Comer, 87-100.
Artículos usados como estimulantes, 107.
Arrugas, 206.
Arrópense las extremidades, 230.
Asar, manera de, 68.
Aserrar madera, 157.
Aspiración, 166.
Aseo y Ventilación, 212.
Aseo de la habitación de un enfermo, 378.
Avena, bebida de, 136.
Azufre, 383.
Azufre y Alquitrán, jabones medicinales de, 219.







B

Baluarte de buen gusto, 325.
Baño, El, 191-198.
Baño, el, es un buen ejercicio, 176.
Baño, las comodidades del, 191.
Baños frecuentes, importancia de los, 191.
Baños para enfermos y sanos, 193.
Baño diario, 194.
Baño de mano, 195.
Baños fríos y calientes, 196.
Baño neutral, 196, 349.
Baño frío, 197.
Baño, sugestiones generales sobre el, 197.
Baño frío para los ojos, 245.
Baño de esponja, 347.
Baño de esponja en la cama, 348.
Baño para el enfermo, 348.
Baño para el nene, 280.
Baño entero, 348.
Baño de vapor, 350.
Baño, gabinete de, 351.
Baño de asiento, 352.
Baño de piernas, 353.
Baño de pies, 354.
Baño de Sol, 357.
Baño, solución para el, 388.
Baño, polvos para el, 198.
Batir, modo de, 70.
Beber en las comidas, 96.
Bebidas fuertes, incentivo hacia las, 103.
Bebidas alcohólicas, 113.
Bebedor de cerveza y hombre de salud, 118.
Bebidas alcohólicas, testimonios contra las, 119.
Bebidas refrescantes, 135-138.
Bebida hecha de avena, 136.
Bebida del jugo de uvas, 136.
Bebida de frutas mixtas, 137.
Bebidas heladas, 138.
Bebidas calientes, 138.
Belleza interior, 285.
Bicloruro de mercurio, 384.
Biberón, El, 279.
Bollos y pasteles, 33.
Boca, úlceras en la, 423.
Buen sentido, 17.
Buen Alimento, 17-48.
Buñuelos, 43.
Bueno para el hombre y los animales, 47.
Buena cocina, 66
Buena crema, 209.
Buenas maneras en la mesa, 329.

C

Carátula, 3.
Caldos, 44.
Carne de puerco, 45.
Carne enfermiza, alimentos de, 52.
Cantidad que conviene comer, 94.
Café El, 107, 110.
Cacao y Chocolate, 110.
Cálculos matemáticos de un cigarrillo, 134.
Cantidad de aire que se necesita, 144.
Caminar respirando hondamente, 159.
Cabeza levantada, 164.
Carácter, indicio del, 202.
Canas Las, 211.
Calvicie La, 211.
Cabello, aseo del, 212.
Cabello, para secar el, 214.
Cabello, manera de desenredarlo, 215.
Cabello, cepillos y peines para el, 215.
Cabello rajado, 216.
Cabello, sugestiones varias para el, 215.
Casados, familiaridad entre los, 262.
Calor y Frio, 345-381.
Cataplasmas Las, 360.
Cataplasmas de pan con leche, 361.
Cataplasmas de linaza, 361.
Cataplasmas de mostaza, 362.
Cataplasmas de carbón vegetal, 362.
Cataplasmas, otras varias, 362.
Calor seco, El, 363.
Camino real hacia la intemperancia, 366.
Cambiando las sábanas en la cama del enfermo, 377.
Carbón de leña, 382.
Cal La, 382.
Caparrosa La, 382.
Cañerías, cómo desinfectarlas, 385.
Causas de los resfríos, 409.
Catarro nasal, 415.
Cabeza, dolor de, 419.
Callos, 425.
Carga preciosa, 267.


