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

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

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

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