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

v 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 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 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 r adarse 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 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 pulmones de las mujeres, el corsé deja como alfileres, duras punzadas en los quehaceres. Y todo el cuerpo tan apretado sufre trastornos siempre enfermado, por que la moda, pena social, no aprecia en nada lo natural. aprecie 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 v robusta no uses la moda que así te ajusta: porque tu cuerpo, si es natural, no será nunca plaga social. Aunque la moda, pena social, no

"¿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