

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 re-

cogerse. 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, átese 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

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.

ÚLCERAS 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

ó cada dos horas. Es inociva 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 PANADIZOS

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

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.