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Calzado estrecho, 296.
Castigos sumarios, 313.
Castigos arbitrarios, 314.
Castigar con tacto á los niños, 317.
Cereales Los, 20, 76.
Cereales, modo de cocerlos, 77.
Cerezas y pasas de uvas, 83.
Cerveza, La, causa de la gota, 119.
Cerveza, otro testimonio contra la, 119.
Cenizas Las, 382.
Ciruelas pasas, 82.
Cigarrillo, El, 129.
Cigarrillos, incremento en el hábito de fumarlos, 130.
Cintura delgada, 225.
Clavos mohosos, heridas causadas por los, 401.
Clemencia La, 311.
Contenido, 9.
Copia registrada, 4.
Cocimiento de las frutas, 22.
Cosechando con cuidado, 23.
Codicia insaciable, 48.
Cómo hacerse vegetariano, 57.
Cocinar, El Arte de, 65-86.
Cocina, La Buena, 66.
Cocimiento por agua, 67.
Cocimiento al vapor, 67.
Cocimiento al vapor, en el horno, 67.
Cocimiento á fuego vivo, 68.
Cocimiento á fuego lento, 70.
Cocimiento, asando, 68.
Cocimiento, horneando, 68.
Cocimiento de la fruta, 78.
Cocimiento de la fruta seca, 79.
Cocimiento al horno, de las frutas desecadas, 83.
Cocimiento El, 81.
Cómo se amasa, 71.
Cómo se remoja, 80.
Consejos útiles, 84.
Comer, El Arte de, 87-100.
Comer, Notas para, 99.
Comedor atractivo, 88.
Comedor, La mesa del, 88.
Comidas, regularidad en las, 90.
Comidas, número conveniente de, 91.
Comidas demasiado frecuentes, 91.
Comer á deshora, 92.
Comer con exceso es muy perjudicial, 93, 103.
Costumbre de comer á prisa, 95.
Combinaciones acertadas de los alimentos, 96.
Condimentos Los, 101-105.
Condimentos, naturaleza de los, 101.
Cocaína La, 111, 368.
Corazón, efectos del alcohol sobre el, 117.
Consecuencias generales del vicio de fumar, 133.
Corrientes de aire, 149.
Contra los pies fríos, 174.
Contra las manos frías, 175.
Contrariedades, poner á un lado las, 179.
Corazón alegre, 182.
Condiciones que favorecen un sueño refrescante, 187.
Comodidades del baño, 191.
Cosméticos, Los, 203.
Colcrema, 209.
Corsé, males que se derivan del uso del, 234.
Condición moral de la sociedad, 250.
Compañeros malos, 257.
Condimentos y alimentos excitantes, 257.
Compresas Las, 355.
Cuidado de los enfermos, 373-379.
Cuidado de la cama del enfermo, 377.
Cuándo se debe llamar al médico, 373.
Cortaduras, 400.
Contusiones, 403.
Convulsiones, 407.
Cólico, 421.
Compañía de la madre, 285.
Compañía de los padres, 302.
Cortesía, La Verdadera, 327-331.
Comportamiento en la mesa, 329.
Confianza en los niños, 291, 338.
Cortesía, elogios á la, 330.
Cortesía, respuestas políticas, 328.
Compañeros de juego para los niños, 301.
Cuartos húmedos, 148.
Cuartos muy calientes, 148.
Cultura física, 163.
Cuidado del cabello, 209.
Cuidado de las manos, 217.
Cuarto para un enfermo, 374.
Cuidado de la Voz, 238.
Cuerpos extraños en los Ojos, 246.



Cuidado de los Oídos, 246.
Cuentos y chistes inconvenientes, 260.
Cuidado de la cama del enfermo, 376.
Cuerpos extraños en el oído, 403.
Cuerpos extraños en la nariz, 404.
Crup El, 426.
Cuidado de la Juventud, 267.
Cuidado de los ojos de las criaturas, 279.
Cuán temprano se debe comenzar á disciplinar, 312.
Comportamiento general de los niños, 328.

**D**

Dedicatoria, 5.
Deber de los Padres, 266.
Descuido en los preparativos de la fruta para cocinarla, 79.
Debida preparación, 80.
Desde el punto de vista del hombre, 99.
Descanso, El, 178-190.
Descanso del sueño, 187.
Descansar algún tiempo, 188.
Desaseo, La tortura del, 193.
Dentadura La, 239.
Dentadura, limpieza de la, 239.
Dentadura, ejercicio de la, 240.
Dentadura, pastas y polvos para la, 241.
Dentadura cariada, 241.
Descuido en la enseñanza de verdades importantes, 258.
Definición de la pureza según Juan Chalmers, 262.
Drogas Las, 364-372.
Drogas, la maldición de las, 365.
Doctor, cuándo debe llamarse al, 373.
Desinfectantes, conocimientos necesarios, 380.
Desinfectantes, precauciones para el uso de los, 380.
Desinfectar las cañerías, 385.
Desinfección del cuarto del enfermo, 386.
Desinfectar las manos, para, 388.
Desinfección de los libros, 389.
Desinfección de los excusados, 389.
Desinfección de los alrededores de la casa, 389.
Desinfección de las heridas y erupciones, 389.
Desinfectantes, 380-390.
Desinfectantes venenosos, 380.
Desinfectantes, el sol. 381.
Desinfectantes, el calor, 381.
Desinfectantes, la tierra seca, 381.
Desinfectantes, la sal de sosa, 382.
Desinfectantes, el carbón de leña, 382.
Desinfectantes, las cenizas, 382.
Desinfectantes, el vitriolo verde (la caparrosa), 382.
Desinfectantes, la cal, 382.
Desinfectantes, el azufre, 383.
Desinfectantes, el ácido carbólico (fénico), 383.
Desinfectantes, la formaldehida, 383.
Desinfectantes, el bicloruro de mercurio, 384.
Desinfectantes, el permanganato de potasa, 384.
Desinfectantes, el ácido bórico, 384.
Desinfectantes, el peróxido de hidrógeno, 385.
Desmayo El, 397.
Descuido El, 318.
Demasiada simpatía, 335.
Dispépticos, una generación de, 19.
Dieta, sus efectos en la mente y en el cuerpo, 46.
Digestión, efectos del alcohol sobre la, 117.
Distribución conveniente de la ropa, 229.
Diarrea, La, 417.
Diviesos y abscesos, 424.
Disciplina La, 311-321.
Disciplina, importancia de la, 311.
Disciplinar con misericordia, 311.
Disciplina, cómo hacerla temprano, 312.
Discípulo inteligente, 322.
Discípulo torpe, 322.
Digestión de las grasas, 35.
Distracción, La mejor, 306.
Dislocaduras, 402.
Dormitorios mal ventilados, 146.
Dolor de muelas, 242.
Dolor de cabeza, 419.
Dolor de oídos, 426.
Dormir con la cabeza cubierta, 281.
Duraznos (melocotones) cocimiento de los, 82.
Demasiada solicitud, 282.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

