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.

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.

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.

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 vívoras, 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.

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.