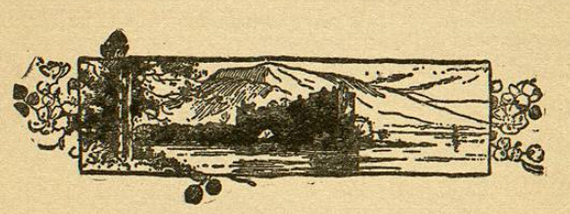
APRENDED A DECIR, "NO"

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

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-

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-

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.

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.