**E**

Ebrios, el estómago de los, 117.
Educación de los Niños, 322-326.
Educación temprana, 273.
Educación física de las niñas, 283.
Educación, importancia de la, 284.
Educación cuidadosa del niñito, 289.
Educación práctica de los niños, 323.
Efectos del alcohol sobre el sistema nervioso, 116.
Ejercicio, El, 153-177.
Ejercicio, El, es una ley de la vida, 153.
Ejercicio, La mejor hora para hacer, 154.
Ejercicio, La mejor clase de, 156.
Ejercicio de aserrar madera, 157.
Ejercicio de andar á pie, 158.
Ejercicio de nadar, 161.
Ejercicio de remar, 160.
Ejercicio para desarrollar bien el pecho, 164.
Ejercicio para respirar bien, 166.
Ejercicio benéfico para los huesos, 170.
Ejercicio para las señoras, 171.
Ejercicio para gordos y para delgados, 172.
Ejercicio para adquirir un porte elegante, 172.
Ejercicio de correr, 174.
Ejercicio para los pies y los pulmones, 175.
Ejercicio para los enfermos, 176.
Ejercicio para los nenes, 176.
Ejercicio del baño, 176.
Ejercicio para la voz, 236.
Ejercicio y Recreación, 299-302.
Ejemplo de los padres, valor del, 315.
El Camino de la Salud, 344.
Elixir paregórico, 369.
Elogios á la cortesía, 330.
Embriaguez, cómo se cura, 105.
Empleados de oficinas, una sugestión para los, 150.
Enema La, 360.
Energía, La, es una protección contra las enfermedades, 186.
Enemigos pequeños de la salud, 201.
Enfermos, cuidado de los, 373-379.
Enfermo, habitación conveniente para el, 374, 386.
Enfermo, alimentación conveniente para el, 375.
Enfermo, flores en el cuarto del, 379.
Enfermo, temperatura constante en el cuarto del, 379.
Enfermo, utensilios para el cuarto del, 386.
Enfermedades leves, tratamiento de las, 408-427.
Enfermedades de los animales, 53.
Envenenamientos, 398.
Envenenamientos causados por el humo y por el gas, 398.
Envenenamientos durante el sueño, 281.
Envenenamientos por medio de las drogas, 371.
Enséñese á los niños á ser veraces, 315.
Encantos de la niñez, 333.
Erupciones de la piel, 208.
Estirar y doblar, procedimiento de, 71.
Estimulantes y narcóticos, 106-134.
Estimulantes, artículos usados como tales, 107.
Estudio y trabajo, 175.
Esperanza La, 182.
Estando sano ó enfermo, 193.
Espinillas negras y poros grandes, 207.
¿Es hermosa una cintura delgada? 225.
Estilo deformista, 234.
Escribiendo en la sombra, 244.
Escribiendo correctamente, 244.
Estreñimiento El, 416.
Estudio cabal de las materias fundamentales, 323.
Expiración, 167.

**F**

Falsa economía, 47.
Falsos ideales, 259.
Familiaridad entre los casados, 262.
Faja mojada, La, 354.
Falsedad, su enseñanza por el castigo, 316.
Filosofía china, 233.
Flores para los enfermos, 379.





Flujos nasales, 400.
Fortalecer los ojos, para, 245.
Fomentos Los, 355.
Formaldehida La, 383.
Frutas y cereales, 20.
Frutas frescas, 21.
Fruta cocida, 22.
Fruta demasiado madura y fruta podrida, 22.
Fruta fresca, el modo de conservarla, 25.
Fruta, modo de cocerla, 78.
Fruta seca, receta para cocinarla, 79.
Fruta seca, su preparación para cocinarla, 80.
Fruta seca, su cocimiento al horno, 83.
Frutas mixtas, bebida de, 137.
Frío y Calor, 345.
Fricciones con aceite, 357.
Frotamientos con sal, 359.
Frituras, 69.
Fuera con las penas, 89.
Fumar, el vicio de, 128.
Fuerza de la pureza, 249.
Fuegos en los labios, 423.
Fuego en el vestido, 397.

**G**

Galletas, modo de hacerlas sin usar levadura, 32.
Garganta, tratamiento local del mal de, 413.
Gárgaras, 414.
Gas, envenenamiento por el 398.
Gimnasia pesada, 162.
Gota, causada por la cerveza, 119.
Golpear las puertas, 318.
Grasas, Las, 35.
Grande importancia del sueño, 184.
Gripa, La, 415.

**H**

Hacer la resolución de, 183.
Hace que cada día sea un mundo nuevo, 185.
Habitación conveniente para el enfermo, 374.
Hasta más tarde, 338.
Hermanas gemelas, 181.
Heridas y erupciones, cómo se desinfectan, 389.
Heridas causadas por los clavos mohosos, 401.
Hemorragias, 399.
Hemorragia de la nariz, 400.
Higiene de la voz y de los dientes, 235-242.
Higiene de los ojos y de los oídos, 243-248.
Hipo El, 407.
Hortalizas Las, 73.
Hortalizas en crema, 43.
Hornear, 68.
Hombre de salud y bebedor de cerveza, 118.
Hombros encorvados, 168.
Hogar, pureza en el, 249.
Holgazanería, 319.
Huevos Los, 38.
Historias impropias, 260.

**I**

Introducción, 13.
Ideales falsos, 259.
Ignorancia de los padres, 258.
Importancia del vegetarianismo, 56.
Importancia de la ventilación, 143.
Importancia de un pecho bien formado, 173.
Importancia de los baños frecuentes, 191.
Impureza, semillas de la, 252.
Incentivos á las bebidas fuertes, 103.
Incremento en el hábito de fumar cigarrillos, 130.
Influjo del sol, 199-200.
Indicio de carácter, 202.
Intemperancia, el camino real hacia la, 366.
Influenza La, 415.
Insomnio El, 420.
Inspección inteligente, 324.
Insuficiencia de un sistema negativo, 325.

**J**

Jabones medicinales de azufre y alquitrán, 219.
Jabón para el cabello, 213.
Jabón para la piel, 209.
Jarabes calmantes, 280.
Jarabes calmantes, naturaleza de los, 113.
Jugo de uvas, 136.
Juventud, cuidado de la 267.


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

**L**

La Vieja Cántara (poesía), 122.
"La moda no; la salud sí," 201.
Lavativa, La, 360.
La Voz del Petirojo (poesía), 151.
Labios, fuegos en los, 423.
La mejor distracción, 306.
¿Le agrada á Usted? (poesía), 189.
Levadura, receta para prepararla, 27.
Legumbres Las, 37.
Leche La, 40.
Leche, su valor como alimento, 40.
Leche, su fácil contaminación, 41.
Leche, sugestiones sobre el uso de la, 42.
Leguminosas Las, 74.
"Lentitud, precisión y fin determinado," 163.
Luz del Sol, 199, 200.
Lengua suelta, 254.
Lectura para los niños, 324.
Restricciones de las lecturas para los niños, 325.
Limonada, 137.
Limpiar la piel, 208.
Limpieza de los dientes, 239.
Linaza, cataplasma de, 361.
Libros, lo que se debe hacer para desinfectarlos, 389.
Libros malos, 255, 325.
Lo que vale la risa, 173.
Los mejores remedios, 371.
Lo que vale un niño, 332.
Los niños son una bendición, 337.
Los padres son responsables, 337.
Lociones perjudiciales, 211.
Lujuria, semillas de la, 251.

**M**

Manzana La, 24.
Manzanas y Peras, 82.
Mantequilla La, 35.
Mantequillas y mermeladas, 84.
Manos frías, contra las, 175.
Manos, una buena sacudida de las, 175.
Manos, cómo desinfectarlas, 388.
Manchas en la cara, para quitar las, 204.
Manos, el cuidado de las, 217.
Manera de sostener la ropa, 228.
Malos pensamientos, 253.
Malos pensamientos, cómo impedirlos, 254.
Malos libros, 325.
Malos compañeros, 257.
Malos hábitos del nene, 275.
Malas maneras de los niños, 317.
Mala práctica, 325.
Maldición de las Drogas, 365.
Manantial de dicha, 273.
Mamadera La, 279.
Madres demasiado ocupadas, 269.
Madres, las primeras maestras de las niñas, 287.
Madres, las primeras maestras de los niños, 292.
Madres, la compañía de las, 285.
Madres, ningún cuidado como el de las, 271.
Madres, las oportunidades de las, 273.
Materias fundamentales, 323.
Medicinas de patente, 367.
Medidas Las, 71.
Melocotones Los, 82.
Mesa del comedor, La, 88.
Mejor remedio para el aburrimiento, el, 179.
Media hora con el libro en la cabeza, 165.
Modo de menear, 70.
Modo de batir, 70.
Modo de cocer los cereales, 77.
Modo de cocer la fruta, 78.
Modos de ventilar, 145.
Moda, el traje de, 224.
Mordeduras de víboras, 405.
Muda de ropa, 232.
Muelas, dolor de, 242.
Mostaza, la cataplasma de, 362.
Mordeduras de animales, 403.

**N**

Naturaleza, fuerzas vitales de la, 14.
Narcóticos y estimulantes, 106-134.
Natación La, 160.
Nariz, cuerpos extraños en la, 404.
Náuseas y vómitos, 406.
Nadie como la madre, 271.
Nene El, 273-282.
Nene, ejercicios para el, 176.
Nene, una preciosa carga, 267.
Nene, atención y cuidado del, 282.
Nene, malos hábitos del, 275.
Nene, baño del, 280.
Nene, regularidad en la alimentación del, 278.





Nene, alimentación sencilla para el, 277.
Nene, el cuidado de los ojos del, 279.
Nenes, vestido de los, 276.
Nenes, ejercicio de los, 176.
Nervios, efectos del alcohol sobre los, 116.
Nervios, una compañía de tristezas, 181.
Nicotina La, 123.
Niños, la lectura de los, 324.
Niños, lo que cuestan los, 333.
Niños, una bendición, 337.
Niños, la confianza en los, 338.
Niños, constituyen una responsabilidad sagrada, 267-272.
Niños, actividad de los, 299.
Niños, fiscalización de sus lecturas, 324.
Niños, el respeto de los, 336.
Niños, responsabilidad de los, 304.
Niños, sus compañeros en los juegos, 301.
Niños, vestidos de los, 293-298.
Niños, el trabajo de los, 303-310.
Niños, comportamiento general de los, 328.
Niños, el olvido de los, 319.
Niñito El, 288-292.
Niñito, educación del, 289.
Niñito, hágasele su programa, 289.
Niñito, negligencia del, 289.
Niñito, lo que se le debe enseñar, 290.
Niñito, enseñado por la madre, 292.
Niñito, vestidos interiores del, 295.
Niñito descalzo, 295.
Niñito mal humorado, 320.
Niñito, lectura para el, 324.
Niñita La, 283-287.
Niñita, educación de la, 283.
Niñita, su educación física, 283.
Niñita, dirigida por la madre, 285.
Niñita, lo que se la debería enseñar, 286.
No es un capricho el vegetarianismo, 49.
Notas vegetarianas, 59.
No se debe beber durante las comidas, 96.
Notas para que la comida resulte provechosa, 99.
No hay reposo, 268.
Noviazgos irresponsables, 258.
Nueces Las, 39.
Nuestra primera necesidad, 141.
Número conveniente de comidas, 91.

**O**

Obesidad, cómo se cura, 100.
Ociosidad La, 252.
Oídos, cuidado de los, 246.
Oídos, tener cuidado de no golpearlos, 247.
Oídos, cuerpos extraños en los, 403.
Oídos, dolor de los, 426.
Ojos Los, 243.
Ojos, cuidado de los, 243.
Ojos, para fortalecer los, 245.
Ojos, lentes ó anteojos para los, 244.
Ojos del nene, cuidado de los, 279.
Ojos, cuerpos extraños en los, 246, 404.
Olvidos, 319.
Opio El, 111, 368.
Oportunidades, maternas, 273.
Orzuelos Los, 418.

**P**

Pan El, 26.
Pan, receta para hacer el, 28.
Pan, modo de cuidar el, 30.
Pan moreno y de trigo entero, 30.
Pan caliente, 30.
Pan recocido (zwieback), 34.
Pan tostado, 34.
Panecillos y galletas sin el uso de levadura, 32.
Pasteles y Bollos, 33.
Papillas, 44.
Patatas Las, 73.
Pasas de uvas y cerezas, 83.
Para enderezar los hombros, 165.
Pastas y polvos para los dientes, 241.
Padres, ignorancia de los, 258.
Paregórico, Elixir, 369.
Panadizos Los, 424.
Padres sabios, 334.
Palabras de elogio, 335.
Patentes medicinales, 367.
Peras y manzanas, 82.
Peligro de los estimulantes y narcóticos, 106.
Pecho levantado, 164.


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Pecho ancho, importancia de un, 173.
Pepino, agua de, 205.
Pecas Las, 205.
Peines y cepillos para el cabello, 215.
Permanganato de potasa, 384.
Peróxido de Hidrógeno, 385.
Pendencias Las, 318.
Pensamiento de Emerson sobre la salud, 6.
Pimienta, La, 102.
Pies fríos, contra los, 174.
Piel, erupciones de la, 208.
Piel, para limpiar la, 208.
Pies bien abrigados, 231.
Pies húmedos, 296.
Plátano El, 25.
Pleuresía La, 416.
Polvos de levadura, 31.
Posición correcta al estar de pie, 164.
Posición para respirar hondamente, 166.
Porte elegante, 172.
Polvos para el baño, 198.
Poros grandes, 207.
Polvos peligrosos, 371.
Prefacio, 7.
Preparación de los alimentos, 70.
Procedimiento de estirar y doblar, 71.
Preparativos descuidados, 79.
Preparación, La debida, 80.
Precauciones para el uso de los desinfectantes, 380.
Presencia de ánimo, 397.
Promesa de bendición, 267.
Principios fundamentales del vestuario, 223.
Puerco, carne de, 45.
Pureza social, 249-263.
Pureza, fuerza de la, 249.
Pureza en el hogar, 249.
Pureza, su definición por Juan Chalmers, 262.

Q

Quemaduras, Las, 393.
Quemaduras graves, 395.
Quemaduras con ácidos, 395.
Quemaduras, ungüentos para las, 395.

R

Reglas para la Alimentación, 16.
Regularidad La, 90.
Reumatismo causado por el té y el café, 110.
Resfríos, temor de los, 147.
Respírese hondamente al caminar, 159.
Remar, un buen ejercicio para fortalecer, 160.
Respiración, ejercicios de, 166.
Reposad un poco, 188.
Resultados funestos de los vestidos estrechos, 227.
Remedios racionales, 345-363.
Resfríos Los, 408.
Resfríos, causas de los, 409.
Remedios, los mejores, 371.
Regularidad en la alimentación del nene, 278.
Responsabilidades tempranas, 291-304.
Retardos, 319.
Respuestas corteses, 328.
Respeto debido á los niños, 336.
Responsabilidad de los padres, 337.
Resfríos, prevención de los, 409.
Resfríos, tratamiento de los, 411.
Riñas, 318.
Risa, lo que vale la, 173.
Rizar el cabello con fierros calientes, 216.
Ropa, manera de sostenerla, 228.
Ropa, distribución conveniente de la, 229.
Ropa de uso y de cama, 388.
Ropa incendiada, 397.
Rozaduras, 419.
Rudimentos de lo que hace útil, 303.

S

Salud La, 13.
Salud, enemigos pequeños de la, 201.
Salud y Belleza, 234.
Sabores ficticios, 101.
Sangre, efectos del alcohol sobre la, 116.
Sal, frotaciones con, 359.
Sal de sosa, 382.
Sol El, un poderoso desinfectante, 381.



Sarpullido, 421.
Sabañones, 422.
Sabiduría de los padres, 334.
Secar el cabello, 214.
Semillas de la lujuria, 251.
Semillas y su suelo, 252.
Se necesita un muchacho, 288.
"Shampu" El, 212.
Sosa La, 31.
Sol, influjo del, 199.
Sol, el mejor desinfectante, 200.
"Según lo que come el hombre, así es," 46.
Sugestión para los empleados de oficinas, 150.
Sudar diariamente, 157.
Sugestiones para las señoras, 171.
Sueño, grande importancia del, 184.
Sueño suficiente, esencial para la salud, 185.
Sueño refrescante, condiciones que favorecen un, 187.
Sugestiones generales para los baños, 197.
Sugestiones varias para conservar el cabello, 215.
Sugestiones generales para la educación de los niños, 332-338.
Sujeción paciente y tranquila, 274.
Súlfuro (azufre) un desinfectante, 383.

T

Tabaco El, 123.
Tabaco, los fumadores de, 128.
Tabaco, apuntes interesantes sobre el, 131.
Tabaco, consecuencias generales, 133.
Té El, 107, 110.
Testimonios contra la cerveza, 119.
Testimonios contra las bebidas alcohólicas, 119.
Temor de los resfríos, 147.
Temperatura constante, necesidad de la, 379.
Tened confianza en los niños, 338.
Tiempo requerido para cocinar varios vegetales, 75.
Tierra seca, 381.
Tierra en los ojos, 404.
Tiempo oportuno para educar, 269.
Tortura del desaseo, 193.
Tocador, En el, 201-220.
Tos y mal de garganta, 413.
Tosferina (crup), 426.
Tostadas, cómo hacerlas, 34.
Torceduras Las, 402.
Trabajar en el jardín, 156.
Trabajo y estudio, 175.
Traje de moda, 224.
Trajes inmodestos, 261.
Tratamiento casero, 373.
Tranquilidad, 375.
Tratamientos de urgencia, 391-407.
Tratamiento de las enfermedades leves, 408-427.
Tratamiento del resfrío, 411.
Tratamiento local del mal de garganta, 414.
Trabajo de los niños, 303-310.
Trabajo como recreo, 305.
Tuberculosis entre los animales, 53.

U

Ulceras en la boca, 423.
Unidades alimenticias en una libra, 59.
Un mundo nuevo cada día, 185.
Una buena costumbre, 220.
Un placer necesario, 349.
Ungüentos para las quemaduras, 395.
Una responsabilidad sagrada, 267-272.
Un derecho natural, 293.
Una cosa vergonzosa, 303.
Una injusticia, 304.
Una casa silenciosa, 334.
Una palabra de elogio, 335.
Una carga preciosa, 267.
Un manantial de dicha, 273.
Una mala práctica, 325.
Un corazón alegre, 182.
Uñas enterradas, 425.
Utensilios para la pieza del enfermo, 386.
Utensilios para emergencias, 392.
Uvas, jugo de las, 136.

V

Valor de la confianza en los niños, 291.
Valor del ejemplo de los padres, 315.
Verduras Las, 38.
Vegetarianismo El, 49-64.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Vegetarianismo, El, no es un capricho, 49.
Vegetarianos antiguos, 50.
Vegetarianos, el aguante físico de los, 51.
Vegetarianismo, El, es de suma importancia, 56.
Vegetariano, cómo hacerse, 57.
Vegetarianas Notas, 59.
Vegetales, tiempo requerido para cocinarlos, 75.
Ventilación La, 141-150.
Ventilación, importancia de la, 143.
Ventilación de los dormitorios, 146.
Ventilación de los cuartos húmedos, 148.
Ventilación diaria, 144.
Ventilación y aseo del cabello, 212.
Ventilar, modos de, 145.
Vestidos sanos, 221-234.
Vestidos, objeto de los, 223.
Vestidos estrechos, 224.
Vestidos de moda, 224.
Vestidos de moda, resultados funestos de los, 227.
Vestidos largos, 232.
Vestidos para las criaturas, 276.
Vestidos para los niños, 293-298.
Vestidos combinados para los niños, 295.
Vestidos demasiado apretados, 297.
Vestidos apropiados, 298.
Vestidos, filosofía china sobre los, 233.
Vestidos que abriguen las extremidades, 294.
Vestidos, modo apropiado de sostenerlos, 228.
Vestidos inmodestos, 261.
Vestidos, distribución conveniente de los, 229.
Vestidos, limitaciones acerca de los, 234.
Vestidos apropiados para los niños, 298.
Vestidos incendiados, 397.
Verdades importantes, 258.
"Venid muchachas," 284.
"Venid muchachos," 308.
Verdadera Cortesía, 327-331.
Vicio de fumar, 128.
Vivir hoy sin preocuparse del mañana, 180.
Vitriolo verde (caparrosa), 382.
Vicio de la ociosidad, 307.
Vigilancia La, 332.
Voz La, 235.
Voz, ejercicio para la, 236.
Voz, cuidado de la, 238.
Vómitos y náuseas, 406.

Z

Zapatos apretados, 296.
Zwieback, pan recocido de, 34.

---

Diríjase á uno de los siguientes depósitos ó agencias:

Pacific Press Publishing Association, Mountain View, Cal., EE. UU.
Sociedad Internacional de Tratados
Casilla 481, Bucnos Aires, Argentina, S. A.
Sao Paulo, Est. Sao Bernardo, Brasil, S. A.
Casilla 43, Correo 3, Santiago, Chile, S. A.
Casilla 1002 Lima, Perú, S. A.
Apartado 3, Ambato, Ecuador, S. A.
Casilla 7, La Paz, Bolivia, S. A.
Imprenta de "La Verdad," No. 1420, Avenida 20, Tacubaya, México, D. F.
"El Centinela de la Verdad," Cristóbal, C. Z., R. de Panamá.
Misión Cubana, Apartado 35, Marianao, Isla de Cuba.
E. L. Cardey, Buzón 218, Ciudad de Guatemala, C. A.
W. G. Bond, Calle Zaragoza 112-10, San Gervasio, Barcelona, España.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS


# El Rey Que Viene

Por James Edson White. Trata las cuestiones del día de una manera clara, concisa y amena. Hace ver la relación de Nuestro Señor con la historia de este mundo durante el tiempo de los patriarcas, y los sucesos que acompañaron su primer advenimiento al mundo. Pero todavía más, manifiesta cómo la historia está cumpliendo punto por punto con la gran profecía de Nuestro Señor en el capítulo veinticuatro según San Mateo.

Hambres, plagas, ciclones; el conflicto entre el capital y el trabajo; la cuestión monetaria; la iniquidad sobrepujándose en la vida política, social y religiosa; los grandes preparativos de guerra en todas las naciones, de estos y otros asuntos semejantes se trata en capítulos separados, demostrando que no son sino la contestación de la historia á la voz inerrable de las profecías de Cristo y sus apóstoles.

Todos estos sucesos se pintan para señalar el sublime y culminante acontecimiento de este nuestro mundo, la venida del Rey y la rehabilitación de esta tierra como la morada última de aquellos que son cumplidos en su fidelidad hacia Él.

"El Rey que Viene" contiene 331 páginas, y el texto está adornado con más de 130 ilustraciones, muchas de ellas de página entera, dibujadas y electrotipadas expresamente para este libro.

En tapas de papel .....$0.75 oro amer.

En tela, el título en tinta dorada $1.50 oro amer.

Traducido del original inglés al español, alemán, danés y sueco, traducciones que se venden al mismo precio.

---

Dirección: Pacific Press Publishing Assoc., Mountain View, Cal., U.S.A.

# PATRIARCAS Y PROFETAS

ó

*El Gran Conflicto Entre lo Bueno y lo Malo, Como Está Ilustrado en las Vidas de Hombres Santos de la Antigüedad.*

Por la señora E. G. White. Ha sido publicado en inglés, español, alemán, holandés, danés y sueco, en más de 200,000 ejemplares. Este libro trata de temas de la historia bíblica — temas que no son propiamente nuevos, pero que están presentados aquí de tal modo que adquieren un nuevo significado. Empezando con la rebelión en el cielo, el autor muestra por qué el pecado fué permitido, por qué Satanás no fué destruído y por qué fué probado el hombre; da una descripción conmovedora de la tentación y caída de éste y describe el plan de redención ideado para salvarle. Se examina cuidadosamente la vida de los patriarcas, desde Adam hasta el rey David, sacándose valiosas lecciones de todas ellas. Este volúmen describe el gran conflicto entre lo bueno y lo malo desde sus principios y al través de los siglos hasta el tiempo de la muerte de David, y hace ver el amor admirable de Dios hacia la humanidad por su modo de proceder para con los "santos hombres de la antigüedad."



Contiene más de 700 páginas, adornadas con 148 grabados, 39 de los cuales son de página entera, habiendo sido muchos de ellos especialmente dibujados y grabados para este libro y á gran costo. Cada capítulo empieza con un lindo encabezamiento ilustrado y casi todos terminan con otra hermosa ilustración.

En tela inglesa, con diseños emblemáticos en dorado y negro, cantos imitación mármol $3.00 oro amer.

En tela inglesa, con lomo y esquinas de becerrillo, cantos imitación mármol ..... $4.00 oro amer.

En maroquí de Turquía, cantos imitación mármol ..... $5.00 oro amer.

---

# EL CAMINO Á CRISTO

Esta pequeña obra por la señora E. G. White, presenta de modo sencillo y atractivo los pasos que debe dar el pecador para perfeccionarse en Cristo Jesús. Es un guía excelente para los inquiridores y recién convertidos, y contiene además valiosos consejos y palabras de aliento para los que están luchando con las dificultades propias de una experiencia religiosa progresiva.



Edición ilustrada de 178 páginas.

En tela inglesa .....$0.50 oro amer.

Esta notable obrita ha sido publicada en los siguientes idiomas: inglés, español, portugués, francés, italiano, alemán, ruso, dinamarqués, sueco, holandés, galés húngaro, bohemio, finlandés, polaco, japonés, búlgaro, islandés, letoniano, lituanés y rumanés.

Se está preparando una nueva edición en español con nuevos y magníficos grabados.

---

Pacific Press Publishing Assoc., Mountain View, Cal., E. U. A.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ® DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

## Cartilla del Nuevo Testamento

Por James Edson White. Un libro interesante de 96 páginas para los niños. Entre los rasgos más prominentes nombraremos un alfabeto ilustrado, diseños de árboles, flores, animales, pájaros é insectos mencionados en el Nuevo Testamento, y un corto relato de la vida y obra de Cristo y de sus discípulos.



En cartón grueso, con hermoso dibujo en colores .....$0.35 oro amer.

En tela inglesa, con tapa realzada y cantos rojos .....$0.60 oro amer.

Se está preparando una nueva edición corregida.

## CARTILLA SAGRADA

Por James Edson White. El objeto de este librito es enseñar á leer y al mismo tiempo combinar tales lecciones que infundan al neófito las verdades del Evangelio. Las primeras páginas se ocupan del alfabeto. El resto del libro se dedica á cuentos bíblicos. Edición revisada de 128 páginas y 26 grabados de página entera.



En cartón grueso, con hermoso dibujo en colores, $0.35 oro amer.

En tela inglesa, con tapa realzada, cantos amarillos .....$0.60 oro amer.

Ha sido traducido del original inglés al español, alemán, danés y sueco.

Dirección: Pacific Press Publishing Assoc., Mountain View, Cal., U.S.A.

## Cristo Nuestro Salvador

Este libro, debido á la pluma maestra de la señora E. G. White, da una relación gráfica del nacimiento, la muerte, resurrección y ascensión de Cristo, en lenguaje sencillo á la par que elegante. Su vida y su obra están descritas de tal manera que infunden al lector nuevos pensamientos referentes á la misión de Nuestro Señor en el mundo, conforme al plan de salvación.



Contiene 160 páginas profusamente ilustradas con dibujos originales hechos especialmente para este libro. Está impreso con tipo claro y grande sobre papel grueso y encuadernado en estas formas:

Lomo de tela, tapas de cartón, diseño emblemático en hermosos colores .....$0.50 oro amer.

Tela fina inglesa, tapa con diseños emblemáticos é imitación aluminio .....$0.75 oro amer.

El original inglés ha sido ya traducido al español, alemán, danés, sueco y holandés.

Dirección: Pacific Press Publishing Assoc., Mountain View, Cal., U.S.A.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

# LISTA DE PUBLICACIONES NUEVAS ILUSTRADAS

| | Pag. | Oro Amer. |
|---|---|---|
| ***PUBLICACIONES ANTIALCOHOLICAS*** | | |
| 1. El Alcoholismo es una Plaga universal.— El Borracho .... | 8 | .01 |
| 2. Frutos del Alcoholismo ..... | 8 | .01 |
| 3. No os caséis con Bebedores.— La Taberna.— Agua pura.. | 8 | .01 |
| 4. *Bebidas-Venenos, por León Tolstoy* ..... | 8 | .01 |
| 5. Acusado de Asesinato.— Enfermedad y Remedio..... | 8 | .01 |
| 6. El Concilio de los Demonios ..... | 12 | .01½ |
| 7. No Costea.— Declaraciones de la corte Suprema de EE. UU. | 16 | .02 |
| 8. La Fruta como Medio de Temperancia y Alimento diario.... | 8 | .01 |
| ***PUBLICACIONES VEGETARIANAS*** | | |
| 9. Nueva Vida (Declaraciones de Lamartine, Michelet, Bossuet) | 8 | .01 |
| 10. Algunas Reflexiones sobre los Mataderos..... | 8 | .01 |
| 11. 19 Razones á Favor de la Alimentación sin Carne, por B. Booth | 8 | .01 |
| 12. Preocupaciones y Realidades, por el Dr. Fed. von Hausegger | 12 | .01½ |
| 13. Reforma alimenticia (de "Le Temps" de París)..... | 16 | .02 |
| ***PUBLICACIONES SABATICAS*** | | |
| 14. Como leía Ester su Biblia ..... | 16 | .02 |
| 15. Del Sábado al Domingo ..... | 12 | .01½ |
| 16. Explicaciones de Elihú acerca del Sábado ..... | 24 | .03 |
| 17. ¿Quién cambió el Sábado? ..... | 24 | .03 |
| ***PUBLICACIONES DIVERSO*** | | |
| 18. "Querríamos ver á Jesús" ..... | 16 | .02 |
| 19. Las Señales de Nuestros Tiempos ..... | 16 | .02 |
| 20. La Naturaleza del Hombre ..... | 4 | .00½ |
| 21. La Venida del Señor ..... | 4 | .00½ |
| 22. El Vicio del Tabaco ..... | 4 | .00½ |
| 23. Profecias Interesantes ..... | 4 | .00½ |

Diríjase á uno de los siguientes depósitos ó agencias:

Pacific Press Publishing Association, Mountain View, Cal., EE. UU.
Sociedad Internacional de Tratados
Casilla 481, Buenos Aires, Argentina, S. A.
Sao Paulo, Est. Sao Bernardo, Brasil, S. A.
Casilla 43, Correo 3, Santiago, Chile, S. A.
Casilla 1002, Lima, Perú, S. A.
Apartado 3, Ambato, Ecuador, S. A.
Casilla 7, La Paz, Bolivia, S. A.
Imprenta de "La Verdad," No. 1420, Avenida 20, Tacabaya, México, D. F.
"El Centinela de la Verdad," Cristóbal, C. Z.
Misión Cubana, Apartado 35, Marianao, Isla de Cuba.
E. L. Cardey, Buzón 218, Ciudad de Guatemala, C. A.
W. G. Bond, Calle Zaragoza 112-10, San Gervasio, Barcelona, España.

UANL
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN ®
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS