La Ciencia y el Arte de la Saludo por medio de la MEDICACIÓN NATURAL

por

BERNARDO GENTILINI

La salud es el precio y el premio de la cordura. ***



LIBROS NOVÍSIMOS	Moneda	chilena
del mismo Autor	Tela	Rústica
1 La Ciencia y el Arte de la Salud por		
medio de la Medicación natural	\$ 4.50	\$ 3.50
2 El Libro del Enfermo y del Atribu-		
lado		2.50
3 El Libro del Hombre varonil	3.50	2.50
4 El Libro del Niño	3.50	2.50
5 Objeciones modernas contra la Fe	car, 3.00	2.50
6 La Biblia y la Ciencia		1.50
7 El Catolicismo a través de los siglos.		2.00
8 El Libro de la Mujer	3.60	3.00
9 El Libro de la Joven		3.00
10 El Libro del Joven	3.00	2.50
11 El Libro del Apóstol social	3.50	2.50
12 El Libro del Sacerdote	4.50	3.50
13 El Libro del «Apóstol de la Prensa»	0.00	2.00
14 Educación de la Castidad	2.20	1.50
15 Higiene moral, o sea Higiene de las pa-		2.50
siones	3.50 3.50	2.50
16 Manual de Sabiduría		2.00
17 El Arte de la Alegría y de la Felici	3.50	2.50
dad		5.00
19 Las grandes Víctimas de la Ignoran-	1.00	0.00
cia, de la Duda y de la Incredulidad		1.50
20 Diario del Alma (4 tomos)		10.00
21 Charlas sobre modas y otros tópicos		1.50
22 El «Clergyman» norteamericano		1.00
23 Meditaciones		1.50
24 Tesoros espirituales		1.40
25 Nuevas Orientaciones sociales	2.00	1.00
26 «Ser o no ser» o sea Ensayo sobre el		
Indiferentismo		0.60
27 Estudio psicológico sobre el Sectaris		1
mo		0.60
28 Ensayo sobre la libertad		0.60
29 Las Sociedades secretas		0.80
30 Haces de Luz	3.60	2.50
Suma total	\$ 80.00	\$ 70.00

NOTA.—Háganse los pedidos y envíese giro al Administrador del «Apostolado de la Prensa», Casilla 16, Santiago de Chil».

LA CIENCIA

EL ARTE DE LA SALUD

POR LA

MEDICACIÓN NATURAL (Fisioterapia)

es decir, por medio del

RÉGIMEN ALIMENTICIO Y VEGETARIANO, LA HIGIENE, HIDROTERAPIA, AEROTERAPIA Y PLANTAS MEDICINALES.

con una explicación acerca de la causa de ñuestras enfermedades y modo de curarlas.



SANTIAGO DE CHILE —

APOSTOLADO DE LA PRENSA —

Casilla 16-Delicias 2303 —

1919 ————

SECCION CHILENA

ES PROPIEDAD

BECCION DONTROL

Con las licencias necesarias

ALGUNOS PUNTOS DE VISTA ...

I. Dos palabras de explicación. — II. El Libro del enfermo. — III. Razón del título y división del Libro. —IV. Ingenua confesión. —V. Fuentes del Libro. —VI. Un acto de caridad. —VII. «Cura te ípsum!»

I. Dos palabras de explicación.

En la larga y accidentada carrera de mi vida intelectual he escrito latamente sobre el espíritu, sus gloriosas conquistas y sus tristes derrotas...

Aĥora, siquiera como un alto en mi camino, voy a ensayar la pluma sobre algún tópico que atañe directamente al cuerpo, sus legítimas conquistas y sus culpa-

bles derrotas....

Arrastrado un tiempo, como cualquier hijo de Adán, por un torbellino de enfermedades, que a punto estuvo de llevarme al otro mundo, hube de buscar en el atinado consejo de algunos médicos, y sobre todo en muchos libros y en prolijas observaciones la piedra de la inmortalidad que pretendió haber encontrado Paracelso, es decir, la piedra preciosa de la salud.

Este fué el génesis del presente libro—que es un necesario complemento de nuestra Higiene Moral, o sea de

la Higiene del alma y de la Higiene de las pasiones.

Dedicamos pues ambos libros a los enfermos de alma y de cuerpo, para que siguiendo nuestras normas, puedan

salir vencedores en las contiendas contra los vicios y las enfermedades.

II. El Libro del enfermo.

Cúmplenos también decir que el presente libro es gemelo de nuestro Libro del enfermo: éste traza al enfermo un plan de perfección espiritual; aquél un plan de salud física.

El primero entona el alma, el otro vigoriza el cuerpo, y ambos se dan la mano para arrebatar al paciente del lecho del abatimiento y del dolor.

III. Razón del título y división del Libro.

Hemos puesto al libro el título de—La Ciencia y el Arte de la Salud, por medio de la Medicación natural o Fisioterapia,—porque si el aprendizaje de una disciplina explica la palabra ciencia, el saber aplicar los principios científicos a la práctica constituye el arte.

Hemos pretendido armonizar en este libro el uno con la otra; pues de no ser así, poco valdría toda la ciencia de un Galeno si no supiese sanar un miserab'e achaque

corporal.

Él subtítulo—Por medio del Régimen alimenticio y vegetariano, La Higiene, Hidroterapia, Aeroterapia y Plantas Medicinales,—indica el alcance de

este libro de medicación simplemente natural.

Cada palabra del subtítulo es objeto de un estudio particular—complementando todo, al principio un estudio sobre la causa y proceso de la mayor parte de las enfermedades, y al fin unos principios generales de terapéutica acerca de las enfermedades más comunes.

Con ser el plan tan vasto hemos debido restringirlo todo en pocas páginas, no queriendo salir de los límite s prefijados. Hemos querido hacer simplemente un Libro popular, sin bagajes de erudición y sin especializar demasiado, orientando al lector con indicaciones generales por la senda de la salud.

Remitimos los que deseen especializar cada materia tratada a los libros escritos ex-profeso.

IV. Ingenua confesión.

Debemos confesar que con verdadera curiosidad, poseídos del temor reverencial de la ciencia, hemos penetrado en las aulas del viejo Esculapio; y con verdadero desencanto hemos oído a los doctores de la ley sustentar las más encontradas opiniones...

Los hemos escuchado a todos, pero hemos prestado fe a los que nos han parecido más razonables; y sobre todos, a los que han ostentado en sus lecciones el antiguo lema: vis medicátrix naturae: «Fuerza medicinal de la natura-

leza».

En medio de la algarabía de tantos sistemas que se disputan el dominio de la medicina, encumbrados ayer y hoy abatidos, quedará siempre en pie el sistema natural que tiene sus raíces profundas en el seno de la naturaleza.

La verdadera anarquía que hemos encontrado acerca de algunos tópicos médicos, demuestra que la ciencia humana suele ser coja y falible, especialmente cuando se eleva por encima de la fisioterapia,—es decir, por encima de los medios naturales de curación,—y se encumbra en el cielo de recónditas teorías...

Dejando, pues, que allá se las hayan los hombres científicos, hemos seguido el camino natural, abrazando los métodos razonables y las opiniones indiscutibles, y aun prescindiendo de todo tecnicismo de teorías y de palabras.

Lo que no es práctico, razonable e inteligible, no serviría para el caso nuestro, ni para cuantos buscan en este libro la salud y no teorías dudosas o disertaciones interesedas.

resadas.

V. Fuentes del Libro.

Declaramos que debemos en general la doctrina expresada en estas páginas a muchos autores que van citados oportunamente en el cuerpo del libro y en el apéndice

bibliográfico.

Y rogamos a los lectores se sirvan poner en nuestro conocimiento todas las observaciones que creyeren oportunas—las que tendremos presentes para próximas ediciones.

VI. Un acto de caridad.

Cúmplenos también declarar que al compilar este libro hemos tenido solamente en vista el ser útil a la humani dad doliente, ofreciéndole en estrecha copa el precioso licor de la salud.

Es esto un acto de caridad cristiana, tan benéfico como el dar un vaso de agua fresca al pobre en nombre de Cristo.

Debemos a nuestros hermanos cuanto creemos de algún provecho.

¿No fué tal vez atributo especial del Maestro divino el

sanar a los enfermos?

VII. «Cura te ipsum!»

Por último, no se nos esconde que nuestros eternos y embozados críticos, haciendo alarde de frescura, nos dirigirán en son de broma, esa vieja máxima latina:

Médice, cura te ipsum:

es decir, «médico, cúrate a ti mismo».

Bien sea; empero mientras nos afanamos en apuntalar nuestro viejo y destartalado cuerpo, ¿quién nos podrá quitar el derecho de ofrecer otro puntal a cuantos estén contemplando con espanto y sin remedio la próxima ruina de su corpórea vivienda?...

ÍNDICE y Sumario

Pág.

	Introducción	1
1. El :	microcosmos.—2. Dos ciencias.—3. Somos suicidas.—4. El tesoro de la salud.—5. «Médico de sí mismo».—6. ¡Honor a los médicos!	
	CAPÍTULO I	
	NOCIONES GENERALES	
	ARTICULO I	
	La medicación natural o Fisioterapia	6
7. El	pecado de la medicina moderna.—8. Citas que son anatemas.—9. ¡Abajo los prejuicios!—10. Un gran in- novador.—11. Terapéutica patogénica y naturista.	
	ARTÍCULO II	
	Origen de casi todas las enfermedades	12
12. Gé	enesis y proceso de las enfermedades.—13. Otros pro- cesos.—14. Otras ramas de desórdenes.—15. Nuestra teoría. ARTÍCULO III	
	Principios generales de antisepsia	17
16. In	fección y desinfección.—17. Antisepsia fisiológica. Secreciones.—18. El fagocitismo.—19. Los emuntorios.—20. En caso de enfermedad.—21. Aforismo de Beau.—22. Efectos fisiológicos de los purgantes.	

ARTÍCULO IV	Pág.
Funciones digestivas	23
23. El laboratorio de la salud.—24. Funciones de nutrición. —25. Clasificación de alimentos.—26. Proceso de la digestión.—27. Proceso de la absorción.	
ARTÍCULO V	
Funciones eliminadoras	27
28. El hígado. Su funcionamiento.—29. La bilis.—30. Los ri- fiones.—31. Importancia del órgano de la piel.—32. Función eliminadora de la piel.	
ARTÍCULO VI	
Cura previa de desinfección y de limpieza. Causas generales	31
33. La cura de la salud.—34. Algo incomprensible.—35. Algo de fisiología.—36. Carga abrumadora.—37. Otras causas generales.—38. Una observación.—39. Señales de alarma. ARTÍCULO VII	
Cura previs de desinfección y de limpieza. Cura general	36
40. Cura general.—41. Purgantes con desinfectantes.—42. Lavados interiores.—43. Sudación y sudoríficos.—44. Cura de leche, de uvas y de frutas.—45. Medidas secundarias.—46. Una virtud necesaria.—47. Una nueva primavera.	
APENDICE: El Yoghur y leche agris	44
48. Yoghur y leche agria.—49. Panacea universal.—50 Buen alimento.—51. Varios procedimientos.—52. Indicaciones.	
CAPÍTULO II	
RÉGIMEN ALIMENTICIO Y VEGETARIANO	
ARTÍCULO VIII	
De la gula, de la sobriedad y de la psicotera- pia	48

	Pág.
53. Una terrible esclavitud.—54. Voracidad humana.—55. Síntesis de males.—56. Comemos demasiado.—57. Un ejemplo de nuestros días.—58. Una anécdota sugestiva.—59. El castigo de las pasiones.—60. Psicoterapia.	
ARTÍCULO IX	
Virtudes nutritivas de los alimentos	54
61. Valores alimenticios.—62. Leche.—63. Manteca y queso. —64. Huevos.—65. Carne.—66. Aves y caza,—67. Pes- cado.—68. Cangrejos y langostas.—69. Almejas y os- tras.—70. Cereales o granos.—71. Trigo.—72. Centeno. —73. Maíz.—74. Arroz.—75. Avena.—76. Alimento es- pecial para el frío.—77. Leguminosas.	
ARTÍCULO X	
Virtudes nutritivas y medicinales de las frutas	64
78. La gran Providencia de Dios.—79. Virtudes de las frutas en general.—80. Bananas, dátiles, higos, uva.—81. Manzanas y peras.—82. Naranjas y limones.—83. Fre- sas y otras frutas.—84. Higos.—85. Algunas indicacio- nes.—86. Nueces.	
ARTÍCULO XI	
Régimen alimenticio general	70
87. Cuatro normas generales.—88. En cuanto a la ración.— 89. Un cálculo.—90. Valor comparativo de los alimentos.—91. Cuadro comparativo de la digestibilidad.—92. Pecados contra el régimen.—93 «Consumo galopante».—94. «El Fletcherismo».—95. Algunas máximas.	
ARTÍCULO XII	
Régimen alimenticio, especial para los traba- jadores intelectuales	79
96. Los trabajadores de la inteligencia.—97. Régimen ali- menticio. ARTÍCULO XIII	
El arte culinario	84
98. Algunos reproches a loslectores.—99. Combinación de los alimentos.—100. Algunas incompatibilidades.—101. Preparación culinaria de los alimentos.—102. Sazonamiento de los alimentos.—103. Empleo de la sal de cocina.	

ARTÍCULO XIV	Pág
Bebidas alcohólicas y bebidas excitantes	90
104. El alcohol y los licores.—105. Vino.—106. Cerveza y sidra.—107. Bebidas alcohólicas.—108. Testimonios contra las bebidas alcohólicas.—109. Efectos del alcohol en los órganos digestivos.—110. Causa dela tuberculosis.—111. Efectos sobre el sistema nervioso.—112. Tratamiento de la borrachera.—113. Bebidas excitantes. Café.—114. Té.—115. Mate.—116. Cacao.—117. Apéndice acerca del tabaco. Nicotina.—118. Cómo corregirse del hábito de fumar.—119. Cómo disminuír los efectos de la nicotina.—120. El hábito del rapé.	
ARTÍCULO XV	
El vegetarismo	102
121. Razones de nuestra preferencia.—122. El valor de los términos.—123. La prohibición de carnes.—124 Lo sustancial del vegetarismo.—125. Palabras bíblicas.—126. Alimentos de primera mano.—127. La gran riqueza de los vegetales.—128. La longevidad e intelectualidad de los vegetarianos.	
CAPÍTULO IH	
HIGIENE PARTICULAR	
ARTÍCULO XVI	
Higiene de la piel y del cabello, de la boca, de la vista y del oído	109
129. Sentido particular.—130. Higiene de la piel.—131. Higiene del cabello.—132. Higiene de la boca y dientes.—133. Higiene de la vista y del oído—134. Evitar los contagios. ARTÍCULO XVII	
Ejercicio, gimnasia y masaje	115
135. Ejercicio.—136. Las experiencias de un anciano.—137. Gimnasia natural.—138. El masaje.	110
ARTÍCULO XVIII	
Como debemos vestirnos	117
139. Ropa interior v exterior.—140 Los frioleros	

CAPÍTULO IV

THE PARTY OF THE P	
HIDROTERAPIA INTERNA Y EXTERNA	
ARTÍCULO XIX	Pág.
Principios y aplicaciones de Hidroterapia in- terna	121
ber el agua.—145. El agua en bebida, según Kneipp. —146. ¿Se debe beber en las comidas?—147. Un re- medio y una purga natural.	
. ARTÍCULO XX	
Purificación del agua	128
148. Conocimiento necesario.—149. Destilación.—150. Ebullición y congelación.—151. Filtración.	
ARTÍCULO XXI	
Principios generales de Hidroterapia externa	130
152. Una gran panacea: el agua.—153. Una autoridad.—154. Los principios de la hidroterapia.—155. Excitación natural y excitación artificial.—156. Efectos fisiológicos.—157. Diversas aplicaciones prácticas.	
ARTÍCULO XXII	
Principales aplicaciones de Hidroterapia ex- terna	137
158. Los cobardes.—159. Lo que es necesario saber.—160. Habla Kneipp.—161. Lociones totales y parciales.— 162. Efectos de los lavados.—163. Prácticas fortifican- tes.—164. Andar descalzo.—165. Baños de manos.— 166. Humedecimientos de los pies.—167. Baños de mar.	
CAPÍTULO V	
AEROTERAPIA	
ARTÍCULO XXIII	
El aire. Sus efectos fisiológicos y terapéuticos	149
168. Sistema aeroterápico.—169. El aire la luz y el agua	

168. Sistema aeroterápico.—169. El aire, la luz y el agua.— 170. Efectos fisiológicos del aire.—171. La purificación del aire.—172. El aire mejor.

	ARTÍCULO XXIV	Pág.
	¡Se puede dormir con las ventanas abiertas?	154
173.	Nadar en el aire.—174. Aire nocturno.—175. Unas advertencias.	
	ARTÍCULO XXV	
	Gimmasia respiratoria	156
176.	Respiración pulmonar.—177. Fortalecer los pulmones. —178. Gimnasia respiratoria.—179. Como se debe respirar.—180. Higiene de los pulmones.—181. Los mandamientos del tuberculoso.	
	ARTÍCULO XXVI	
	Lo que debe evitarse. Lo que debe hacerse	161
182.	Lo que debe evitarse. El polvo.—183. Viviendas húmedas y cerradas.—184. El corsé.—185. Lo que debe hacerse.—186. Apéndice. Una disertación importante sobre la influencia del aire en la salud. Algunos prejuicios.—187. Ejercicios de respiración.—188. «Baños de aire».—189. «Semana de aire».	
	ARTÍCULO XXVII	
	Luz y sol. Sus efectos fisiológicos y terapéu- ticos	167
190.	Fototerapia.—191. Efectos fisiológicos de la luz.—192. Helioterapia.—193. Efectos terapeúticos del sol.—194. Baños de aire, luz y sol.	
	CAPÍTULO VI	
	PLANTAS Y YERBAS MEDICINALES	
	ARTÍCULO XXVIII	
	Principales plantas y yerbas medicinales	173
195.	Palabras bíblicas.—196. Enumeración somera y práctica.—197. Abeto.—198. Achicoria amarga.—199. Ajenjo.—200. Alcanforero.—201. Almendro dulce.—202. Áloe.—203. Amargón. (Lechugilla).—204. Angélica oficinal.—205. Anís.—206. Arándano común.—207. Arnica.—208. Berro.—209. Cebada común.—210. Centaura menor.—211. Clavel de los jardines.—212. Col.—213. Cola de caballo.—214. Correhuela.—215. Encina.—216. Endrino.—217. Enebro común.—218. Fe-	

nogreco.—219. Flores de heno.—220. Fresal común. —221. Genciana amarilla.—222. Guindo común.—223. Hiedra terrestre.—224. Hinojo.—225. Limón.—226. Lino común.—227. Llantén.—228. Manzanilla.—229. Menta acuática.—230. Menta piperita.—231. Nogal.—232. Olivo aceituno.—233. Ortiga mayor.—234. Pimentera negra.—235. Primavera (prímula).—236. Pulmonaria oficinal —237. Quina.—238. Rábano largo.—239. Retama.—240. Romero.—241. Rosa.—242. Ruda hortense.—243. Salvia fina.—944. Sanguinaria mayor.—245. Saúco.—246. Sen.—247. Tamarindo.—248. Tilo.—249. Toronjil (melisa).—250. Trébol febrino.—251. Tusílago.—252. Valeriana.—253. Zarzamora.

ARTÍCULO XXIX

	mulicolo main	
	Algunos otros medicamentos naturales salu- dables	19
254.	Azúcar.—255. Cuajo, queso y suero.—256. Miel.—257. Salvado.—258. Vinagre.—259. APÉNDICE. Recetas de tisanas con sus indicaciones.	
	CAPÍTULO VII	
	TERAPÉUTICA ESPECIAL	
	ARTÍCULO XXX	
	Explicación y terapéutica de la fiebre	204
260.	Una observación general.—261. Explicación fisiológica de la fiebre.—262. ¿Son lícitas las aplicaciones hidroterápicas?	
	ARTÍCULO XXXI	
	Resfriados o constipados	208
263.	Acerca de los constipados y otros achaques.—264. Síntomas de enfermedad.—265. Ocasiones y causas de resfriados.—266. Tratamiento.	

ARTÍCULO XXXII

Enfermedades de los órganos digestivos.
267. Principio y fuente.—268. Estreñimiento.—269. Dispep-

Principio y fuente.—268. Estreñimiento.—269. Dispepsia aguda.—270. Dispepsia crónica.

12	ARTÍCULO XXXIII	Pág.
	Enfermedades de los órganos eliminadores	223
271.	Enfermedades de los riñones.—272. Enfermedades del hígado.—273. Enfermedades de la piel.	
	ARTÍCULO XXXIV	
	La autointoxicación	227
274.	Ataques de autointoxicación.—275. Explicación fisiológica.—276. Terapéutica.	
	ARTÍCULO XXXV	
	Medicina general de la digestión	230
277.	Un resumen.—278. Medicina de la digestión.—279. Para algunos desórdenes gástricos.	
	ARTÍCULO XXXVI	
	Un trastorno común de la nutrición: la obesidad	233
280.	Causas y terapéutica.—281. Una fórmula dietética.—282. El peso normal.	
	CAPÍTULO VIII	
	LA NEURASTENIA	
	ARTÍCULO XXXVII	
	Diagnosis de la neurastenia	236
283.	La enfermedad de moda.—284. Un poco de fisiología.— 285. Quiebra del sistema nervioso.—286. Principales síntomas.	
	ARTÍCULO XXXVIII	
	Las Causas de la Neurastenia	240
287.	Un dato importantísimo.—288. Causa principalísima de la neurastenia.—289. Dos datos particulares.—290. Algunas causas principales.—291. Otras causas principales.—292. Una síntesis.—293. Proceso de la neurastenia.	

ARTICULO XXXIX	Pág.
Terapéutica especial de la neurastenia	245
294. Régimen depurativo.—295. Una amistosa recrimina- ción.—296. Para la inapetencia.—297. Para la pesadez de estómago.—298. Tratamiento general.—299. Para los gases.—300. Para mover el vientre.—301. Otros remedios eficaces.—302. Quitar las causas.—303. Hi- droterapia y aeroterapia.	
ARTÍCULO XL	
Calmantes y tónicos del sistema nervioso	254
304. Calmantes y tónicos.—305. En cuanto a los insomnios.	
ARTÍCULO XLI	
Dietética general del sistema nervioso	259
306. Alimentación y descanso.—307. Régimen alimenticio. —308. Una observación.—309. En cuanto a la bebida. —310. Bebidas alcohólicas.—311. Algunos experimentos.—312. El descanso.—313. El sueño.—314. Higiene psíquica.	
ARTÍCULO XLII	7
Higiene especial para los intelectuales y los hombres de profesión	265
315. Las víctimas predilectas.—316. Acerca del trabajo men- tal.—317. Respecto de la fatiga mental.—318. Precep- tos profilácticos.	
Biblioteca casera médica	269



SECCION CHILENA

INTRODUCCIÓN

 El microcosmos.—2. Dos ciencias.—3. Somos suicidas.—4. El tesoro de la salud.—5. «Médico de sí mismo».—6. ¡Honor a los médicos!

1. El microcosmos.

El cuerpo humano es un microcosmos, -es decir, un

pequeño mundo-casi inexplorado.

Muchísimos son los que emprenden largos viajes para visitar las grandes metrópolis del mundo, las obras maestras del arte, las bellezas vírgenes de la naturaleza, los tesoros ocultos de regiones inexploradas, las ruinas sagradas de civilizaciones muertas.

Londres, la urbe populosa; París, la ciudad *lumière*; Roma, el relicario de la historia... y cien metrópolis atraen

a sí cada año muchedumbres de turistas.

De los últimos rincones de la tierra acuden a los museos de Europa millares de artistas para admirar las obras maestras de Miguel Angel, Rafael, Velásquez, Murillo...

Las cataratas del Niágara, el cráter del Vesubio, las selvas del Africa, el fondo del Océano... abren sus mis-

terios ante los ojos de codiciosos aventureros.

Y el Egipto ostenta sus pirámides y Atenas despliega su Acrópolis sagrada ante los innumerables viajeros que van buscando la traza de los siglos.

Por el contrario, poquísimos son los hombres privile-

giados que emprenden viaje al rededor de sí mismos, y visitan las maravillas de sus órganos y estudian la obra maestra del gran Artífice, y admiran su belleza encantadora en el esplendor de la salud o contemplan sus ruinas sagradas en el crepúsculo de la vida o a la luz mortecina de la enfermedad.

Vivimos sin conocernos, sin haber bajado nunca al fondo de nosotros mismos, sin conocer las sabias leyes de nuestra economía y el estupendo prodigio de nuestro funcionamiento orgánico, y sin saber apreciar el gran tesoro de la salud que llevamos en frágil vaso de arcilla.

Vivimos en el pequeño mundo del cuerpo, en perpetuas tinieblas.

Y, sin embargo, el Creador nos ha dado una inteligencia para que, cual lumbrera, ilumine nuestros pasos.....

2. Dos ciencias.

Y es, en verdad, cosa rara: todo se estudia en nuestros tiempos, menos lo único necesario, que es la ciencia del alma, y lo único indispensable que es la ciencia de la salud.

Dos ciencias—que conciernen a la vida de la inmortalidad y a la vida del tiempo, y abarcan los vastísimos ho-

rizontes del alma y del cuerpo.

Dos ciencias—que labran nuestra felicidad temporal y eterna, y satisfacen nuestra vivísima/sed de conocer los

misterios naturales y sobrenaturales.

Dos ciencias—que brindan al hombre el gozo del vivir, la frescura de la primavera, la energía de la virilidad... y el eterno resplandor de un cielo sin nubes.

Son como dos copas, en las que Dios ha escanciado el elixir de la vida y de la inmortalidad. Y los hombres son como viajeros que cruzan tristemente este destierro, la cara macilenta, los ojos apagados, el cuerpo rendido y el alma muerta, camino del cementerio... sin percatarse de que unos sorbos de ese elixir les otorgaría una perenne floridez de cuerpo y una eterna juventud de alma.

La ignorancia de estas dos ciencias trae consigo las vacilaciones de la duda, las torturas del espíritu, las agonías del alma—que tienen honda repercusión en la economía humana.

Y además, los achaques de la enfermedad, los espasmos del dolor, la caducidad del cuerpo... en una palabra, un lento, prolongado y doloroso suicidio.

3. Somos suicidas.

Contemplando sólo el aspecto de la salud del cuerpo,

hay que confesar que somos unos suicidas.

El hombre se mata brutalmente a sí mismo por sus imprudencias, por sus desarreglos, por sus pecados de

malicia y de ignorancia...

Dios nos da un cuerpo sano, vigoroso, bella morada del alma; y nosotros le cargamos de achaques, le restamos fuerzas, le convertimos en ruinas—sobre las que se cierne el alma, cual luz mortecina que alumbra un cadáver.

Si los crímenes contra la propia salud cayesen bajo las leyes humanas, todos, casi sin excepción, viviríamos cargados de perpetuas cadenas expiando los pecados de lesa

salud.

Pues diariamente matamos parte de nuestra vitalidad, arrojándola cual pasto de nuestras concupiscencias o cual tributo de nuestra ignorancia a las fauces del monstruo de la enfermedad.

4. El tesoro de la salud.

Y sin embargo, ¡qué gran tesoro es la salud!

Dice la Sagrada Escritura:

«Más vale el pobre sano y de robustas fuerzas, que el

rico débil y acosado de males.

«La salud del alma que consiste en la santidad de la justicia, vale más que todo el oro y la plata: y un cuerpo robusto, más que inmensas riquezas» (1).

⁽¹⁾ Eclesiástico, xxx, 14-15.

Conviene pues no dilapidar este gran tesoro que nos ha dispensado la Providencia; antes bien cuidarlo y emplearlo para el provecho de la humanidad

La salud es más necesaria que el oro para poder hacer

el bien.

5. «Médico de sí mismo».

Estudiemos, pues, el modo de conservar y explotar este gran tesoro, y aun la manera de reconquistarlo si lo hubiésemos perdido.

Este es un estudio que nos conviene mucho más que

cualquier otro.

Somos de la opinión de Enrique IV de Francia, el cual solía decir: «Un hombre honrado debe saber un poco de teología para su salvación, de derecho para sus negocios, y de medicina para su salud».

En suma, un hombre cuerdo debe saber lo suficiente

para vivir la vida... y ser señor y médico de sí mismo.

Más bien que ir limosnando recetas de salud, con pérdida de tiempo y de dinero, ¿no valdría acaso más adquirir los conocimientos necesarios para ser siquiera médico de sí mismo?...

6. ¡Honor a los médicos!

Al decir que cada cual debe ser médico de sí mismo, no entendemos que no se deban consultar en caso necesario los médicos buenos y concienzudos; pues, ciertamente llegará un día en que sus servicios nos sean indispensables.

·Su asistencia es necesaria, dice la Biblia.

«Puesto que hay un tiempo en que has de caer en manos de los médicos.

«Y ellos rogarán al Señor que te aproveche lo que recetan para tu alivio, y te conceda la salud, que es a lo que se dirige su profesión» (1).

⁽¹⁾ Eclesiástico, XXXVIII, 12-14.

Llamamos la atención de los médicos sobre el último versículo citado.

Debemos, sin duda, honrar a los buenos médicos.

Es un precepto bíblico.

«Honra al médico; porque lo necesitas: pues el Altísimo es el que lo ha hecho para tu bien (es decir, le concedió la ciencia médica para beneficio tuyo).

«Porque de Dios viene toda medicina; y será remu-

nerada por el rey.

«Al médico le elevará su ciencia a los honores, y será celebrado entre los magnates» (1).

¡Cuánta gratitud deben los médicos al Eclesiástico, Jesús hijo de Sirach, quien tales loores escribía!

⁽¹⁾ lbidem, 1-3.

CAPÍTULO I

NOCIONES GENERALES

ARTÍCULO I

La Medicación natural o Fisioterapia.

«Echad lo natural: ¡él volverá al galopel»

El pecado de la medicina moderna.—8. Citas que son anatemas.—9. ¡Abajo los prejuicios!—10. Un gran innovador.—11. Terapéutica patogénica y naturista.

7. El pecado de la medicina moderna.

Stendhal dijo un día sardónicamente: «Todo francés que se atreve a pensar por sí mismo, es un héroe».

Entendía decir que todo lo gobierna la omnipotencia

jamás contrastada de la rutina.

La rutina gobierna al mundo: the rutine rules the

world, repite un autor inglés.

Ella marcha con pies de plomo a paso de caracol, arrastrando en pos de sí su enorme caparazón, atado al cual camina soñolienta la pobre humanidad.

Bien cierto es que las ciencias en general, a pesar de su bancarrota desde el punto de vista espiritual, se han adelantado a la rutina, y le han ganado el paso, y se han abierto nuevos y esplendorosos caminos...

Empero algunas han tomado por caminos tortuosos... como la ciencia de la medicina—que desde tiempo se di-ría que ha abandonado el camino real de la naturaleza.

La medicina parece en verdad haberse embotellado en los botes de las farmacias, ajena a todas las energías vitales que palpitan en el agua, en el aire, en la luz, en el sol y en toda la naturaleza.

Apenas si hay algunos que otros profesionales o amigos de la medicina, que se especializan en lo que debiera ser objeto primordial de esta ciencia, es decir, la medicación natural.

La gran mayoría de los Galenos cura simplemente con

una medicación artificial y a veces antinatural.

Se ha hecho hoy de la medicina una especie de cábala con fórmulas ininteligibles, arcanas, misteriosas-que

tienen la virtud de sugestionar al gran público.

Parece haberse olvidado el gran principio: que es la naturaleza (es decir, las fuerzas naturales, según la disposición de la Providencia) la que cura: el médico no hace sino ayudar la obra de la naturaleza.

8. Citas que son anatemas.

Empero, hemos de traer aquí la opinión de algunos médicos ilustrados, sinceros y, sobre todo, desinteresados, pues ciertas opiniones no se aceptarían si no viniesen refrendadas por algún título doctoral.

Valgan siquiera estas opiniones para escudarnos con-

tra los dardos de la crítica profesional.

El doctor Hufeland dice: «El gran número de sistemas médicos que se han ideado siglo tras siglo sólo sirven para enseñarnos que el verdadero arte de la medicina no se halla entre los sistemas que integran hoy día la Facultad así llamada.—Ya que no podéis curar, procurad a lo menos no dañar. Más vale dejar al paciente morir de su enfermedad, que matarle con vuestras prescripciones. El doctor Carus escribe: «No ignoro que de cada diez enfermos que mueren, los siete no sucumben por efecto de la enfermedad, sino a consecuencias de los remedios».

El doctor Kieser: «A menudo el medicamento es peor

que el mal y el médico peor que la enfermedad».

El profesor doctor Clark: «Todos nuestros medicamentos son venenos, por lo tanto cada toma de ellos rebaja la fuerza vital del enfermo».

El doctor Buff: «No pocos enfermos podrían decir con Philón: si no hubiese probado este brebaje, me habría salvado».

salvado»

El doctor Hoffmann: «Si quieres conservarte sano, abstente de medicamentos insanos».

Ahora si algún docto profesional tiene algo que reparar, diremos, señalando el nombre de los doctores diplomados que acabamos de citar:

¡Ahí me las den todas!

9. ¡Abajo los prejuicios!

Hagamos nuestra una frase de Maquiavelo:

Los prejuicios tienen más raíces que los principios. Los prejuicios, y el interés y los celos profesionales se han confabulado para guardar por siempre cautiva a esa noble y benéfica hija de Esculapio: la medicina.

Mas dejemos la palabra a un sabio y desinteresado

doctor (1):

«El cómplice principal que tiene la ignorancia es esa plaga moderna de la terapéutica farmacéutica que se llama el escepticismo médico. El espíritu del médico no puede ya por mucho tiempo, so pena de fracaso, emperezarse y dormitar sobre esa suave almohada. Todo el mundo admite sin dificultad que los medicamentos se emplean mientras la fama exalta sus ventajas y la sugestión produce su efecto; pero el espíritu moderno se halla

⁽¹⁾ Dr. Monteuuis, La Medicina natural.

cada día más impresionado por los inconvenientes seguros y los resultados dudosos de la medicina a la moda.

éHa llegado ya el momento de que el cuerpo médico se dé por advertido, pues de lo contrario, el público acabará por tomar en serio el desplante del sabio inglés que decía: Si todos los medicamentos cayesen al mar, sería un beneficio para la humanidad, pero un grave riesgo para los peces.

«Quienes ganarían con ello serían seguramente los neurasténicos y la mayor parte de los dispépticos. Temamos siempre en la vida social a la ignorancia; como el error, arraiga ésta en todos los terrenos. La frase es verdadera, sobre todo, cuando se trata de la higiene diaria y de la

terapéutica de las enfermedades crónicas.

«La verdad me obliga a decir que el innovador debe

contar también con los prejuicios médicos.

«Es preciso, decía el doctor Stapfer, confesar que nos-« otros, los médicos, estamos embebidos de prejuicios. No « sometemos a la experiencia personal, verdadero y úni-

« co juez, sino lo que a priori nos parece razonable. Y « sin embargo, no hay me parece ni yo creo en materia

« de ciencia. Los hechos son o no son. Únicamente va-

ría su interpretación teórica» (1).

«Es, tomada en un caso vivo, la eterna historia del soberano desprecio de la ciencia oficial, por la mayoría de los descubrimientos que han tenido por base el método natural. Es la historia de la hidroterapia con Priessnitz, de la aeroterapia en nuestra época, del masaje y de la gimnasia de Brandt. Como a priori parecía absurdo que con dos o tres ejercicios musculares se pudiera contener una hemorragia o provocarla, no se estudió. Como los baños de aire y las duchas de Priessnitz parecían peligrosos, fueron condenados. Así, en un arte en el que lo principal es la observación pura y simple, es el razonamiento el que hace la ley.

«Un gran prejuicio es también la supervivencia de las

⁽¹⁾ Dr. Stapfer: La Kinesiterapie gynecologique.

doctrinas científicas en el espíritu médico; sin esa supervivencia, la teoría de las calorías con la sobrealimentación y la excitación a chorro continuo que ella mantiene en nuestra raza, no hubiera, desde hace casi un siglo, acumulado tantas ruinas».

10. Un gran innovador.

Gran innovador en medicina fué Priessnitz. Su idea fundamental que es la base de la medicina natural, es que la curación se realiza por el aumento de las oxidaciones; (1) y esto se obtiene por medio de los estimulantes vitales, a saber: el aire, la luz, el sol, el agua, el ejercicio, los alimen-

tos y los medicamentos.

Entre esos agentes terapéuticos, el agua merece el primer lugar, porque la variedad de efectos que produce y la diversidad, sencillez y facilidad de sus aplicaciones, hacen de ella el estimulante por excelencia. Para Priessnitz, todas las maneras de usar el agua se justifican con esta misma idea directriz: «Cuando se emplea agua fría, no es el frío el que cura, sino al contrario, el calor producido por el efecto del agua fría; el agente curativo es la naturaleza misma».

Hipócrates habís dicho: «La naturaleza cura»; Priessnitz indica el «mecanismo» de la curación, que consiste en aumentar la oxidación; enseña que el organismo elimina los residuos y se asimila nuevos elementos por medio del

calórico.

Para demostrar su fe en los procesos naturales y en los agentes vitales, añadía Priessnitz: «Mejor se hacen las curas exterior que interiormente».

Finalmente, a propósito de la medicación natural, nos ha legado estas palabras profundas: «Si no dispusiera de

agua, curaría por medio del aire».

⁽¹⁾ Él decía más sencillamente: por el aumento del calor animal o de la potencia calorífica.

11. Terapéutica patogénica y naturista.

Si quisiéramos clasificar científicamente las ideas por las cuales abogamos, diríamos que semos enemigos de la terapéutica sintomática y fisiológica, y partidarios de

la terapéutica patogénica y naturista.

La terapéutica sintomática, es decir, aquella que no observa más que los síntomas, tales como la fiebre, insomnio, dolor, y los combate a medida que se presentan, es, en general, un método peligroso; no sólo no se ocupa de imitar a la naturaleza, de favorecer sus tendencias a la curación, de secundar el esfuerzo curativo natural, sino que sólo tiene en consideración una cosa: el estado de sufrimiento, y se aplica a paliar los efectos principales sin ayudar al organismo con un trabajo de defensa y de restauración.

La terapéutica llamada fisiológica, consiste en oponer remedios capaces de provocar actos fisiológicos inversos a los predominantes. El bien como el mal, pueden, según los casos, resultar de esta práctica.

Estas terapéuticas, sintomática y fisiológica, han representado durante tanto tiempo casi toda la terapéutica médica y hoy todavía son las más ordinariamente empleadas.

«La terapéutica patogénica y la terapéutica naturista son, como lo proclama el profesor Bouchard, los dos únicos métodos verdaderamente científicos.

Porque ya sea de orden psiquico, físico o químico, un remedio no tiene más que dos modos de operar; opera, bien directamente contra la causa de la enfermedad, bien indirectamente, por medio del organismo, secundando el esfuerzo curativo natural.

El primero, es el caso de la terapéutica patogénica, que es el arte de curar atacando la causa; el segundo es el de la terapéutica naturista, que cura excitando a la natura-leza, es decir, aportando al organismo una excitación dirigida de modo que secunde las tendencias naturales a la curación Esta terapéutica es la que nos hace definir el arte de curar como arte de excitar».

Y aun damos más importancia a la terapéutica naturista que a la patogénica, en cuanto que lo que constituye principalmente la causa de la enfermedad no es el microbio tal o cual, sino la degradación anterior del organismo, la decadencia que le preparaba el terreno y que hacía posible el desarrollo del agente infeccioso.

Por estas razones nos parecen ingeniosas y verdaderas las palabras del prof. Boulay: «El mejor antiséptico es

una buena salud».

La terapéutica naturista, pues, tiende a fortalecer el organismo por los medios naturales, poniéndolo en situación de desalojar los principios morbosos y vencer las tendencias «nikilistas» de la enfermedad.

Lo cual es volver a la antigua medicación natural, cuya virtud abonan la ciencia, la experiencia y el buen sentido.

Es la vuelta a lo antiguo. Es pues el caso de repetir lo de un ingenioso escritor: «No hay nada verdaderamente nuevo, como no sea lo viejo».

ARTÍCULO II

Origen de casi todas las enfermedades

Las enfermedades nacen, se desarrollan y matan, a la sombra de la ignorancia

Génesis y proceso de las enfermedades.—13. Otros procesos.—
 Otras ramas de desórdenes.—15. Nuestra teoría.

12. Génesis y proceso de las enfermedades.

Hay que buscar la causa de la gran mayoría, acaso del 90 por ciento, de las enfermedades funcionales en la deficiencia y en los desarreglos de las funciones digestivas y eliminadoras.

Decimos enfermedades funcionales, no orgánicas; aunque, a la larga, la alteración de las funciones vitales lle-

va también a enfermedades orgánicas, como la arterioesclorosis, lesión de pulmones y órganos internos, etc.

Y la razón es que tales trastornos traen consigo el entorpecimiento de la asimilación de alimentos y de la eliminación de las materias tóxicas, como se verá en los

artículos próximos.

El principal, el más común, el más generalizado de estos trastornos es el estreñimiento o la estitiquez, y, en general, la atonía de los órganos digestivos (1). Esta más que enfermedad, es el principio de casitodas las enfermedades.

El alimento—por diversas causas que consideraremos en su lugar—queda detenido más del tiempo necesario en el estómago y en los intestinos, y se va acumulando. La defecación no es completa, y diariamente quedan residuos. Tales residuos acumulados día tras dias, además de dificultar cada vez más las funciones digestivas, asimiladoras y eliminadoras, pronto comienzan a fermentar.

Ello es natural que la fermentación produzca gases los que a su vez producen eructos, flatos, dilatación del estómago, y luego, constriñiendo el corazón, especies de

sofocaciones, etc.

También ello es natural que la fermentación produzca ácidos—los que a su vez producen acidez o acedía del estómago, y, llevados por la sangre en forma de uratos (ácidos úricos cristalizados) a las diversas partes del cuerpo, causan la gota si se congestionan en el pie, y el reumatismo en general.

Los riñones también sufren alteraciones, obligados a

eliminar por la orina tanto ácido.

Claro es también que tales fermentaciones ácidas irriten el sistema nervioso, y en especial el gran simpático, cuyas infinitas ramificaciones se reparten por los órganos de nutrición (corazón, pulmones, hígado, riñones, intes-

⁽¹⁾ Tratamos de las causas, síntomas y terapéutica del estreñimiento y otras enfermedades similares, en el último capítulo Terapéutica general.

tinos, etc.), y por todas las partes del cuerpo, donde funcionan órganos nutritivos, cuyos movimientos esenciali-

simos presiden.

Esto explica el origen de muchos trastornos nerviosos, conocidos con el nombre de neurastenia, nervosismo, excitación, dolores neurálgicos, jaquecas, palpitaciones del corazón, insomnios, ataques nerviosos, falta de memoria, fatiga cerebral, opresión o pesadez de cabeza, etc.

Ello es natural y lógico, que tantos detritus, saturados de principios tóxicos, envenenen poco a poco, insensiblemente la sangre, como quiera que la sangre se alimenta en los intestinos.

Y entonces, además de los efectos depresivos y morbosos que ocasionará en el organismo una sangre viciada, tendremos como consecuencia una infinita variedad de en upciones cutáneas—las que no son sino un medio de que se vale la naturaleza para arrojar fuera del cuerpo las impurezas de la sangre.

A esta causa se deben también los sabañones, congestión de sangre impura en los músculos expuestos al frío, muy común entre las personas de temperamento san-

guíneo.

También es claro que siendo el sistema nervioso el controlador de la sangre, tendrá que haber, como consecuencia inevitable de los trastornos nerviosos, desarre-

glos en la circulación de la misma sangre.

Estos mismos desarreglos, aumentados por las obstrucciones intestinales, tendrán que producir faltas de sangre en algunas partes del cuerpo (y esto explica el frío en las espaldas, pies, etc.) y congestión en otras partes (como congestión o golpes de sangre a la cabeza o al corazón, apoplejía, etc).

13. Otros procesos.

Al mismo tiempo estos desechos y obstrucciones intestinales han de traer consigo el innumerable séquito de desórdenes gástricos, entre los cuales nombremos sólo los catarros intestinales, los cólicos, la diarrea, la apendicitis; y el no menos innumerable séquito de desórdenes del sistema eliminatorio (riñones, hígado, piel).

Ni esto es todo. Tales desórdenes, si son habituales, traen necesariamente un estado de infección general, y especialmente de infecciones intestinales, como el tifus que es la infección en sumo grado; y un estado de agotamiento general — por falta de la debida asimilación de alimentos, no pudiendo los órganos digestivos cumplir sus funciones.

Este estado de infección y agotamiento es el terreno mejor preparado para que en él germinen todos los *microbios* y nazcan todas las enfermedades consuntivas que tienen el nombre de tisis, consunción, inanición, etc.

Conviene notar que los desechos detenidos y en fermentación, producen continuamente malos humores y materias tóxicas, que llevadas por la saugre a todos los tejidos del cuerpo, los sobrecargan y los atosigan.

Cuando sobreabundan en el cuerpo, producen el estado de constipación y grippe, con su consiguiente cerrazón de

poros, malestar y fiebre.

Conviene también recordar que la fiebre no es sino el paso de toxinas o materias tóxicas a la sangre (1).

Si esta abundancia de malos humores y materias tóxicas, no son eliminadas del cuerpo, ordinariamente por los órganos eliminadores, o bien extraordinariamente por medio de sudores, desinfectantes y purgantes, sucede que envenenau poco a poco la sangre y producen el estado de intoxicación, cercano de la muerte.

La autointoxicación continuada durante años, puede producir profundos cambios orgánicos en el cuerpo, tales como la albuminaria, el endurecimiento del hígado y de los vasos sanguíneos, la locura y graves trastornos orgá-

nicos en el cerebro y médula espinal.

⁽¹⁾ Véase en el último capítulo, Terapéutica General, la explicación científica de la fiebre.

La autointoxicación es pues uno de los últimos procesos del estreñimiento habitual o de trastornos similares gástrico-intestinales.

14. Otra rama de desórdenes.

Conviene tomar nota también de otra rama de desórdenes que tienen su raíz en los órganos digestivos.

Cuando estos órganos, sobrecargados habitualmente con exceso de alimentos, tienen fuerza suficiente para absorber todas las materias depositadas en el canal, entra en la sangre un exceso de sustancia nutritiva, la que sobrecarga la circulación. Si este exceso no se gasta en ejercicios físicos, se acumula en la economía, produciendo un incremento anormal y pletórico de los músculos, del tejido celular y de la grasa, y luego la congestión de órganos importantes, la imperfecta asimilación de la materia nutritiva, la perturbación de los órganos eliminadores, y una gran propensión a influencias y estados morbosos.

Por el contrario, si por cualquier motivo hubiese insuficiencia habitual de alimento, la nutrición sería incompleta, y luego habría que deplorar el entorpecimiento de todas las funciones orgánicas, un debilitamiento general de fuerzas mentales y musculares, el raquitismo, la anemia, la consunción, etc., y una fatal predisposición a todas las enfermedades infecciosas, como el tifus y las fiebres tifoideas.

15. Nuestra teoria.

En este esbozo hemos sentado, lo más simple y claramente que nos ha sido posible, las causas generales de casi todas las enfermedades funcionales y de muchas orgánicas, partiendo del simple principio del desarreglo de los órganos digestivos y eliminadores hasta llegar a los estados temibles de la infección y autointoxicación, pasando por una gama infinita de enfermedades intermedias.

Este esbozo, original en su forma, es fruto en su fondo de estudios, lecturas y observaciones interminables

Al dar nuestra opinión en esta materia nos asiste la autoridad de muchos eminentes médicos, cuyos nombres

searía largo enumerar.

Si a pesar de todo, algún hombre de profesión tuviera algunos escrúpulos científicos que oponer a nuestra teoría, le diríamos con Poincaré: «El papel de las teorías no es el de ser exactas, sino el de ser útiles».

ARTÍCULO III

Principios generales de antisepcia

El cuerpo humano en estado habitual de antisepcia es invulnerable a los ataques de las enfermedades infecciosas.

Infección y desinfección.—17. Antisepcia fisiológica. Secreciones.—18. El fagocitismo.—19. Los emuntorios.—20. En caso de enfermedad.—21. Aforismo de Beau.—22. Efectos fisiológicos de los purgantes.

16. Infección y desinfección.

De lo dicho en el artículo anterior bien se echa de ver la necesidad de atacar en su raíz el mal, extirpándolo, antes que extienda su maléfico influjo sobre todo el organismo.

El mal es la infección en estado habitual, agudo y ex-

tremo (autointoxicación). Para poderlo atacar científicamente, conviene conocer los principios generales de la desinfección o antisepcia.

La antisepcia es una función del organismo sano.

En estado de salud cúmplese regularmente la antisepcia de tres maneras: por medio de las secreciones, de los glóbulos blancos de la sangre o fagocitos, y por medio de los órganos eliminadores o sea de los emuntorios.

17. Antisepcia fisiológica. Secreciones.

Las diferentes secreciones del aparato digestivo, saliva, jugo gástrico, bilis, jugo intestinal, constituyen para nuestra economía antisépticos de primer orden.

Hay que saber que existen en el estómago y en los intestinos de todo individuo millares de bacterias o microbios, (colibacilos), seres tan diminutos, que a veces pueden ca-

ber cinco mil en la punta de un alfiler.

Sin estos microbios no podríamos digerir nada de lo que comemos, pues ellos tienen la misión providencial de ayudar a la disgregación de los manjares, de segregar líquidos ayudadores y de contrarrestar la influencia de los microbios perjudiciales, aniquilándolos, y limpiando así el intestino de seres peligrosos por medio de las substancias antisépticas que segregan.

En un intestino normal, si hay que dar fe ciega a la ciencia, hay unos dos billones de microbios saludables, que destruyen en múy poco tiempo más de diez y ocho

millones de bacterias nocivas.

18. El fagocitismo (1).

Más importante que las secreciones, el fagocitismo, es decir, el papel protector de los glóbulos blancos o fagocitos, es una función constante del organismo. Bastaría

⁽¹⁾ En los números siguientes de este artículo, compendiamos la doctrina sustentada por el Dr. Monteuuis, en su Medicina natural.

ella sola para defendernos contra todo ataque microbiano, si algunas condiciones no vinieran a veces a suspenderla. Las causas que suspenden el fagocitismo son el frío, el espanto, el surmenage... todo choque físico o moral. Bouchard ha estudiado experimentalmente todas estas causas triviales a las cuales atribuyó legítimamente tantas enfermedades, (que son, por lo tanto, enfermedades infecciosas).

Suspender la fagocitosis equivale a abrir la puerta a las enfermedades; es la infección, casi fatal, del organismo por gérmenes que son, en muchas ocasiones, nuestros huéspedes habituales. Por una parte, en efecto, las substancias tóxicas que segregan los microbios continúan la suspensión o aminoran la función fagocitaria; por la otra, esta acción de las toxinas repercute en el sistema nervioso y disminuye nuestras secreciones fisiológicas, de manera que, en definitiva, dos órdenes de medios de defensa se encuentran en nosotros momentáneamente paralizados.

Pero esta parálisis ni es continua ni completa.

Y así como en el estado de salud el fagocitismo es, según la expresión de Bouchard, un medio de protección universal, es, en cambio, en estado de enfermedad, también como dice el mismo autor, «una de las manifestaciones de la Naturaleza medicatriz, uno de los modos del esfuerzo natural preservador y curador» (1).

Nuestras secreciones y los glóbulos blancos luchan pues contra los microbios, es decir, contra la infección.

19. Los emuntorios.

El organismo tiene un último medio de luchar contra la intoxicación, es decir, contra las toxinas que los microbios patógenos segregan, y es la eliminación por nuestros tres grandes emuntorios: los riñones, el intestino y la

⁽¹⁾ Bouchard, Los microbios patógenos, 1892.

piel. El poder de este medio de defensa ha sido puesto en evidencia por hechos actualmente indudables.

De cada uno de estos órganos eliminadores de los principios tóxicos que especialmente segrega el intestino,

hablaremos en particular más adelante.

Los microbios obran mucho más sobre el organismo por los venenos que destilan que por su pululación. Cuando la muerte sobreviene por una enfermedad microbiana,

casi siempre es por intoxicación.

Otro punto capital en la acción de los microbios, o mejor, de las toxinas que ellos segregan, punto que pone de relieve la importancia del papel eliminador de nuestros tres grandes emuntorios, es, dice Bouchard, «que esa acción es casi inmediata. Desde que las toxinas aparecen en la sangre, su efecto es manifiesto; pero cesa rápidamente si no reemplazan nuevas cantidades de estas materias a las que se eliminan o destruyen».

El organismo tiene, pues, en sí mismo, tres medios de realizar la antisepcia: las secreciones, los fagocitos y los

emuntorios.

20. En caso de enfermedad.

Esta antisepcia natural, el organismo la realiza en el

estado normal.

Cuando sobreviene la enfermedad, ya no ocurre lo mismo: nuestras secreciones disminuyen, el fagocitismo se suspende y nuestros diferentes emuntorios son incapaces de eliminar las toxinas que se producen. Entonces la antisepcia interna, en el momento en que resulta más urgente que nunca, se ve atacada en su triple modo de defender al organismo.

La experiencia se ha pronunciado formalmente sobre ese punto. La antisepcia química es un espejuelo engañoso; durante un cuarto de siglo ha sido una amarga ilusión. Lo conveniente es hacer antisepcia natural o fisiológica, es decir, dirigirse al organismo, tratar de activar todos los medios que conduzcan a asegurar la antisepcia natural.

La antisepcia fisiológica es una función del organismo repartida entre los fagocitos, encargados de luchar contra los agentes infecciosos, nuestras secreciones que son nuestros antisépticos naturales, y por último, nuestros tres grandes emuntorios: los riñones, el intestino y la piel, encargados de proteger la economía, eliminando las toxinas y los numerosos residuos que acompañan a toda enfermedad infecciosa.

La antisepcia comprendida y realizada así, es el vitalismo antiséptico. La interpretación de esta antisepcia es quizás nueva, pero su aplicación es muy antigua.

21. Aforismo de Beau.

Es la misma idea que un siglo antes desarrollaba Beau en el aforismo que nos ha dejado y que, a despecho de todas las teorías, continúa siendo la fórmula clásica del tratamiento de las enfermedades infecciosas en general y en particular de la fiebre tifoidea, la enfermedad infecciosa por excelencia.

Este triple aforismo es el siguiente:

«Lavar la sangre con bebidas diluyentes; lavar el intes-

tino con purgantes; lavar la piel con lociones frias».

Esta persistencia del aforismo de Beau, como fórmula de la terapéutica tradicional de las enfermedades infecciosas, en medio de la inestabilidad de la medicina farmacéutica, prueba que cada vez que el organismo es atacado por una enfermedad grave, las indicaciones que hay que seguir son las mismas. Y esto se comprende: el organismo tiene siempre las mismas necesidades, y la vía que conduce a la salud, que triunfa de la infección y de la intoxicación, es siempre la antisepcia fisiológica, que debe realizarse dirigiéndose a las fuerzas vivas del organismo y activando las funciones.

22. Efectos fisiológicos de los purgantes.

Con frecuencia en nuestra época, en que, según la frase de Huchard, la comida es un envenenamiento continuado, los cuidados preliminares no bastan al principio de una enfermedad para asegurar la antisepcia fisiológica de las vías digestivas, particularmente importante en las condiciones de alimentación y de artritismo modernos.

Así que hay fiebre, la antisepcia natural viene a ser insuficiente por modificación cualitativa o cuantitativa de las secreciones, y todos los esfuerzos terapéuticos deben encaminarse a reconducirlas al estado normal: así es como se debe comprender el adagio clínico: quo natura vérgit, eo ducéndum,—tendiendo constantemente en nuestros esfuerzos terapéuticos a aproximarnos al proceso fisiológico. Es la fisiología de la enfermedad que reclama Huchard.

En semejante caso, la antisepcia intestinal con ayuda de los purgantes que los médicos, como observa Mathieu, han practicado durante mucho tiempo sin saberlo, es una terapéutica verdaderamente fisiológica, que el médico partidario de la doctrina natural debe practicar.

Los purgantes no tienen, con efecto, como se cree en general, simplemente por oficio el de hacer una labor como la que hizo Hércules con Augias. Su función debe ser comprendida de otro modo, pues es más compleja.

No sólo exoneran al intestino y regularizan las deposiciones, sino que suplen el defecto de las secreciones y de las glándulas anexas; su empleo activa a la vez la secreción del jugo gástrico, el antiséptico por excelencia del estómago; de la bilis, el antiséptico del intestino; del jugo pancreático y de los líquidos intestinales. Por las retenciones que previenen, por las secreciones que provocan, los laxantes excitan las funciones del sistema digestivo y particularmente de la gándula hepática; suprimen en su origen muchas fermentaciones y detienen las autointoxicaciones.

Conocidos los principios generales de antisepcia, conviene conocer las leyes que presiden las funciones digestivas y eliminadoras, con el fin de comprender los secretos de la salud,—lo que haremos en los siguientes artículos.

ARTÍCULO IV

Funciones digestivas

ESTÓMAGO E INTESTINOS. PROCESO DE LA DIGESTION Y DE LA ABSORCIÓN

Es preciso conocer como funciona el laboratorio donde se fragua nuestra salud.

23. El laboratorio de la salud.—24. Funciones de nutrición.—25-Clasificación de alimentos.—26. Proceso de la digestión.— 27. Proceso de la absorción.

23. El laboratorio de la salud.

Uno de los misterios más grandes de la naturaleza se obra cada día inconscientemente en nuestro estómago e intestinos: la re-creación de nosotros mismos por la elaboración del alimento.

El alimento elaborado en ese *misterioso laboratorio* de los órganos digestivos, se convierte en sangre y en los elementos constitutivos de nuestro cuerpo.

Allí, en ese recóndito laboratorio, se fragua cada día y cada minuto, bajo la acción de un poder criador, nuestra propia salud.

He aquí de qué modo.

24. Funciones de nutrición.

El cuerpo va gastándose diariamente (1).

Cada diez años se renueva toda la materia de nuestro cuerpo, no quedando entonces ni una sola molécula del

⁽¹⁾ Tomamos los datos siguientes de la Higiene Moderna por el Dr. Bardina.

que antes teníamos: carne, huesos, nervios, sangre, venas,

todo se elimina y desaparece.

Por esto necesitamos unas funciones que nos hagan recuperar o reponer por una parte el material que perdemos por otra, para no morirnos de inanición y de anemia. Este objeto desempeñan las funciones de nutrición.

Aunque nuestro cuerpo esté compuesto, en último término, de cuerpos minerales, no podemos, para recuperar estas pérdidas, comer estos cuerpos minerales en estado simple. Así, en el cerebro y en los huesos hay fósforo. No obstante, la ingestión de 3 gramos de fósfo-

ro en el organismo humano causa la muerte.

Estos cuerpos simples, para ser comestibles, han de formar dos clases de compuestos: o compuestos minerales, como carbonato de cal, cloruro sódico, etc., o principios inmediatos, orgánicos y en extremo complicados como la oseína y gelatina de los huesos, la dentina de las piezas dentarias, la creatina y la fibrina de la carne. Los cuerpos venenosos, así transformados, no nos dañan El cloro, por ejemplo, lo introducimos impunemente en nuestro organismo en forma de cloruro sódico; el fósforo, en forma de fosfatos, etc.

Aunque vegetales y animales tienen las células muy semejantes, por formarse, en último término, de los mismos cuerpos simples y tener una estructura muy parecida, en las plantas, no obstante, predomina el carbón, formando los principios inmediatos de la celulosa y la fécula; mientras que en los animales predomina el nitrógeno, formando la albúmina, la fibrina y otras especies químicas.

25. Clasificación de alimentos.

Para clasificar los componentes del cuerpo humano y de las substancias animales y vegetales, y a la vez para establecer científicamente las pérdidas del organismo, y por consiguiente, qué clase de alimentos debemos tomar para repararlas, se han estudiado y agrupados los principios inmediatos de la siguiente manera:

I. Albuminoides, proteicos o nitrogenados: fibrina de los músculos, clara de huevo, gelatina de los huesos, caseína de la leche, gluten de los cereales, legúmina de las legumbres, albúmina de las semillas, pepsina del estómago, osteína de los huesos, etc.

II. Hidratos de carbono (respiratorios, no nitrogenados): azúcares (glucosa del vino, sacarosa de la caña), féculas de la patata, almidón de los cereales, celulosa de

los vegetales, resinas, etc.

III. Grasas (respiratorios, no nitrogenados): grasas

propiamente dichas, aceites, mantecas, etc.

IV. Sales minerales: carbonato de cal, cloruro sódico, agua, etc.

26. Proceso de la digestión.

Entrada la comida en la boca, los dientes la trituran. La saliva halla mucha superficie de contacto y empapa la comida; y como es ácida, comienza ya la transformación de ésta, pues la ptialina disgrega las féculas, que eran insolubles, convirtiéndolas en glucosa, disgregando también los principios solubles en el agua.

Baja la comida por la faringe y esófago y entra en el estómago. Aquí la pepsina convierte las albúminas en peptonas solubles, en grasas y en hidratos, resultando el quimo, que da vueltas y más vueltas por el estómago,

por espacio de dos a cinco horas.

Abrese el píloro y entra el quimo en el instestino, donde la bilis convierte los azúcares en ácido láctico y en grasas, y a éstas, junto con el jugo pancreático, las emulsiona, es decir, las disuelve; y el jugo intestinal acaba de rematar la triple operación (féculas en glucosa, solución de albúmina, emulsión de grasas).

Convertido ya en solubles gran parte de los alimentos, fórmase con ellos una pasta blanco-amarillenta llamada quilo, pronta a convertirse en sangre, y a la larga, en

cuerpo.

Lo que no se ha disuelto pasa al intestino grueso y se expulsa al defecar.

27. Proceso de la absorción.

Liquidados y transformados los alimentos durante la digestión, o separada la parte no nutritiva que hemos de expeler, van introduciéndose aquéllos en las venas que tocan las paredes de los intestinos, por la ley de la capilaridad, esto es, por la misma razón que el café líquido, puesto en contacto con un terrón de azúcar, es absorbido por éste. Así los alimentos, entrados en las venas, se mezclan con la sangre que circula por ellas. Esta es la función de la absorción venosa, que se verifica principalmente en el intestino delgado; pero algunas substancias medianamente digeribles pasan ya a las venas en el estómago; y los alimentos de más fácil digestión pasan ya a la sangre en el esófago y en la boca. Esto explica que una gota de ácido prúsico, puesta en la lengua, produzca la muerte instantánea.

Una segunda absorción, la linfática, viene a reforzar la primera. El sistema linfático está constituído por una red de ganglios y vasos (quilíferos y linfáticos) que se extienden por todo nuestro cuerpo, tal como sabemos que se extienden también por él los nervios, introduciéndose hasta las extremidades de los músculos periféricos y de los órganos interiores. Los vasos que van a los músculos de la periferia toman allí material grasiento, que los ganglios transforman en linfa. Los vasos que tocan a las paredes del intestino aspiran, por capilaridad, parte del quilo. Esta doble acción aspiradora constituye

la absorción linfática.

Los ganglios, además de ser centros creadores e impulsadores de la linfa, eliminan una porción de venenos y bacterias venenosas del quilo y de los órganos, que los leucocitos (glóbulos blancos) acaban de destruír apoderándose de ellos.

La linfa es un líquido blancuzco, espeso, poco nutri-

tivo (95% de agua, 5% de albúmina). Consta de un plasma líquido y de glóbulos blancos, sólidos, de marcha lenta, que desemboca y se vierte en las venas por dos canales: el torácico, que recoge la linfa de la parte superior del cuerpo y desemboca en la subclavia izquierda, y el abdominal, que vierte su linfa en la subclavia derecha, mezclándose en las subclavias linfa y sangre.

Verifícase en nuestro cuerpo una tercera absorción: la de la piel, que absorbe gases atmosféricos. La piel seca absorbe gases, no sólidos. La piel medianamente húmeda lo absorbe todo. Los cuerpos absorbidos van a la sangre por las venitas de los miembros o por medio de los vasos linfáticos que tocan a la piel. Esta absorción

se llama absorción cutánea.

ARTICULO V

Funciones eliminadoras

HIGADO, RIÑONES, PIEL

Es preciso conocer las leyes que rigen el trabajo de nuestros emuntorios, pues no se quebrantan nunca impunemente las leyes de la naturaleza.

28. El hígado. Su funcionamiento.—29. La bilis.—30. Los rifiones.—31. Importancia del órgano de la piel.—32. Función eliminadora de la piel.

28. El higado. Su funcionamiento.

El hígado es uno de los principales emuntorios, o sea, órganos eliminadores.

Es una glándula, la mayor del cuerpo (pesa unos 1.200

gramos), situada a la derecha del estómago y formada de dos lóbulos o partes; es negruzca y granulosa, elabora la bilis, líquido verduzco y mal oliente, y elimina substancias venenosas de la sangre.

Ahora bien, siguiendo el proceso de la absorción que explicamos anteriormente, la sangre, cargada con material viviente, va a las venas mayores del cuerpo, las que se reúnen formando una gran vena, llamada vena porta o puerta, porque los antiguos médicos conocieron ya que ésta era como la entrada del cuerpo.

La vena porta penetra en el hígado y distribuye la sangre rica en alimento a cada lobulillo, o sea a cada

grupo de células hepáticas (células del hígado).

Luego la sangre se escurre por entre las células hepáticas del lobulillo hacia el centro, donde la recoje rápidamente la vena central del lobulillo, continuando luego su

curso por el cuerpo.

Mientras la sangre se cala por entre las células hepáticas que son como inspectoras del alimento, éstas permiten sólo el paso al alimento propio para edificar, mientras que los desechos y los venenos son destruídos y expulsados por los conductos biliosos.

A causa de estos venenos, si el hígado dejase de trabajar durante veinticuatro horas, la muerte sería inevitable.

29. La bilis.

En cuanto a la bilis conviene saber que es un líquido verde-amarillo que las células hepáticas separan de la sangre y que es llevado a la vejiga de la hiel para ser guardado, o que mana en el duodeno al mismo tiempo que el alimento atraviesa el píloro. La bilis, aunque es un desecho, está formada por las células hepáticas para auxiliar la digestión. El fabricante que halla medios para aprovechar los desechos de su fábrica, hace las mayores ganancias. Así el cuerpo toma un líquido que lo envenenaría si fuese llevado a la circulación general, y lo emplea en preparar los materiales que reparan y construyen los

tejidos. Algunas veces la bilis es absorbida por el intestino una y otra vez hasta que se vuelve verdinegra y amarga como la hiel». Recorre un pequeño círculo, quedando así alejada de la circulación general, pues está cargada de venenos que producirían la depresión mental y física si penetrasen en la sangre.

Los griegos relacionaban la gran depresión de los espíritus con los desórdenes del hígado, y de aquí el término

melancolía, que significa bilis negra.

30. Los riñones.

Otros órganos eliminadores son los riñones. Son dos glándulas, que tienen la forma de dos judías, negruzcas, formadas por canales, que convergen en un punto. Van

a ellos grandes venas y arterias.

Su oficio es eliminar de la sangre partículas venenosas, sobre todo nitrógeno, azufre y fósforo no asimilados, producto algunos de ellos de las oxidaciones, que expelen en forma de ácido úrico. Eliminamos diariamente, por término medio, unos 1,200 cm³ de orina. En ellos hay alrededor de 1'5 kilos de agua.

31. Importancia del órgano de la piel.

La piel es un órgano circulatorio, como expansión del sistema vascular; un órgano nervioso, como expansión del sistema nervioso; un órgano respiratorio que absorbe el oxígeno del aire, y exhala ácido carbónico y vapor de agua; y por fin, un órgano eliminatorio, que ejerce sus dobles funciones por la perspiración insensible y la transpiración.

La función activa de la piel es, pues, el gran medio de descongestión, es el tónico por excelencia del organismo, y a la par el medio más enérgico y seguro de procurar una acción fortificante y calmante sobre los centros nerviosos.

32. Función eliminadora de la piel.

Concretándonos a la acción eliminadora de la piel, señalemos las dos clases de glándulas de que consta: su-

doriferas y sebáceas.

Existe al rededor de dos millones y medio de glándulas sudoríferas situadas en los tejidos flojos debajo de la piel y están enlazadas con la superficie del cuerpo por medio de un pequeño canal, o poro, enroscado como un tirabuzón y de unos seis milímetros aproximadamente de longitud. Si todos estos canales se uniesen por los extremos formarían un todo que tendría de longitud cerca de treinta y tres kilómetros. Estos innumerables pequeños conductos constituyen los desaguaderos del cuerpo.

Cada glándula sudorífera está formada de un gran número de células, y éstas, a su vez, están rodeadas y abun-

dantemente surtidas de vasos sanguíneos.

Estas células se ocupan activamente en quitar el agua y las impurezas de la sangre, acarrearlas a través del tubo espiral y depositarlas en la superficie del cuerpo. Las glándulas sudoríferas trabajan siempre, aunque no siempre nos damos cuenta del sudor, porque la evaporación tiene lugar tan pronto como se forman las secreciones. En el ejercicio vigoroso y en tiempo caluroso, el sudor llega a ser sensible, porque la evaporación no es proporcional a la secreción.

Además de las glándulas sudoríferas, la piel contiene glándulas sebáceas, que están situadas en la capa profunda de la piel. Estas segregan una substancia grasienta o aceitosa, que unta la piel y los cabellos, los conserva blandos e impide que se pierda demasiado calor.

Por medio de estas dos clases de glándulas, cada veinticuatro horas se separan del cuerpo varias libras de desgastes; y después de evaporados los fluidos, queda sobre la piel un residuo sólido. Si se descuida el baño estos residuos se acumulan y sufren cambios químicos, o,

en otras palabras, se pudren, produciendo así olores muy ofensivos. Además, no conviene olvidar que las impurezas exteriores, pronto causan impurezas interiores (1).

ARTÍCULO VI

Cura previa de desinfección y de limpieza. Causas generales.

> Ante todo, es necesario conocer al enemigo para poderlo combatir.

33. La cura de la salud.—34. Algo incomprensible.—35. Algo de fisiología.—36. Carga abrumadora.—37. Otras causas generales.

33. La cura de la salud.

Ahora que conocemos la causa de nuestras enfermedades funcionales y los principios generales de la fisiología de la nutrición y eliminación, podemos señalar unas ideas prácticas de desinfección y limpieza de nuestros órganos digestivos y eliminadores.

Ante todo, conviene comenzar la cura de la salud con

un método desinfectante y purgante.

Cuando se quiere poner en punto una habitación, ¿no se empieza acaso con un buen barrido?... Y si la casa ha sido foco de infección, ¿no se echa mano también de algún antiséptico para desinfectarla?

Pues esto es lo que hay que hacer con nuestros órga-

⁽¹⁾ Véase Higiene de la piel (C. III).—Véase también la Gimnasia respiratoria (C. VI): por los pulmones se expulsan también venenos.

nos digestivos: una buena desinfección y un buen barrido.

34. Algo incomprensible.

Es algo verdaderamente incomprensible lo que pasa

acerca de nuestra limpieza interior.

Nos lavamos exteriormente el cuerpo todos los días, por medio de lavados, baños, duchas, etc.; y creeríamos faltar a uno de los principales deberes de la higiene y de la buena educación, si así no lo hiciéramos.

Pero no se nos ocurre siquiera la necesidad de lavar-

nos interiormente.

Nuestro estómago e intestinos son un activo laboratorio, que, funcionando día y noche, ha de llenarse naturalmente de desperdicios y escoria; son una máquina compleja, siempre en movimiento, que como las máquinas trilladoras y panificadoras, ha de llenarse naturalmente de polvo y de desechos.

Es claro que para poder conservar en buen estado de limpieza un laboratorio, es preciso limpiarlo diariamente, como es preciso desmontar con frecuencia cualquier máquina, limpiarla y aceitarla, para que se conserve en

su perfecto funcionamiento.

35. Algo de fisiología.

Nuestro atolondramiento respecto de lo dicho, parece aún mas incomprensible, si se considera lo espacioso, complicado y largo de nuestro laboratorio interior.

«En el adulto, el canal alimenticio tiene unos nueve metros de largo, aproximadamente diez veces el largo

del tronco.

Existen muchas estaciones de parada a lo largo del canal, y en ellas tienen lugar los cambios necesarios al alimento. Cada parte del canal y cada estación de parada tienen nombre y objeto especiales. Primero, la boca o entrada; segundo, la faringe; tercero, un largo pasaje redondo, llamado la gola o esófago; cuarto, una gran estación de espera, llamada el estómago; quinto, un ver-

dadero canal muy enrollado y curvado, de unos seis metros de largo, llamado el intestino delgado; sexto, un empalme en forma de saco o bolsa, llamado el ciego; séptimo, un gran canal de unos dos metros de largo que pasa por encima y alrededor del canal enrollado, y se llama el intestino grueso o colon; octavo, la parte final o recto. Dos pequeños canales fluyen al intestino cerca del estómago; uno procedente del hígado y otro del páncreas.

El canal alimenticio baja por detrás de la laringe, los pulmones y el corazón y a través de las dos principales cavidades del tronco — el pecho y el abdomen. Con su gran estación de parada, el estómago, y sus partes arrolladas y enroscadas, ocupa la mayor parte del espacio abdominal, y hace un recorrido completo por el tronco».

Sabidos estos principios, ¿quién no echa de ver la necesidad de conservar limpios nuestros órganos digestivos,

y por consiguiente los eliminadores?

36. Carga abrumadora.

Sin embargo, la generalidad de los hombres no conservan limpios tales órganos, sino que los sobrecargan día tras día de alimentos, hasta tal punto que impiden su

perfecto funcionamiento.

Y la materia y las inmundicias y los malos humores y las toxinas—todo producto de materia estancada y en putrefacción—se acumula en cantidad enorme, que puede pesar diez, veinte kilogramos o más, y abulta el vientre, vuelve terroso el color de la piel, amarillea el rostro y los ojos, y produce poco a poco, con el andar de los años, todos los síntomas que apuntamos en el artículo segundo.

Es la infección que sube como la marea...

Y es en verdad objeto de admiración el ver cuán grande es la resistencia de nuestro organismo, al soportar acaso durante largos años carga tan abrumadora...

37. Otras causas generales.

Conviene ante todo que señalemos otras causas prin-

cipales, además de la sobrecarga de los alimentos, de este estado que en sí no se diría enfermedad, pero que es la causa de casi todas las enfermedades.

Tocaremos sólo algunas causas generales, haciendo caso omiso de las particulares que se darán en otro lugar al hablar del estreñimiento, de la dispepsia y otros trastornos (1).

Entre estas causas generales anotemos la vida antihigiénica que llevan una gran mayoría de los habitantes de las ciudades, y entre éstos los profesionales, los intelectuales, y los de vida encerrada y sedentaria.

Antihigiénica, por falta de régimen en las comidas, por

falta de movimiento, de luz, de aire, de sol...

Todos los pecados contra la higiene son, directa o indi-

rectamente, expiados por los órganos digestivos (2).

En cuanto al régimen, señalemos en modo especial el abuso de la carne y de la leche, que fácilmente se descomponen y fermentan en los intestinos (3).

Señalemos también el no beber suficiente agua entre las comidas, por lo cual no se efectúa cotidianamente la necesaria limpieza intestinal, y se estancan y se resecan los desechos. Sabido es que el agua, tomada convenientemente, una hora o más después de las comidas, facilita el canje de alimentos y la expulsión de los desechos (4).

Anotemos también como causa general la gran tensión nerviosa que exigen la vida moderna, las preocupaciones del cargo, los sinsabores de cada día—todo lo cual va gastando insensiblemente el sistema nervioso, el cual por consiguiente se hace cada día menos apto para los trabajos digestivos.

(4) Véase Hidroterapia interna.

⁽¹⁾ Véase el último Capítulo: Terapéutica especial.

⁽²⁾ Explicamos todos estos puntos en los Capítulos respectivos: Régimen, Higiene, Aeroterapia, etc.

⁽³⁾ Véase el próximo capítulo, Régimen alimenticio y vegetariano.

Para los intelectuales o los que trabajan intelectualmente, señalemos otra causa general; y es el hacer funcionar el cerebro luego después de las comidas, antes que el estómago haya llenado sus funciones digestivas.

En este caso el cerebro se llena de sangre con peligro de congestiones, a expensas del estómago, el cual por consiguiente carecerá de la sangre necesaria para elabo-

rar los alimentos.

Por último, todos los abusos físicos y morales tienen su repercusión profunda sobre toda la economía, y especialmente sobre la fuente de la economía—el estómago e intestinos.

Cuantos abusos, pues, señalemos en el cuerpo de este libro, deberán abonarse al capítulo de las causas generales de nuestras enfermedades.

38. Una observación.

Antes de proceder adelante, hagamos una observación. El mal regularmente no se declara de repente: sino que se va incubando durante meses y años.

Llega un día en que, por cualquier desarreglo, el mal aborta; y entonces se experimentan todos los efectos de

la autointoxicación.

El paciente suele acusar falsamente al último desarreglo como causa de su mal, sin darse cuenta que tal desa-

rreglo fué el colmo de la medida.

Y acude a los remedios con furia. Hay prisa para sanar, cuando es así que la naturaleza obra muy lentamente. La purificación de la sangre infectada, consecuencia de la infección intestinal, es obra muy larga, es obra de meses y a veces de años.

Generalmente se requiere para sanar de tales enfermedades, más tiempo de lo que fué necesario para enfer-

marse.

39. Señales de alarma.

Fácil es, sin embargo, prevenir el peligro por algunas

señales de alarma que la previsora naturaleza da al ato-

londrado paciente.

Entre estas señales—síntomas generales de la enfermedad—notemos sólo el mal estado de la lengua, la cual suele ser, especialmente por la mañana al levantarse, blanquizca y saburrosa; alguna erupción cutánea, especie de desagüe de la sangre impura, y la inflamación de la campanilla y amígdalas, muchas veces cubiertas de manchas blanquizcas, que acusan una superabundancia de toxinas en el cuerpo.

Conviene, pues, observarse, y observar con frecuencia

la lengua- que es el espejo del estómago

Toda la medicina, decian los antiguos, consiste en las observaciones (1); y es buen médico de sí mismo quien sabe observarse.

ARTÍCULO VII

Cura previa de desinfección y de limpieza, Cura general

He ahí el gran enemigo del cuerpo: la materia morbosa. Es preciso arrojarla.

40. Cura general.—41. Purgantes con desinfectantes.—42. Lavados nteriores.—43. Sudación y sudoríficos.—44. Cura de leche, de uvas y de frutas.—45. Medidas secundarias.—46. Una virtud necesaria.—47. Una nueva primavera.

40. Cura general.

Ante todo, desinfección y limpieza general. Lo cual se consigue con una temporada purgativa. Decimos temporada, porque no hay que pretender de-

⁽¹⁾ Ars tota in observationibus.

sembarazar y limpiar con una simple toma el saco del estómago y los nueve y tantos metros del intestino.

Ni hay que amedrentarse si de pronto la gordura baja y el peso decrece. Pues la gordura era ficticia, y la disminución de peso se debe a la disminución de los desechos internos.

Ni conviene alarmarse ante la palabra purga y sus efectos prosaicos: ¿acaso no es preferible imponerse algunas molestias que detener en el cuerpo una fuente continua de intoxicación?

Existen muchos prejuicios acerca de esto. La purga es el primero, el más simple, el más antiguo y el más común de los remedios. Sólo conviene saber escoger la que conviene.

41. Purgantes con desinfectantes.

Un purgante innocuo que se puede repetir hasta que sea necesario—por la mañana, en lugar del desayuno— es la limonada purgante (1). Es purgante por el carbonado de magnesia que contiene; y desinfectante por el ácido cítrico (de limón) que también contiene.

Sobre los mismos principios se basan los Polvos purgu-

tivos de Rogé.

Muchos son los buenos purgantes, de que hablaremos en la Medicina de los órganos digestivos (2).

Aquí sólo notaremos que los purgantes violentos y

muchos específicos de drogas, son perjudiciales.

Los purgantes salinos, como el sulfato de magnesia, soda y aguas minerales, no desembarazan ni de la bilis ni de las flemas.

El uso corriente de purgantes minerales, magnesia calcinada y otros, es peligroso. Ellos neutralizan los jugos ácidos de la digestión, y hay el peligro de que se acu-

(2) Véase la última parte: Terapéutica especial.

⁽¹⁾ Se prepara con este nombre en las boticas. Contiene 20 gramos de magnesia y 30 de ácido cítrico, diluídos en 300 gramos de agua caliente y hervida. Se suele añadir azúcar o jarabe.

mulen en los riñones o en la vejiga las sales minerales en forma de arenillas y cálculos.

El aceite de ricino tiene también el inconveniente de

que pone en movimiento la bilis.

Hay que dar preferencias a los remedios vegetales (1), como el Tamar Indien Grillon, las píldoras de camomila de Norton, y cien otros.

En nuestro caso, no hay que olvidar que un remedio

desinfectante es tan necesario como el purgante.

Como buen desinfectante, además del jugo de limón diluído en abundante agua, aconsejamos el fenol en todas sus formas, como pastillas Purgen (para encamados, adultos y niños), los bombones Fructines Vichy, etc. (2).

Buenos son también el *Benzonaftol* y el *Salol*; aunque hay que saber que el abuso de estos antisépticos químicos

irrita el hígado y los riñones.

Recomendables son el Lacteol del Dr. Boucard y las

Tabletas de Mulford Bulgarian Bacillus.

El zumo de las frutas es un desinfectante natural (3). Todos estos recursos hacen innecesarias las cien preparaciones de yodo que se expenden en el comercio, «para provecho de la humanidad doliente».

42. Lavados interiores.

Además del lavado intestinal, cuya eficacia en nuestro caso es evidente, es preciso lavar abundantemente estómago e intestinos con abundante agua, en ayunas y lejos de las comidas (4).

(1) Véase el Capítulo: Plantas y yerbas medicinales.

Phenoltaleina 0,10. Lactosa 0,10. Mucílago ——

En 10 pildoras. Una o dos al acostarse.

⁽²⁾ He aquí una buena fórmula que hemos usado durante 20 años habitualmente, como desinfectante y laxante:

⁽³⁾ Véase el artículo: Virtudes nutritivas y medicinales de las frutas.

⁽⁴⁾ Véase el artículo: Hidroterapia interna.

El doctor de Fleury escribe en sus «Consejos y pres-

cripciones para llegar a viejos»:

Todo hombre de edad madura debe velar constantemente por el amplio funcionamiento de sus aparatos de eliminación, de sus *emuntorios* y en particular de los riñones. Lo que salva a muchos neurópatas de la vejez prematura, son precisamente esos felices derrames de agua clara que suceden habitualmente a sus crisis nerviosas e indican el fin de las mismas.

Por lo tanto, todos los que engordan demasiado, los que no hacen bastante ejercicio, los que sufren dolores y calambres, los que tienen las extremidades ordinariamente frías y las rodillas heladas, los que eliminan de un modo insuficiente, los que respiran mal y se ahogan con facilidad, deben hacer de vez en cuando, dos o tres veces por año, a domicilio, si no es la temporada de baños, una cura de limpieza. Deben tomar por la mañana a razón de un vaso de Burdeos, cada diez minutos, una botella de una de esas aguas diuréticas cuya digestión no es difícil. Continúese este tratamiento durante tres o cuatro semanas y la salud general ganará mucho de seguro; además, se reducirán bastante las probabilidades de muerte prematura o de precoz decadencia».

43. Sudación y sudorificos.

La sudación, metódicamente practicada, podrá prestar también señalados servicios. Los baños de vapor, los baños turcos, y los baños de luz eléctrica, muy de moda actualmente, produciendo abundantes transpiraciones, hacen enflaquecer a los obesos y los desembarazan de los venenos acumulados.

Los sudoríficos, aunque no obran directamente sobre el mal que radica en los intestinos, son los más indicados para extraer por medio del sudor los principios tóxicos, que ya han penetrado en la sangre produciendo la fiebre, y aún para abrir, por medio de los poros, infinitos con-

ductos que eliminen los malos humores del cuerpo (1). Las yerbas medicinales ofrecen una variedad no sospechada de buenos sudoríficos, como el tilo, flores de saúco, etc, sin necesidad de recurrir a drogas siempre perjudiciales.

44. Cura de leche, de uvas y de frutas.

He visto, dice el doctor anteriormente citado, a grannúmero de intelectuales, presa de cansancio cerebral, de agotamiento de la voluntad, de atenuación de la memoria, de obnubilación de la inteligencia, mejorar prontamente bajo la única influencia del régimen lácteo integral, que comprende únicamente dos litros de leche hervida, adicionados con un litro de agua digestiva y diurética, y acompañados por algunos laxantes que obran a la vez sobre el intestino y el hígado. A este régimen muy severo, y que no podría seguirse más que algunos días, conviene hacer seguir el régimen vegetal y luego, al cabo de algunas semanas, un régimen mixto, en el que predominen los vegetales. Ahora bien, sucede muy frecuentemente que, bajo la influencia de este lavado del organismo, mejoran del modo más notable las perturbaciones de la inteligencia, de la memoria y de la voluntad, a condición naturalmente de que no sean muy antiguas (2).

⁽¹⁾ Sobre este principio—de eliminar por medio del sudor los malos humores del cuerpo—se funda el nuevo invento llamado Oxipátor.

⁽² Medios para tolerar el régimen lácteo absoluto, según las

indicaciones del Dr. Coroleu:

Demostrada la incontestable utilidad del régimen lácteo, deben los enfermos s' meterse al mismo. Lo esencial, sin embargo, es que lo toleren. Para esto pueden emplearse diferentes medios. Así, por ejemplo, después de cada toma de leche puede administrarse una cucharada de agua de cal o de agua de Vichy. Puede darse también cocimiento de adormideras, que obra como calmante, o también de hojas de lechuga. El agua de cal se halla más indicada aun cuando haya fermentaciones agrias y mal olientes. Cuando haya calambres de estómago y dolores, lo mejor es mezclar

La cura de uva también produce excelentes resultados, debido al ácido tartárico y potasa contenidos en ella.

Tal cura consiste en comer de una a cuatro libras por día (en ayunas y lejos de las comidas), empezando por media libra y aumentando gradualmente la cantidad.

La cura de frutas en general consiste en vivir exclusivamente de frutas bien maduras durante uno, dos, o más días.

Los ácidos de las frutas limpian la boca, el estómago y los intestinos, y muchos de los zumos frutales matan los gérmenes.

Además, los zumos frutales refrescan la sangre y ayu-

dan a los riñones a expeler los venenos del cuerpo.

La cura de frutas es pues un medio excelente para limpiar y desinfectar el canal alimenticio, y de mucho

superior al uso de las drogas.

Las simples bebidas refrescantes, como limonadas, naranjadas, etc., o las preparadas con jarabes de guindas y otras frutas, son muy recomendables, especialmente en verano, por su poder resolutivo. Recomendable es el Extracto de Tamarindo de Erba.

45. Medidas secundarias.

Además de estos remedios que hemos indicado como medidas de una desinfección y limpieza intestinal, hay otras que podríamos llamar medidas secundarias—las que tienen indiscutible eficacia.

Entre estas, enumeremos el régimen alimenticio y principalmente el régimen frutal (de frutas), y dentro de esta

materia, el régimen de dieta y de ayuno.

partes iguales de bicarbonato sódico, magnesia inglesa y subnitrato de bismuto para tomar en un poco de agua, medio vaso generalmente, un cuarto de hora después de cada comida, o sea tres veces por día. Si la leche provoca diarrea, se aumentará hasta el doble la proporción de subnitrato de bismuto, y si, al contrario, determina el estrefimiento, se aumentará la cantidad de magnesia».

Régimen de dieta no es, como parecen creer algunos enfermos, atiborrarse de caldos, carnes blancas, huevos, leche—que son los alimentos de estómagos aristocráticos;—sino someterse a un régimen de líquidos, como caldos, limonadas; y de gachas, como sopa de avena, sémola, tapioca, etc. Et hic finis—y basta.

Lo que sobra, estorba.

El régimen de ayuno, un día o dos por temporada, o en estado de empacho, da también excelentes resultados, por cuanto el organismo digestivo reposa, quema los desechos por medio de la combustión interior, y se desembaraza de malos humores y de materias adiposas, infectas o tóxicas.

«El ayuno, dice Güelpa, es una purga espontánea durante la cual el organismo quema sus reservas, eliminando escorias que hacían hipertóxica a la sangre y son lanzadas por las naturales vías excretorias».

La debilidad consecutiva al ayuno es un sistema de

regeneración orgánica.

En este caso es bueno ayudar el organismo con muchos líquidos, posiblemente diuréticos (1).

Por aquí se ve cuán sabiamente obra la Iglesia, aun sólo desde el punto de vista higiénico, en imponer a los fieles en ciertas temporadas y en ciertas ocasiones el precepto del ayuno, y en permitir que en los días de ayuno se puedan tomar todos los líquidos que se deseen. Conocido es el aforismo teológico: líquida non frángunt: los líquidos no rompen el ayuno.

Igual sabiduría muestra la Iglesia al privar ciertos días a sus fieles del uso de carnes, pues éstas contienen muchos

principios tóxicos.

Además conviene admitir entre las medidas higiénicas secundarias todos los consejos higiénicos que iremos dan-

⁽¹⁾ Véase en el Capítulo Plantas y yerbas medicinales la infinita variedad de yerbas diuréticas.

do en el cuerpo de este libro, al hablar de higiene, hidroterapia, aeroterapia y plantas medicinales.

46. Una virtud necesaria.

Excusado es añadir que la sobriedad ha de presidir en toda circunstancia la mesa del sano y especialmente la del enfermo.

La ausencia habitual de la sobriedad haría fracasar todas estas medidas principales y secundarias que acaba-

mos de apuntar.

Creemos, p. e., que una persona que no tenga trabajos físicos, ha de limitarse habitualmente a dos comidas diarias (la de la noche, más ligera), limitándose a ingerir en las horas intermedias, especialmente en la mañana y en la tarde, simplemente algunos líquidos, como café o té muy diluído, mezclado con muy poca leche. Ningún sólido, a no ser algunas galletas de soda o de agua.

Hablamos de personas de edad, que han alcanzado su

desarrollo físico, y no de niños y jóvenes.

47. Una nueva primavera.

Después de esta cura general, los órganos de la nutrición y eliminación funcionarán más eficazmente, derramando la salud por todo el cuerpo, y haciendo reflorecer

un organismo macilento y marchito.

Entonces, siguiendo las normas que vamos dando en este libro, irán desapareciendo poco a poco las enfermedades funcionales, y aun las orgánicas, por el gran acopio de materias nutritivas que la sangre irá llevando a los órganos ya prematuramente condenados a la muerte por inanición.

APENDICE

AL ARTÍCULO PRECEDENTE

El Yoghur y la leche agria

48.—Yoghur y leche agria.—49. Panacea universal.—50. Buen alimento.—51. Varios procedimientos.—52. Indicaciones.

48. Yoghur y leche agria.

Conviene añadir a lo dicho algo acerca del Yoghur y leche agria en general, como quiera que son excelentes bebidas desinfectantes y que a la larga produce óptimos resultados.

Ante todo, un poco de historia.

El Dr. Elías Metchnikoff en su libro «Estudios sobre la naturaleza humana», se expresa con la mayor severidad acerca de la última porción de nuestro aparato digestivo, esto es, acerca del intestino grueso. Lo acusa de ser, un deplorable receptáculo de microbios nocivos. Las aves de longevidad proverbial, dice, que conservan hasta edad avanzada toda la vivacidad de sus movimientos y desconocen la decrepitud progresiva, carecen de intestino grueso. A no ser por esto, nos evitaríamos muchas causas de decadencia, y los que no cayesen segados por las enfermedades agudas o accidentales, vivirían hasta la saciedad, sin conocer ninguno de los achaques de la vejez.

Por otra parte, el mismo Metchnikoff observó en otro tiempo con asombro la extremada longevidad de algunos campesinos de la Europa oriental,— especialmente de Bulgaria,—que se alimentan casi exclusivamente con lacti-

cinios de gusto agrio.

Una memoria del señor Chemín reveló además que en la misma Francia la mayor parte de las personas que viven más de cien años se distinguen por su sobriedad ejemplar y tienen como base de su alimentación ordinaria el suero y el queso. Ocurrióle entonces la idea de estudiar la constitución microbiológica de estos alimentos fermentados que usan los rusos, egipcios y búlgaros con los nombres respectivos de maya, leben y yahurt. En dichas preparaciones empíricas y groseras descubrió gran número de microorganismos, que a lo menos eran inútiles, pero halló dos (uno de ellos perteneciente a la flora microbiana oriental y el otro a la occidental), los cuales producen abundantemente ácido láctico. Sirvióse de ellos para preparar leche cortada, cuidadosamente desembarazada de todo germen nocivo, y empezó a usar personalmente esta leche.

Entonces observó:

1.º Que esta lactobacilina—tal es el nombre que le dió—no era en modo alguno peligrosa y que la soportaban

perfectamente los estómagos delicados;

2.º Que la leche, cortada por su procedimiento, tenía el benéfico poder de poner remedio a la atonía intestinal, de vencer la constipación y de destruír en muy gran parte los microorganismos patógenos que abundan en el intestino

grueso.

Gracias a los muy importantes trabajos del profesor Hayem, se sabía ya que el ácido láctico es, en efecto, un maravilloso agente de lucha contra la tendencia a la putrefacción de los residuos de la nutrición. Y por sabido damos que gran número de enfermedades infecciosas y de diatesis desagradables provienen de esta fuente impura.

49. Panacea universal.

Utilizada en seguida por gran número de enfermos, afirma el Dr. de Fleury, resultó la lactobacilina saludable en los casos de dispepsia gastro-intestinal crónica, de diarrea verde infantil, de furunculosis, de enfermedades de la piel y hasta de tuberculosis, porque su ingestión facilita sin-

gularmente la tolerancia del régimen de suralimenta-

Es posible, además, y hasta verosímil, que la diatesis artrítica sea, si no determinada, a lo menos mantenida por el mal estado de nuestro aparato digestivo; el empleo de la leche agriada o cortada ejercería pues feliz influencia sobre las enfermedades formales o latentes del hígado, de los riñones, del corazón y del cerebro, que no son, en suma, sino localizaciones del artritismo y de la esclerosis.

Hay que tomar en cuenta que estos benéficos efectos que derivan de la acción desinfectante del Yoghur—se obtienen también con otros preparados de la misma clase como Kefir, Kumis, cuajadas, suero, y leche agria en ge-

neral.

50. Buen alimento.

Hay que notar que la leche así preparada, además de su acción antiséptica o desinfectante, es un alimento de primera clase por su facilísima asimilación.

Además, en esta forma no sólo no fermenta, sino que

impide las fermentaciones intestiuales.

Así se concibe como los norteamericanos hagan un gran consumo, en las comidas y fuera de las comidas, de esta clase de leche (butter-milk) (1).

51. Varios procedimientos.

Además de los bacilos búlgaros, seleccionados y cultivados ad hoc, hay muchos procedimientos para preparaciones caseras del Yoghur y leche agria.

El cuajo—que se vende en las boticas—sirve para el

caso, así como para formar requesones y queso.

Unas cuantas cucharadas de cuajada y otras preparaciones semejantes, pueden servir para cuajar una botella

⁽¹⁾ Véase el párrafo Cuajo, queso y suero, del Capítulo VI.

de leche hervida en pocas horas, siempre que la leche se conserve caliente por medio del baño maría o envolvien-

do la botella en paños de lana.

Después de cuajada, la botel a se pone en frío, durante un día más o menos; y antes de servirla, se agita hasta haber adquirido la cuajada una forma espumosa y líquida.

El ácido cítrico (o el jugo de limón) sirve admirable-

mente para cortar en pocos momentos la leche.

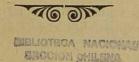
La leche, así cortada, pierde fácilmente su masa homogénea, y forma abundante suero—que es un poderoso diurético.

52. Indicaciones.

Para que los efectos de la leche así preparada sean más eficaces, como desinfectantes, laxantes, diuréticos, etc., conviene tomarla en ayunas, o una hora más o menos antes de las comidas, cuando el estómago está vacío. Mejor aún, si se toma en pequeños sorbos de tiempo en tiempo.

No conviene, sin embargo, abusar, tomándola en gran

cantidad, por la abundante diuresis que provoca.



CAPÍTULO II

RÉGIMEN ALIMENTICIO Y VEGETARIANO

ARTÍCULO VIII

De la gula, de la sobriedad y de la psicoterapia

De todas las esclavitudes las más terribles son: la gula y la lujuria.

53. Una terrible esclavitud.—54. Voracidad humana.—55. Síntesis de males.—56. Comemos demasiado.—57. Un ejemplo de nuestros días.—58. Una anécdo:a sugestiva.—59. El castigo de las pasiones.—60. Psicoterapia

53. Una terrible esclavitud.

Hemos sentado en el capítulo anterior la causa de casi todas las enfermedades funcionales: la autointoxicación, — que es la suma de los desarreglos de los órganos digestivos y eliminadores.

Sentamos también entre las causas principales de la

autointoxicación, la falta de régimen.

Pues bien, entre las principales faltas de régimen, principalísima es la falta de sobriedad.

4

Esta falta es común, especialmente entre las clases acomodadas.

Es ahí, sobre todo, donde impera esa pasión baja y despótica que se llama gula.

Ella es el apetito animal, que, rotas las riendas de la

razón, se lanza desbocado sobre la comida.

Es el impulso de la animalidad que, no sofrenado por el espíritu, arrastra al hombre a una de las más temibles esclavitudes: la de los bajos apetitos.

Pitágoras dijo un día a uno de sus familiares que se

alimentaba hasta la saciedad:

«¿Cuándo dejarás de encadenarte más y más a tus apetitos?» (1).

¡Quién lo creyera! ¡El hombre nacido para cosas grandes, alumbrado por la luz intelectual, creado para la investigación de la verdad,—atado, cual vil esclavo, a las cadenas de una pasión que ofusca el sentimiento, entenebrece la conciencia y mata el cuerpo!

¡Quién lo creyera! Son muy pocos los hombres que se libran de esa esclavitud, y que empuñan con valor el cetro de su soberanía.

Y esos pocos son los hombres virtuosos: los que han entronizado su alma cual reina y señora sobre las ruinas y despojos de las pasiones humanas.

La gran muchedumbre, el 95 por ciento de las personas gaudentes, derraman ante la gula la copa de sus libaciones y el tesoro de su salud.

54. Voracidad humana.

Estos hombres, entregados a la gula, son la afrenta del género humano.

Son hombres que parecen no tener otro destino que comer y hartarse.

SALUD

⁽¹⁾ SAN BASILIO, Homilia 24.

La historia guarda su nombre para perpetua execración.

Apicio, un burgués romano, arrojó en un año 2.500.000 libras en las profundidades de su estómago. Luego viendo que sólo le quedaban 250,000 libras para comer y beber, juzgó que con esa bagatela no le era posible vivir, y después de un fenomenal hartazgo, se envenenó.

El emperador Vitelio gastaba en el menor de sus banquetes 400.000 sextercios, es decir, unos 64.000 francos.

¡Cuántos otros nombres tendrían cabida al lado de estos dos representantes de la voracidad humana!

55. Síntesis de males (1).

Dejando a un lado todas las consideraciones que pudiéramos traer acerca de los males físicos que acompañan, cual necesario cortejo, a la gula, recordemos sólo

las palabras de Addison:

«Cuando veo las mesas a la moda, cubiertas de todas las riquezas de las cuatro partes del mundo, me imagino ver la gota, la hidropesía, la fiebre, el letargo y la mayor parte de las enfermedades, ocultas y emboscadas debajo de cada servilleta».

56. Comemos demasiado.

Y ahora digamos, a fuer de sinceros, que todos comemos demasiado.

El hombre, en general, engulle tres o cuatro veces

más alimento del necesario.

Y en particular, comen demasiado los hombres de estudio, de profesión, de vida sedentaria, los cuales tienen

muy poco desgaste físico.

Y comen demasiado los hombres de edad — los que sólo necesitan conservarse— como si una fatal locura los impeliera al sepulcro...

⁽¹⁾ Véase nuestra Higiene moral: De la gula.

Parece que la humanidad «intelectual» se ha empeñado en una loca carrera—para ganar, no la corona de la inmortalidad de que hablaba San Pablo—sino los trofeos de la muerte..

Por otra parte no se avienen la vida intelectual, que es la actividad del cerebro, con la vida de hartazgo, que es la actividad del estómago. Cada órgano en su funcionamiento necesita abundancia de sangre, y no podrían funcionar contemporáneamente de común acuerdo estómago y cerebro...

Platón, el príncipe de los filósofos paganos, se alimentaba una sola vez al día para no aprisionar su espíritu.

Cicerón daba esta norma: «Debes tomar alimento en tanta cantidad, que restablezca tus fuerzas y no las oprima» (1).

57. Un ejemplo de nuestros días.

De los sabios es la vida larga.

Edison, años ha, apostó 100,000 dólares con uno de sus amigos, augurando que viviría hasta la edad de 150 años. A falta de uno u otro de los contrincantes, el asunto lo arreglarían sus herederos.

El contrario del gran inventor es un tal Stubbs que fué socio del famoso Harriman de Chicago, conocido por

el «rey de los ferrocarriles».

Harriman murió joven relativamente. De Harriman dijo Edison: «La culpa es suya: trabajaba 12 horas diarias, se pasaba 8 en la cama y no dormía más que 4. No es posible una existencia peor arreglada».

Para Edison las condiciones de la longevidad consis-

ten en comer, dormir y vestirse razonablemente.

Edison toma un puñado de alimentos en cada comida, mediante lo cual no pasa más de seis horas en la cama y no sufre jamás un minuto de insomnio.

⁽¹⁾ Tántum cibi adhibéndum est, ut reficiántur vires, non opprimántur.

Sus ropas son amplias y ligeras, de modo que cada vena, cada arteria realiza cómodamente su oficio.

58. Una anécdota sugestiva.

Un acreditado médico preguntaba un día al célebre orador de Nuestra Señora de París, el R. P. Bourdaloue, cuál era su régimen de vida. El padre le contestó que sólo hacía una comida al día.

«Guardad secreto,—le dijo el médico;—si se imitara vuestro ejemplo quedaríamos ociosos todos los médicos».

59. El castigo de las pasiones.

Aquí deberíamos considerar como fuente y principio de enfermedades, todas las pasiones en general, no sofrenadas por la virtud y la razón, y en especial aquellas que forman el triste cortejo de la pasión de la gula.

Con altísima razón, desde el punto de vista espiritual y corporal, dijo San Pablo que el pecado es el acicate de

la muerte.

A nadie se le esconde, por ejemplo, que la pasión de la lujuria, hermana de la gula, arrastra a su presa tempranamente al sepulcro; que la pasión de la ira desata sobre su víctima una lluvia de males...

Por esto mientras la Sagrada Escritura promete larga vida al hombre virtuoso, es decir, al hombre que domina sus pasiones, amenaza de temprana muerte al que se hace

esclavo de ellas.

Y aun, llega a decir en otra parte:

«Caerá en manos del médico el que peca en la presen-

cia de su Criador, (1).

Lo que equivale a decir: Merece perder la salud el que peca, y probar las amarguras de la curación.

Lo mismo canta la letrilla:

⁽¹⁾ Eclesiástico, XXXVIII, 15.

Vivir muchos años Con buena salud, No es tanto de higiene Como de virtud.

60. Psicoterapia.

La virtud tiene un gran imperio sobre la salud, como

lo tiene la pasión sobre la muerte.

El modo de derivar la salud del cuerpo, de las fuerzas vitales del espíritu, por el gran influjo que en muchísimos casos ejerce éste sobre aquél, llámase psicoterapia.

Nos contentamos con apuntar el nombre, ya que se

nos ha presentado la ocasión.

La materia es tan importante que merecería una larga explanación. Pero nos detendremos aquí, en el umbral de una ciencia cuyos dominios hemos explorado en otras circunstancias (2).

Nos basta sólo, para el objeto de este artículo, haber

apuntado estas grandes verdades:

Que el hombre glotón, y en general el vicioso, tarde o temprano, será una pobre víctima de su glotonería y de sus pasiones.

Y que el hombre sobrio, y en general el virtuoso, recibirá, aun en esta tierra, cual vencedor en las lides del espíritu, la corona de la salud, que es una de las más bellas recompensas que la virtud otorga aquí abajo a sus nobles adeptos.

⁽¹⁾ Véase nuestra Higiene Moral, y especialmente el Capítulo que trata de la Psicoterapia.

ARTÍCULO IX

Virtudes nutritivas de los alimentos

El Criador ha procurado disponerlo todo de tal modo que el hombre, sin trabajo ni sacrificio alguno, puede obtener fácilmente lo que necesita para su alimentatación. Precisamente sucede a menudo que los manjares nocivos a la salud son los más caros.—(Kneipp).

Valores alimenticios. — 62. Leche. — 63. Manteca y queso. —
 64. Huevos. — 65. Carne. — 66. Aves y caza. — 67. Pescado. — 68. Cangrejos y langostas. — 69. Almejas y ostras. —
 70. Cereales o granos. — 71. Trigo. — 72. Centeno. — 73. Maíz. — 74. Arroz. — 75. Avena. — 76. Alimento especial para el frío — 77. Leguminosas.

61. Valores alimenticios.

Para poder escoger y seguir fielmente un buen régimen alimenticio es de todo punto necesario conocer las virtudes nutritivas de los principales alimentos (1).

Como no todos los alimentos están formados por los mismos componentes, así no todos gozan de las mismas

virtudes.

Hagamos, pues, una rápida reseña de valores alimenticios, guiándonos por lo que han escrito muy celebrados autores, y en particular el Doctor Rossiter, cuya doctrina seguimos en este artículo y en el siguiente, comentándola, y ampliándola con algunas observaciones prácticas.

⁽¹⁾ Véase la Clasificación de los alimentos según sus elementos constitutivos en el Artículo IV: Funciones digestivas.

62. Leche.

La leche es el mejor de los alimentos, porque, conteniendo la mayor cantidad de ázoe, encierra al mismo tiempotodos los elementos nutritivos necesarios, tales como albúmina, sales, azúcar y grasa.

Es, pues, un alimento completo, asímismo como los hue-

vos y el pan.

Las leches de cabra y de oveja contienen más partes sólidas que la de vaca. La leche de mujer es más pobre en caseína, y contiene mayor proporción de azúcar que la de vaca; por lo cual, cuando se da a los niños de pecho leche de vaca, debe añadírsele un poco de azúcar.

Empero la leche tiene sus inconvenientes.

Tomada en gran cantidad (p. e. un litro por día) con harta frecuencia causa acedías de estómago, por su fermentación, y hasta vómitos. Más valdría tomarla una cucharada por hora. Tan pronto como la leche deje la lenqua sucia, debe abandonarse.

Por otro lado, puede contener materias morbosas, como el microbio de la tuberculosis, por enfermedad del ganado; motivo por el cual, a no constar de su salubridad, conviene tomarla siempre hervida, aunque así pierda algunas de sus propiedades digestivas.

Para hacerla más digestiva, se la puede mezclar con

un poco de agua.

Cuando se toma en grandes sorbos o de una vez el contenido de una taza o vaso, se forman inmediatamente en el estómago coágulos (queso), que cuanto mayores son, más difícil es su digestión y más tiempo permanecen en el estómago. Si la leche se toma muy poco a poco, a sorbos pequeños, la ingestión será más agradable y la digestión facilísima.

Para impedir que fermente en el estómago, se la pue-

de tomar con un poquito de bicarbonato.

Mezclada con el café es más digestiva y obra además como laxante.

Vertiendo siete gotas de tintura de ajenjo en media

taza de leche se obtiene una poción muy útil para el estómago. Se toma de esta poción, una cucharada por hora.

63. Manteca y Queso.

En ambos se hallan concentrados los componentes nutritivos de la leche. Se acostumbra comer la manteca con sustancias que carecen de materia grasa, a las que sirve de digestivo. La manteca contiene siempre caseína; pero cuanto menos contenga de esta sustancia, tanto menos expuesta estará a enranciarse. La causa principal de la rancidez es una alteración que sufre el aceite por efecto de la descomposición de la caseína. En esta condición la manteca no es buena de comer, por ser indigesta, y por haberse observado que produce dispepsia y diarrea.

El queso abunda en materias azoadas, y cuando es fresco, se considera como excelente alimento. Está muy expuesto, sin embargo, a experimentar alteraciones químicas, y entonces es indigesto e irritante. El olor particular del queso viejo procede de su descomposición incipiente y causa perturbación en los estómagos débiles. Dícese que el queso viejo ayuda la digestión, y con este objeto se toma, como un condimento, en pequeñas cantidades.

Un médico alemán definía los efectos del queso en el estómago, con la siguiente gráfica expresión: por la mañana el queso es oro; al medio día plata, y por la noche plomo.

64. Huevos.

Los huevos son como la leche, alimento nitrogenado o formador de carne. Si los huevos son frescos, son muy sanos y nutritivos. La clara del huevo es albúmina pura y la yema contiene gran proporción de elementos azoados y también de grasa, algo de azufre y nitrógeno y un poco de hierro.

Los huevos son más digestibles cuando se toman crudos o batidos con leche y azúcar; los duros y fritos son muy in-

digestos.

Los huevos se cuecen mejor cuando se ponen en agua fría y se les deja hasta que empieza a hervir, o echándolos en agua hirviendo y quitándolos inmediatamente, y conservándolos en sitio caliente durante diez minutos.

El huevo pesa por término medio cincuenta gramos, contiene un quince por ciento de elementos azoados y un treinta y tres de grasa. Cuanto más viejo es el huevo más ligera resulta la yema. El huevo del día se sumerge casi por completo en una disolución de sal que contenga cuatro cucharadas de ésta por medio litro de agua; el que tiene una semana flotará en la superficie.

Los huevos estimulan los órganos sexuales de algunos individuos. No deben darse a los calenturientos. La clara de huevo no debería darse en caso de catarro in-

testinal.

65. Carne.

El buey es el más alimenticio de todos los alimentos carnosos, y el más extensamente usado. El mejor buey contiene de veinte a veinticinco partes de alimentos azoa-

dos, seis de grasa y setenta y dos de agua.

Todas las carnes contienen muchos desechos, los que estaban en su camino hacia los órganos eliminadores, cuando el animal fué muerto. En los animales mal degollados, los desechos son mucho más abundantes. En las carnes se encuentran desechos y substancias venenosas, tales como creatina, creatinina y ácido úrico, que tienen una influencia estimulante. Por esta razón los alimentos de carne son especialmente perjudiciales a los niños.

La carne está con frecuencia enferma, pero estélo o nó, si se come en grandes cantidades, año tras año, es indudable que dañará al cuerpo, pues enferma los pulmones, estómago, hígado, riñones, y con frecuencia es

causa directa del reumatismo.

El consumo excesivo de carne en ciertos países es factor importante de enfermedades.

El cáncer, por ej., ha aumentado hasta un punto aterrador en el espacio de treinta años en las naciones más civilizadas, mientras que es un caso muy raro en las tribus salvajes, así como en las naciones de hábitos primitivos. Las estadísticas demuestran que los casos de cáncer son relativamente escasos en los países cálidos y entre las personas que viven principalmente de alimentos amiláceos o cereales o frutas. El régimen grandemente nitrogenado, es una causa indiscutible del rápido aumento de esta enfermedad (1).

66. Aves y Caza.

Las carnes de esta clase se digieren con más facilidad que las antedichas; pero se estiman menos nutritivas. Ni son tan jugosas como las de carnicería, ni regularmente contienen tanta grasa. Los caldos hechos con ellas tienen un sabor muy delicado y son muy nutritivos, por lo que

son excelente alimento para los convalecientes.

A veces la carne de caza puede ser peligrosa, como ocurre cuando se ha fatigado mucho el animal, en cuyo caso su tejido muscular puede cargarse de substancias tóxicas o venenosas. Como la caza fresca es por lo común dura y coriácea, se prefiere dejarla llegar a un primer grado de fermentación pútrida, con lo cual se hace más tierna y delicada, adquiriendo un sabor muy apreciado por ciertas personas. Este procedimiento es condenable, por exponer el organismo a todas las consecuencias de una intoxicación alimenticia. Lo único que cabe hacer, para remediar la dureza de la carne, es marinarla con vinagre o vino blanco.

⁽¹⁾ La carne que se come inmediatamente después de muerto el animal, es tierna; si se come durante la rigidez de la muerte, es correosa; después de esta rigidez, la carne empieza a descomponerse, lo que la hace nuevamente tierna.

67. Pescado.

La carne de pescado se asemeja mucho por su composición a la de los demás animales. Es algo más escasa de materias azoadas, pero más rica en sales importantes, y

contiene más agua que la carne de matadero.

Su digestión es fácil generalmente; pero no es alimento que debe usarse solo, ni tampoco junto con otros por mucho tiempo seguido, por lo propenso que es a causar el escorbuto. La carne de pescado se descompone rápidamente, y en este estado es muy dañosa. Sólo debe comerse cuando se halle perfectamente fresca. El pescado salado, del mismo modo que las carnes saladas de vaca y puerco, es muy inferior al fresco y sumamente indigesto.

68. Cangrejos y langostas.

Esta carne es de difícil digestión. Tiene especial propensión a descomponerse, y si se come en ese estado, a menudo es causa de indisposiciones, que algunas veces tienen un fin fatal.

69. Almejas y ostras.

Las almejas, ya se coman crudas, ya cocinadas, son en extremo indigestas. Las ostras lo son mucho menos: crudas se digieren con mucha facilidad; si se comen cocinadas, deben preferirse cocidas o asadas.

70. Cereales o granos.

Los alimentos de semillas se dividen en dos clases: los cereales o granos, y las leguminosas. Se llamaron cereales, de la diosa Ceres, que lo era del trigo, por el cual se comprenden todos los granos. Los cereales se encuentran en todas las partes del globo entre los círculos árticos.

71. Trigo.

El trigo es el primero de los cereales como alimento y por su utilidad, pero su valor nutritivo como el de to-

dos los cereales, depende de la tierra que lo produce. Algunos trigos rusos llegan a contener veintiuno y medio

por ciento de materias nitrogenadas.

La capa exterior del trigo está formada de celulosa y es indigestible; se quita al molerlo y se llama salvado (afrecho). Inmediatamente después de esta capa viene la más nutritiva del grano, a saber, el gluten, que es la parte gomosa y viscosa que queda al quitarse el almidón. El trigo contiene más gluten que los demás cereales y por esto ninguno sirve mejor para hacer el pan. Le sigue en cantidad de gluten el centeno; la cebada y el maíz contienen poco gluten y por esto no sirven para hacer el pan. La harina completa contiene un gran porcentaje de elementos nutritivos que no se encuentran en la flor de la harina. La molienda excesiva quita parte del gluten, grasa y sales.

El pan caliente, recién salido del horno, llamado pan fresco o tierno, es pesado para el estómago y absolutamente indigesto. El pan, cuando tiene 24 horas, aunque menos sabroso, más seco y menos hidratado, es mejor

digerido.

El pan completo, es decir, aquel cuya harina ha sido mal cernida y por tanto contiene salvado, es muy favorable para la digestión. No se debe esto al salvado, cuya cantidad es demasiado exigua y que además atraviesa el tubo digestivo sin absorberse, sino a la excitación que un residuo más abundante produce en las paredes del intestino, tanto en el concepto químico como en el mecánico.

72. Centeno.

Después del trigo, es el más rico en partes nutritivas, aunque da proporcionalmente menos harina, y ésta de un color notablemente más oscuro. Su gluten parece contener menos caseína y menos fibrina vegetal que el del trigo, y por eso es menos tenaz. Esto es causa de que el pan hecho con centeno no crece en la cochura, y se hace pesado cuando se enfría. El pan de centeno se vuel-

ve pronto agrio, y para muchos no es de fácil digestión.

73. Maiz.

Contiene una cantidad de grasa mucho mayor que la que se halla en cualquiera de los otros granos de uso co-mún. También es rico en almidón; pero tiene menos ma-

teria azoada que el trigo y el centeno. Con la harina de maíz no puede hacerse la masa fermentada que constituye el pan. Entodas las preparaciones alimenticias en que entra esta harina, es necesario co-cerla por largo tiempo, y haciéndolo así se consigue un comestible sabroso y muy nutritivo, y muy fácil también de digerir. Famosa es la polenta de los italianos

74. Arroz.

Como sustancia alimenticia, el arroz tiene la excelente calidad de ser un grano muy rico en almidón. Tiene, sin embargo, cortas cantidades de ázoe, de grasa y de sales, por cuya razón los pueblos que usan el arroz como ali-mento ordinario y constante, suelen acompañarlos de otras sustancias que suplan esas faltas.

Es fácilmente digestible, pudiéndose recomendar a los dispépticos como antipútrido, ya que por su gran cantidad de hidratos de carbono se opone a las putrefacciones intestinales. De aquí su empleo en todas las formas de in-

flamación intestinal.

75. Avena.

La avena es rica en elementos nitrogenados y grasa. Contiene avenina, sustancia que, añadiéndole agua, se parece al gluten, razón por la cual no puede hacerse pan liviano de la harina de avena. La albúmina que se encuentra en la avena es muy estimulante: sin duda tiene algo que ver con la frase «siente el efecto de la avena» aplicada a un caballo brioso. Comer avena hará juguetón al animal más torpe. La avena es también rica en azufre, fosfatos, magnesia y cal, y de aquí que sea excelente alimento para reparar el cuerpo viviente. El farro (grano mondado y medio molido) se hace de avena o cebada a la que se ha quitado la cáscara.

La harina de avena con agua es una bebida muy refrescante para tiempo caluroso, y tiene otra valiosa propiedad, que es su acción laxante cuando se come en abundancia. Las gachas y la jaletina de harina de avena son excelentes alimentos en las fiebres y en los desórdenes gástricos o intestinales. La avena preparada, en cualquier forma que sea, debería cocerse durante varias horas.

76. Alimento especial para el frío.

La avena y el maíz son alimentos que producen calor y de mucha importancia en tiempo frío. La temperatura del cuerpo debe conservarse a 37° centígrados, invierno y verano. En invierno se pierde una gran cantidad de calor por la piel y los pulmones. Si no se usasen abrigos en tiempo frío, la pérdida del calor podría ser tan gran-

de que muchos perecerían.

Por tanto es necesario comer más en invierno que en verano y especialmente alimentos caloríficos, como la grasa y el almidón, que producen mucho calor y emiten mucha energía, pudiendo así conservar la actividad. Muchos se equivocan no comiendo bastante grasa en tiempo frío, pues es necesaria para reparar bien los tejidos. El adulto necesita cuarenta y dos gramos de grasa cada veinticuatro horas; ciento doce de alimentos azoados y como medio kilogramo de alimento carbo-hidratado o feculoso. Se necesita menos si el alimento se mastica bien.

Las diversas clases de nueces son ricas en grasa, de tal modo dispuesta que se absorbe fácilmente. También se encuentra grasa en las aceitunas sazonadas, en la leche, manteca, queso, huevos y carne.

77. Leguminosas.

Las leguminosas son más ricas en alimentos nitrogenados que los demás alimentos; son ricas en sustancias azoadas, potasa, cal, azufre y fósforo. En esta clase de alimentos se comprenden los guisantes, garbanzos, judías

(frejoles), habas y lentejas.

Las leguminosas están cubiertas de una cáscara excesivamente correosa que es muy indigesta, por lo cual si no se quita previamente la cáscara, el alimento debe permanecer durante algunas horas en agua fría y cocerse por completo. Aunque las leguminosas contienen un gran porcentaje de sustancias azoadas, mucha parte de ellas pasa por los intestinos sin ser absorbida. Las habas sin cáscara son más digestibles y los guisantes y lentejas deben colarse o hacerse en puré.

Las lentejas son el más nutritivo de estos alimentos y las

habichuelas poseen casi el mismo valor.

Las patatas (papas) constituyen un importante artículo alimenticio, y contienen un veinte por ciento de almidón en la forma más fácilmente digestible; con todo, es bueno recordar que las patatas contienen menos almidón que el arroz, los guisantes, las habichuelas y las lentejas. La patata es pobre de alimentos azoados y por tanto debe combinarse con elementos nitrogenados para constituír un régimen bien equilibrado. La grasa y el almidón juntos son de más fácil digestión que la grasa y los elementos azoados. Las patatas deben cocerse en el horno o hervirse.

La parte más nutritiva de la patata está inmediatamente bajo la piel. Las patatas dulces, (batata, boniato, camote), la raíz del maranta, tapioca y sagú o fécula de palmera, pueden incluírse en su composición en el mismo grupo.

El tomate, aunque pertenece a los alimentos frutales, se usa como legumbre; puede prepararse de muy variadas maneras y sirve para condimentar y dar buen gusto. La acidez del tomate se debe a la presencia del ácido oxálico. También se dice que el tomate contiene hierro y de aquí que sea un excelente alimento para el que tiene la sangre empobrecida.

ARTÍCULO X

Virtudes nutritivas y medicinales de las frutas

Las frutas previenen y expelen las enfermedades.

78. La gran Providencia de Dios —79. Virtudes de las frutas en general.—80. Bananas, dátiles, higos, uva.—81. Manzanas y peras.—82. Naranjas y limones.—83. Fresas y otras frutas.—84. Algunas indicaciones.—85. Nueces.

78. La gran Providencia de Dios.

Ningún monarca de este mundo ha podido jamás preparar para sus súbditos un festín tan sabroso, tan variado, tan opimo, como el gran festín que ha preparado el Criador para nosotros sus criaturas con la infinita variedad de las frutas.

Es un festín continuo, es un banquete siempre preparado, es una mesa siempre puesta.

Nosotros podemos sentarnos a esta mesa que refocila

y re-crea, siempre que queramos.

Se ha afirmado que el hombre era un animal naturalmente frugívoro, convertido en omnívoro por el hábito; y es cierto que tomada la palabra en un sentido botánico, la fruta supera en valor humano a todas las demás partes de las plantas. Los cereales se estiman por sus materias farináceas, almidón, grasa y gluten; las frutas jugosas, por su agua, azúcar, ácidos y sales; la banana,

plátano y fruto del árbol del pan, por su pulpa feculosa;

y las nueces, por sus aceites.

El Supremo Hacedor es tan artista como artífice. Todos los alimentos destinados a la construcción del cuerpo, son por sí mismos, en su estado natural, hermosos y
agradables a la vista. Examínese un grano de trigo o de
maíz, y se notará su fineza y elegancia; imagínese la rosada manzana, la pera amarilla, la purpúrea ciruela, el
afelpado melocotón, la translúcida uva... Cada una de
las variadas clases de fruta superan en color, forma y
sabor los demás alimentos.

79. Virtudes de las frutas en general.

Las frutas tienen muchos elementos nutritivos y medicinales. Contienen muchísima agua. El zumo frutal es la más pura y refrescante agua que se conozca, pues ha sido destilada por el misterioso poder de la naturaleza.

Además del agua, la fruta contiene ácido y azúcar. Aun las frutas más dulces contienen algo de ácido. Al-

gunas naranjas y los limones son muy ácidos.

La fruta puede ser dulce y ácida a la vez. La dulzura se debe a la presencia de la glucosa o del azúcar frutal. Cuando la fruta está madura, contiene generalmente más azúcar que ácido. Este no cambia aunque se añada azúcar al zumo frutal. Puede añadirse azúcar al zumo del limón hasta convertirlo en jarabe, pero el ácido permanece inalterable.

En todas las frutas se encuentran en cantidades variables azúcares naturales, llamados azúcar de uva o glucosa y azúcar de fruta. Se encuentra también el azúcar

en la leche, la miel, la caña dulce y la remolacha.

La mejor calidad de azúcar la producen las frutas y los zumos frutales. Las frutas verdes contienen almidón, pero no azúcar. Durante el proceso de la maduración, el sol convierte el almidón en azúcar frutal, y cuando éste está oxidado en el cuerpo, da energía a los músculos, por lo cual las frutas obran como tónico muscular, pero no

SALUD 5

producen tanto calor y energía como los alimentos que contienen almidón y las grasas, y de aquí que sean los alimentos más refrescantes en tiempo caluroso y en todo

tiempo para los calenturientos.

Para la malaria o fiebre palúdica ninguna fruta es tan beneficiosa como el limón y la pamplemusa (fruta de las Antillas parecida a la naranja); de todo lo cual se desprende que los ácidos de las frutas cumplen un fin importantísimo en la conservación de la salud del cuerpo.

80. Bananas, dátiles, uva.

Frutas como las bananas, dátiles y pasas, son muy nutritivas.

La banana o plátano contiene un tanto por ciento de elementos alimenticios más crecido que la carne. En su composición se encuentran ácidos, sales y agua; cuatro partes y ocho décimos de albúmina, seis de grasa y siete de azúcar; cocida al horno, es muy digestible.

Los dátiles llegan a contener un cincuenta y ocho por ciento de azúcar, y los higos son también ricos en él; unos y otros son laxantes, lo que probablemente no se debe a otro factor que a las semillas que contienen. Son

frutas sanas y muy nutritivas.

Las uvas son una de las frutas más deliciosas conocidas por el hombre y, exceptuando los dátiles, contienen más azúcar que cualquier otra fruta. Una libra y media de buenas uvas tiene el mismo valor alimenticio que un huevo. El ácido tartárico se encuentra en las uvas combinado con la potasa y la cal, y en las de buena calidad el ácido y el azúcar están en razón de uno a veintinueve. La uva tomada en ayunas o lejos de las comidas es muy laxante. Las mismas propiedades tiene el jugo de uva.

81. Manzanas y peras.

La manzana es la fruta más sana, higiénica y nutritiva de cuantas se conocen. Conviene mucho a las personas que hacen vida sedentaria, porque limpia el hígado, da fosfato al cerebro y vitalidad al sistema nervioso.

Es soporífera; comiendo una manzana antes de acos-

tarse, produce un sueño reparador y dulce.

La infusión de corteza de manzanas es de todo punto un digestivo y tónico sin igual. A su lado desaparecen todas las otras bebidas hechas con café, té, yerba mate, etc. En España fabrican la famosa sidra que reemplaza con ven-

taja al vino.

Existen sobre mil cien variedades de ellas; son ricas en azúcar y su solidez se debe a la gran cantidad de celulosa que contienen; son laxantes por el ácido málico y tienen en abundancia una substancia llamada pectina, por la que son excelentes para hacer jalea. Cocidas al horno o hervidas, son más dulces y digestibles que crudas. Las manzanas dulces cocidas al horno son mejores para los que tienen un exceso de ácido clorhídrico en el estómago, y es menos probable que produzcan en él una sensación de ardor como otras frutas. Un régimen de manzanas y bizcocho (pan tostado) limpiará en muchos casos la lengua sucia y aliviará el estreñimiento. Las manzanas no deben probarse después de una buena comida.

Las peras son menos ácidas y menos útiles que las

manzanas y contienen también ácido málico.

82. Naranjas y limones.

Las naranjas, limones, pamplemusas y limas se clasifican juntos. Todas contienen ácido cítrico. Las naranjas agrias contienen más ácidos que las dulces. La porción blanca de la naranja es en su mayor parte celulosa y por esto no debe comerse.

Los limones son mucho más ácidos que las naranjas, pues contienen de siete a ocho por ciento de ácido cítrico combinado con una pequeña cantidad de ácido málico. El valor del zumo de limón arreglado como bebida, se reconoció hace mucho tiempo, pero con frecuencia se disminuye por el exceso de azúcar. El zumo de medio li-

món, media hora antes de la comida, prepara excelentemente el estómago y es un gran aperitivo. El limón se emplea especialmente en las fiebres y el reumatismo.

83. Fresas y otras frutas.

Las fresas contienen de dos a ocho por ciento de azúcar y son ricas en todas las sales minerales que usualmente se encuentran en las frutas, y contienen también hierro. Se dice que las fresas son ricas en soda, y de aquí que se recomienden para la gota. Con un tiempo demasiado lluvioso son blandas, faltas de azúcar e insípidas. Los que rehusan comer fresas por temor al reumatismo, seguramente se engañan, porque las sales de soda de las fresas y otras frutas neutralizan los ácidos que se presentan en el reumatismo.

Otras frutas, sanas y excelentes en su estación, son los melocotones, uvas silvestres, frambuesas, zarzamoras y arándanos El zumo de la zarzamora, de la uva silvestre y de la frambuesa negra son astringentes y de gran utilidad en la relajación intestinal. Estos zumos son también muy útiles en las fiebres.

84. Higos.

Son de fácil digestión con tal de que no se exceda en la cantidad; son un poco cálidos. Comidos frescos no son de mucha nutrición, secos son más substanciosos. Son dulcificantes y emolientes a causa del azúcar y mucílago que contienen en abundancia.

Los higos cocidos en leche se emplean en gargarismos

contra el dolor de garganta.

La mezcla de partes iguales de pasas, dátiles, azufaifas e higos, constituye lo que se llama en las boticas cuatro frutos pectorales, empleados para la preparación de los cocimientos pectorales.

85. Algunas indicaciones.

Las frutas muy ácidas no deben comerse con la carne,

la leche, los huevos y las legumbres amiláceas. Es mejor hacer una comida casi por completo de frutas que combinar alimentos de un modo tal que no tiene semejante en la naturaleza, pues ésta no combina en grado importante el almidón y los ácidos, ni los ácidos y la grasa, ni los ácidos y los elementos nitrogenados. La banana puede ser una leve excepción de estas reglas. Si no se comen las frutas media hora antes de la comida, es mejor comerlas después, porque el ácido de las frutas detiene la digestión del almidón en el estómago, a menos que el almidón y la fruta sean muy bien masticados.

Muchos son de opinión de que las frutas no les sientan bien y de que no pueden digerirlas. Como regla general existe una causa para esto. Muchos no comen fruta sin usar azúcar, especialmente si se trata de fruta cocida y en conserva. El azúcar de caña, cuando se usa en grandes cantidades, hace fermentar o agriar el zumo frutal en el estómago, lo que ocasiona desarreglos. Por añadidura, suelen comer la fruta después de una fuerte comida de carne, patatas, huevos, ensaladas y conservas que no se combinan bien con ella.

La mayoría de las frutas se comen menos como reparadoras de tejidos que por su acción benéfica sobre todos los órganos del cuerpo y porque suministran minerales y ácidos que no podrían obtenerse de ningún otro modo. El escorbuto es una enfermedad desconocida donde se comen frutas.

86. Nueces.

Las diversas clases de nueces son muy ricas en grasa o aceite, y proveen también de albúmina o alimento formador de carne. Las nueces y sus preparados son un buen substituto de la carne; son tan ricas en elementos nitrogenados y grasos, que, cuando se toman como artículo alimenticio, suplen la carne.

Las especies de nueces más sanas son las almendras

dulces, las pecanas, cacahuetes, nueces de Castilla, ave-

linas, nueces del Brasil y nueces de coco.

Las nueces contienen tres veces el valor alimenticio del biftec. Ellas no contienen ácido úrico, ni desgastes, ni enfermedades; llegan a nosotros desde el laboratorio de la naturaleza con todos los elementos alimenticios combinados, sin adulteración.

No es necesario comer gran cantidad de nueces para obtener lo suficiente con que satisfacer las necesidades del cuerpo, pues las hay, como la pecana, que contiene más de setenta y uno por ciento de grasa oleosa, y la almendra más del cincuenta y cinco por ciento. Además, las grasas vegetales se asimilan más fácilmente que las animales, porque se emulsifican con mayor facilidad.

ARTÍCULO XI

Régimen alimenticio general

La razón debe presidir la mesa del hombre civilizado.

87. Cuatro normas generales.—88. En cuanto a la ración.—89. Un cálculo.—90. Valor comparativo de los alimentos.—91. Cuadro comparativo de la digestibilidad.—92. Pecados contra el régimen.—93. «Consumo galopante».—94. «El Fletcherismo».—95. Algunas máximas.

87. Cuatro normas generales.

Siendo imposible fijar normas para cada constitución y temperamento, apuntamos aquí cuatro normas principales que han de observar cuantos desean conservarse sanos. Y son las siguientes: 1.ª Que la alimentación se acerque todo lo posible al tipo de la ración alimenticia normal, habida razón de la capacidad digestiva del sujeto.

2.ª Evitar la sobrecarga del aparato digestivo.

3.ª Evitar a la mucosa gastro-intestinal las excitaciones inútiles, como salsas, licores, etc.

4.ª Reducir al mínimum las causas de la autointoxi-

cación gastro-intestinal.

Estas normas son muy claras para cuantos han leído y comprendido lo que hasta ahora hemos escrito.

88. En cuanto a la ración.

En cuanto a la ración del alimento, es necesario tomar

en cuenta los gastos de cada cual.

Suponiendo que se gasten a diario por término medio 2,450 calorías, el hombre sometido a un trabajo moderado debe consumir diariamente, sin contar el agua y algunas sales minerales, 560 gramos de principios reparadores y energéticos; de los cuales una quinta parte ha de ser de substancias albuminoideas, y las otras cuatro quintas partes de hidratos de carbono y grasas. El que estuviere sometido a un trabajo fuerte, como el obrero, deberá añadir una tercera parte más, guardando las mismas proporciones respecto a la cantidad y calidad de las diferentes substancias alimenticias, de suerte que, en vez de 2.450, le resulten 3.700 calorías, que son las que él consume diariamente.

Esta es la opinión de un docto especialista.

La persona que exceda notablemente de ahí, padecerá dispepsias, gastritis, pesadez de cabeza, crudezas y vuelcos en el intestino por las noches; a ello se seguirá el artritismo, dolores de cabeza, enteritis y hasta apendicitis, para venir en último termino a parar en la cirrosis, y la arterioesclerosis, que son el presagio de la muerte. Con el exceso en las comidas se origina el ansia de tomar excitantes, higiénicos primero, como sidra, vino, café, nocivos después, como aguardientes, licores, aperitivos. Los que abu-

san del coñac y del ron acabarán en epilépticos y en locos.

89. Un cálculo.

Otro especialista ha reducido a cálculo matemático la ración alimenticia. Sabido el peso de un individuo (deduciendo 1/10 correspondiente al vestido), se busca de este peso el cincuentavo. Este será el peso de su ración diaria: limitándola, si está muy grueso; doblándola, en niños de dos a siete años; añadiéndole la mitad, de siete a quince; añadiéndole un tercio, de quince a veinte; y un cuarto, de yeinte a treinta años.

90. Valor comparativo de los alimentos.

Naturalmente, lo dicho exige que se conozca, además de los datos generales que hemos dado en los artículos anteriores, el valor comparativo de los alimentos, en cuanto a sus componentes y en cuanto a su digestibilidad.

En materia de tanta importancia no se debe proceder atolondrada ni ciegamente.

SECCION CHILENA

He aquí un término medio del valor alimenticio de los comestibles más usuales, por centésimas. Lo que falta en cada comestible para llegar a 100, corresponde a sales minerales inorgánicas.

		Principios alimenticios			
COMESTIBLES	Agua	Plas- ticos	Respiratorios		
		Albú- mina	Man- teca	Hidra- tos	Total
	lines	Real State			
Arroz	13,85	7,50	1	76,50	85
Carne (término medio).	72	20	0,5	0,5	21
Cerezas	70	0,5	-	13	13,50
Ciruelas	84,50	0,5		12,50	
Coles	86	2,50	0,5	6,50	
Guisantes,	9,50	23,50	2,50		88
Habas	16	24,50	1,50	54,50	80,50
Higos	16	0,5	-	80	80,50
Huevo (clara)	52	24,50	2	0,50	46
• (yema)	79,50	12,50		0,5	25
Judías blancas	14,50	24	1,50		74,50
negras	10	25,50	2,50	58	86
Leche de burra	89,50	2.50	1,50		10,50
» » cabra	86	5	4,50		13
» mujer	88	2	3,50		12,50
» > vaca	81,50		4,50	100 1007	14
Lentejas	15	24	2	55,50	
Maíz	13	10	4,50		83
Manzanas	84,50	0,5	_	12,50	Chicago Carlos
Melocotón	79	0,1	-	19,50	
Nueces	4,50		62,50		
Patata	75,50		15	20,50	
Pera	82,50		1000	12	12,50
Pescado (tér. medio)	76,50		0,5	-	17,50
Queso	34,50		29,50	40	62
Trigo	13,50		1,50	67,50	81,50
				Man III	

91. Cuadro comparativo de la digestibilidad.

No todos los alimentos requieren igual tiempo para su digestión. El tiempo que demoran los alimentos en ser digeridos, suele ser muy diferente aunque se encuentren en las condiciones más favorables para ser comidos.

El término medio de la digestión de algunos alimen-

tos es el siguiente:

Pepinos, cuatro horas, cuarenta y cinco minutos; repollo crudo, 4 h. 30 m.; pavo 4 h. 15 m.; carne de res cocida, 4 h.; jamón cocido, 4 h.; jaivas y langostas, 4 h.; salmón, conejo y ganso, 4 h.; pollo asado, 8 h. 30 m.; papas cocidas, 3 h. 30 m.; cordero asado, 3 h. 15 m.; riñones de res, 3 h.; ostras, 3 h; lechugas, 3 h.; higos, melón, nueces, 3 h.; queso, huevos duros y pan, 3. h.; naranjas, 2 h. 45 m.; fresas, 2 h. 30; habas, 2 h. 30 m.; papas fritas, 2 h. 30 m.; manzanas, 2 h. 15 m.; frejoles y coliflor, 2 h.; cebollas y tomates, 2 h.; cerezas, 2 h.; huevos pasados por agua, 2 h.; leche cocida, 2 h.; plátanos, 1 h. 45 m.; leche cruda, 1 h. 30 m.; arroz cocido y espinacas, 1 h. 15 minutos.

Cada cual debe sacar de esto consecuencias razonables.

92. Pecados contra el régimen.

Pertenece al régimen general, el modo como se debe co-

Hay muchos que no comen, sino que devoran; no satisfacen el apetito, sino hartan el cuerpo; no comen para vivir, sino viven para comer.

Es preciso que la razón tome las riendas con mano firme, y haga sentir el freno del régimen a estos bípedos

desbocados...

93. «Consumo galopante».

Un médico norteamericano llama la atención de sus connacionales sobre el consumo galopante de la mesa, que hace más víctimas que la misma tisis galopante.

Afirma que la presente generación come tanto en veinticinco años como nuestros antepasados en cincuenta, y come en la mitad del tiempo.

Y añade: «De todos los males que resultan del terrible impetu de la vida moderna, el comer apresuradamente es

el peor y el más extendido.

«Somos una generación de dispépticos, y los cimientos de nuestra enfermedad los echamos en la primera juventud por comer de prisa y hacer impropias combinaciones de alimentos. Es cierto el dicho de que todos están literalmente cavándose la sepultura con sus dientes.

La naturaleza dota al hombre con treinta y dos dientes, unos para romper el alimento en pedazos y otros para triturarlo; toda la anatomía de la boca indica que el alimento debe permanecer algún tiempo en ella antes de ser engullido; si el alimento está en la boca sólo unos instantes, se segrega y se mezcla con el alimento una cantidad insuficiente de saliva, y, por lo tanto, la digestión salival sólo se ejecuta en parte. Si se descuida la masticación, no se tritura debidamente el alimento y así ni la saliva ni el jugo gástrico obran completamente sobre él; el alimento que se mastica pobremente, es tragado en trozos informes que resisten la acción del jugo gástrico durante largo tiempo y producen irritación en las paredes del estómago (1).

La secreción de la saliva depende de la excitación mecánica producida por el cuerpo extraño en la boca y también por el movimiento de la mandíbula; cuanto más blanda o más líquida la sustancia, menor secreción de saliva; cuánto más seco el alimento, mayor cantidad de ella; los alimentos blandos se tragan rápidamente, así sólo se mezcla con ellos un poco de saliva para pasar al estómago y continuar la digestión del almidón. La saliva es también rápidamente neutralizada por el ácido del

jugo gástrico.

⁽¹⁾ Los Fletcheristas imponen a sus adeptos la obligación de mascar cada bocado hasta que haya perdido todo su sabor.

El comer de prisa produce una sensación de sed, y de a quí la práctica común en América y en otros países de rociar el alimento con té, café, agua helada, limonada y otros brebajes, lo que retarda la digestión, diluy endo la poca saliva y jugo gástrico que han tenido tiempo de formarse; las bebidas frías disminuyen también la temperatura del jugo gástrico, de tal modo que la digestión queda completamente paralizada hasta que se restablezca la temperatura necesaria y que el líquido haya sido absorbido.

El comer de prisa conduce a comer demasiado, de modo que todo el sistema digestivo queda sobrecargado, siendo causa de que todos los órganos hayan de ejecutar demasiado trabajo, para librar el sistema de este exceso de alimento. El consumo excesivo de alimento lleva al consumo general o parcial de los tejidos a causa de los venenos que circulan en los líquidos del cuerpo y se retienen en los te-

jidos.

El consumo galopante del alimento, o el comer sobre la marcha, es no sólo un gran daño físico, sino también un mal social. La risa franca, que es la pastilla digestiva proverbial, y la ligera y alegre conversación de la mesa que forman el encanto del comer social, están hoy día clasificadas entre los lujos de la vida, y consideradas como el acompañamiento del traje de etiqueta, de la cristalería fina y de los banquetes o comidas elegantes de tres horas, y con todo pertenecen realmente a las necesidades y deben acompañar al comer lento, masticación cuidadosa y a la disposición tranquila de la mente. El emplear cada día un tiempo más largo en la mesa preparando completamente el alimento para los distintos procesos de la digestión, salvaría a muchos hombres y mujeres de algunos años de miseria, salud quebrantada y trabajo ineficaz» (1).

⁽¹⁾ ROSSITER, Guía práctica de la salud.

94. El «Fletcherismo».

A propósito de lo dicho, es interesante conocer la doc-

trina del profesor Fletcher, o sea el Fletcherismo.

Este, que fué mucho tiempo cónsul de los Estados Unidos en Venecia, estaba afligido a los cuarenta años de reumatismos y de males diversos. Se puso entonces a buscar las causas de su decadencia física y sus investigaciones recayeron primeramente sobre la alimentación.

Observando, durante sus viajes, el modo de comer en los diversos países, notó que los japoneses masticaban sus alimentos mucho más tiempo que los otros pueblos, extrayendo así más sustancia, aun consumiendo una cantidad menor de comida. Además, observó que generalmente padecen menos enfermedades que los europeos.

Probó a masticar paciente y largamente su comida, como para extraer todo el jugo, y el gusto le reveló una gran cantidad de sensaciones nuevas. Sin esfuerzo y muy naturalmente, llegó a no comer sino lo estrictamente necesario, y sin darse cuenta acabó por disminuír sensiblemente la cantidad de alimentos en cada comida. Después de seis meses de régimen había disminuído quince kilos, y con este peso suplementario, se habían ido igualmente los reumatismos y las jaquecas.

Fué, pues, el promotor del «fletcherismo», cuyas tres leyes fundamentales son las siguientes, según las resume

la «Nuova Antología»:

1.º Masticar mucho tiempo todo alimento, cualquiera que sea, y considerar este acto no como una molestia, sino un deber.

2.º Guardar en la boca mucho tiempo los alimentos, a fin de incorporarlos bien con la saliva y no enviarlos al esófago hasta que ellos desciendan casi espontáneamente.

3.º No comer sino cuando se tiene hambre.

El régimen de Fletcher no proscribe en absoluto el empleo de la carne: pero está basado sobre todo en las frutas y en las legumbres.

Fletcher quiso hacer una experiencia con nueve es-

tudiantes que se prestaron a adoptar su régimen, y el resultado fué de los más favorables. Con una cantidad inferior de 40 por ciento a la cantidad habitual, pero masticada mucho tiempo, los estudiantes observaron que tal cantidad bastaba ampliamente a su alimentación, que dormían mejor, y no sentían esa fatiga especial de los trabajadores del pensamiento.

El «fletcherismo» puede aplicarse igualmente a los líquidos. En vez de tragarse de un sorbo un vaso de vino o de cerveza o simplemente de agua, hay que absorber cada sorbo lentamente, y un vaso valdrá así por una bo-

tella entera.

95. Algunas máximas.

Por último conviene recordar las siguientes máximas que ha dictado el buen sentido y la ciencia.

Come lo suficiente para vivir, no lo sobrado para morir. No vivas para comer, pero come lo suficiente para vivir fuerte, sano y vigoroso (Larra Cerezo).

Masticar lo más que se pueda y ayunar en caso de en-

fermedad (Fletcher).

El hombre cava su sepultura, durante su vida, con sus propios dientes (Thompson).

Los caprichos del paladar, se acostumbran a pagar ca-

ros por acarrear desastres digestivos.

Más curas ha hecho la dieta que el caldo.

Por la boca muere el pez, por la boca enferma el hombre.

Dime lo que comes, y te diré como estás de salud.

El gastrónomo sibarita se suicida lentamente. .

Cuando el estómago rechaza un alimento, es una temeridad llevarle la contraria.

Nunca debes levantarte de la mesa ahito.

El comer y el beber, con moderación deben ser.

ARTICULO XII

Régimen alimenticio, especial para los trabajadores intelectuales

¿Por qué los intelectuales son las primeras víctimas de la enfermedad? Es que para todo aprovechan su inteligencia, menos para su propia salud.

96. Los trabajadores de la inteligencia.—97. Régimen alimenticio.

96. Los trabajadores de la inteligencia.

Las personas más ocasionadas a las enfermedades son generalmente los trabajadores intelectuales, es decir, la muchedumbre de los profesionales de las ciencias, de las letras, de las artes, del comercio, del periodismo, etc.

Y es claro, según el sistema que hemos propiciado. Pues en toda esta numerosísima clase de trabajadores,

hay por una parte un gran desgaste de energía nerviosa, (lo cual debilita las funciones digestivas, las que están bajo el control del sistema nervioso), y por otra parte hay una fuente continua de autointoxicación por la deficiencia de los órganos eliminadores (consecuencia de la vida sedentaria y generalmente anti-higiénica).

No pasa lo mismo con los trabajadores manuales, y menos aun con los trabajadores del campo, pues, además de no haber en ellos desgaste nervioso, el ejercicio físico del trabajo, y especialmente el trabajo hecho a todo aire, aumenta la combustión interna y la función de los órganos eliminadores. Es así que la gente de campo, moral, sobria y no alcoholizada, goza de mucho mejor salud que los habitantes de las ciudades.

Sentado lo dicho, creemos hacer obra de provecho e interés, reproducir aquí, en sus líneas generales, el régimen alimenticio que el Dr. Mauricio De Fleury prescribía a los trabajadores intelectuales.

A él la palabra.

97. Régimen alimenticio.

«Si queremos formular un régimen alimenticio definido para uso de los hombres que se entregan a los trabajos intelectuales, llegaremos necesariamente a aconsejarles el régimen propio para todos los neuroartríticos, condenados por su profesión a llevar una vida sedentaria.

Naturalmente este régimen deberá variar con la edad del sujeto, con su temperamento personal, con el clima del país que habita, con las estaciones, con su costumbre

de hacer o nó ejercicio muscular.

No poseyendo actualmente ninguna noción positiva acerca de la ración alimenticia necesaria para reparar el desgaste inapreciable que puede causar el pensamiento al organismo, y más particularmente a las células de la corteza gris, no podemos basar nuestra dosificación de alimentos, sino en la ración alimenticia necesaria para el mantenimiento mismo de la vida. Ahora bien, esta ración no es considerable.

Un hombre de cuarenta a sesenta años, de estatura y peso medianos, que no hace casi ejercicio muscular y que desea evitar en lo posible la detención de la nutrición, la neurastenia, el artritismo, el herpetismo, la gota, la obesidad, la cardio y la arterioesclerosis, con todas sus consecuencias sobre el funcionamiento del intestino, del hígado y del corazón, del riñón y del cerebro, debe contentarse con la ración de 2.200 calorías que consideran suficiente los fisiólogos modernos para quien no desarro-

lla actividad muscular importante. Se reparte generalmente del modo siguiente (Armand Gautier):

 Albuminoides......
 82 grs, o sean 328 calorías

 Grasas......
 50 — — 455 —

 Hidratos de carbono...
 338 — — 1.417 —

En la práctica médica es bastante difícil hacer admitir que pueda bastar una ración tan módica para mantener, en una persona llena de salud, ese sentimiento de bienestar, de fuerza vital, que la mayor parte de los hombres de nuestros tiempos acostumbran pedir a una alimentación mucho más abundante.

He aquí pues el tipo de régimen alimenticio para un

trabajador intelectual de edad madura:

DESAYUNO: 200 gramos de café con leche y dos galletas untadas con manteca.

ALMUERZO: Cuatro galletas (a guisa de pan). Un huevo pasado por agua y muy claro;

100 a 125 gramos de carne de buey, de carnero, de ternera o de pollo, asada y sin salsa; puede reemplazarse la carne con un plato de pescado de digestión fácil (lenguado, merluza, trucha de río, rodaballo, etc.).

Una legumbre verde o una ensalada cocida (unos 200 gramos).

Queso y dos o tres bizcochos.

COMIDA: Una sopa de pastas alimenticias; un plato de estas mismas pastas (tallarines, macarrones) o una legumbre seca, en puré, pasada por un tamiz muy fino (lentejas, guisantes, judías, patatas) – (unos 200 gramos).

Una legumbre verde o una ensalada cocida-(unos 150 gramos).

Frutas secas.

Dos o tres galletas untadas con manteca.

La cantidad de cloruro de sodio agregada a la dosis que ya contienen los alimentos de por sí, no debe exceder de unos 8 a 10 gramos por persona y por 24 horas.

Siendo la mayor parte de los sujetos que someto a este régimen, presa en su mayor parte de la neurastenia, de las dispepsias y de las diversas consecuencias de la detención de la nutrición, les inflijo generalmente los rigo-

LA SALUD

res del régimen seco, que les permite digerir más fácilmen-

te y los preserva de la obesidad.

Toman generalmente al final de la comida, o bien un vaso pequeño de agua pura, o una taza de un brebaje caliente y ligeramente azucarado, o un vasito de un vino

bueno y poco alcohólico.

Creo que todo hombre que se entrega a los trabajos del espíritu y lleva una vida sedentaria, debe renunciar a beber habitualmente vino, a no ser en dosis muy moderada. Soy partidario de la supresión de todas las bebidas fermentadas y del alcohol bajo sus especies más atenuadas (cerveza, sidra, etc.), pues su uso parece más perjudicial que útil para el trabajo intelectual.

En cambio mis enfermos beben con abundancia en los momentos en que está vacio el estómago. Es, según mi parecer, un excelente medio o modo de lavar los tejidos, y de obtener una diuresis saludable. Entre las nueve y las once de la mañana, les aconsejo que tomen dos o tres vasos de agua poco mineralizada y de fácil digestión.

A las cuatro y las cinco de la tarde, otros dos vasos. Un vaso por la noche antes de acostarse. Todo ello hace 1.200 gramos de líquido, sin contar el café con leche de la mañana, la sopa de la noche y el vasito de burdeos que se toma al fin de cada comida. Considero esta dosis como indispensable para el lavado del organismo, la limpieza del riñón y de los canales de la bilis.

El café y el té, que no son a decir verdad alimentos de ahorro, sino estimulantes muy poderosos del sistema nervioso central y de la actividad cerebral, ¿deben formar parte de la alimentación habitual de los trabajado-

res intelectuales?

Me parece que sólo deben emplearlos de un modo muy moderado. Estas substancias, que más bien que como alimentos, debían considerarse como medicamentos, son muy útiles en los momentos en que desfallecen las facultades intelectuales; por eso deben reservarse sobre todo para esas horas en que el cerebro, cansado, mal dispuesto, debe sin embargo ejecutar sin dilación algún trabajo. Pero el que lleva una vida muy encerrada debe evitar el uso continuo de estas substancias. Con su tendencia a exagerar el funcionamiento cerebral merced a su potencia vasoconstrictora, el té y el café elevan exageradamente la presión sanguín a y favorecen incontestablemente el desarrollo de la arterioesclerosis. Que los hombres entregados a los trabajos del espíritu tomen al despertar una taza de café con leche, no muy cargada de café, y que absorban por la tarde una taza de té ligero, esto no presenta ningún inconveniente serio, pero deben reservar para las circunstancias excepcionales las tazas de café muy concentrado. Sacarán en ese caso tanto más provecho de él cuanto que su organismo experimentará entonces más perfectamente la acción estimulante de la cafeína, y evitarán los inconvenientes incontestables de la intoxicación crónica.

Por muy reducido que parezca, el régimen que acabo de indicar en sus grandes líneas, es aún más abundante de lo que puede ser necesario para mantener la vida de un hombre que lleva una existencia desprovista de actividad física. Es pues necesario que los intelectuales se obliguen cada día a hacer un poco de ejercicio muscular, para que las combustiones orgánicas se realicen del modo más completo que sea posible. La marcha, la bicicleta, la esgrima, la gimnasia, practicadas moderadamente son necesarias para todo el que quiere reducir al mínimum esos desperdicios de la nutrición que son causa evidente del envejecimiento de nuestros órganos».

Aseguramos a los intelectuales larga vida si practican

diligentemente estos consejos.

ARTÍCULO XIII

El arte culinario

Día llegará, cuando el hombre estime en más su salud, que los menesteres de la cocina serán elevados al rango de las artes útiles.

98. Algunos reproches a los... lectores—99. Combinación de los alimentos. — 100. Algunas incompatibilidades. — 101. Preparación culinaria de los alimentos.—102. Sazonamiento de los alimentos.—103. Empleo de la sal de cocina.

98. Algunos reproches a los... lectores.

El arte culinario, o sea el arte de saber combinar, preparar y sazonar los alimentos, es un arte que todos debieran conocer, pues, es algo muy vital para el hombre.

No todos podemos ser cocineros, pero todos debemos

conocer los principios generales del arte culinario.

En esta rama de salubridad tenemos el deber de saber algo más que nuestros cocineros o cocineras, los que nos suelen matar impunemente por su torpeza e ignorancia. A esto sin duda se refiere el refrán: «Dios inventó la cocina, pero el diablo inventó a las cocineras».

No nos explicamos por qué solemos reclutar para oficio tan importante las personas más ignorantes y su-

cias de nuestro pueblo.

Acaso porque así las pagamos mal, pero ellas nos tratan peor.

Pocas excepciones hay a esta regla general. Hemos conocido un solo cocinero que cocinaba por amor al arte, según él decía: y era un abogado fracasado!

Tenemos el servicio que merecen nuestra torpeza y

avaricia.

Hacemos un derroche inútil de dinero en cosas superfluas de lujo, y, por el contrario, una economía mal entendida en cosas necesarias para la salud.

Por eso también tenemos la salud que merecemos.

Acaso nunca habíamos parado mientes en estas razones tan sencillas, a pesar de las protestas de nuestro pobre estómago, sometido a tantas extorsiones y a tantos abusos!...

99. Combinación de los alimentos.

Sobre todo, el que respete y aprecie su salud, debe conocer como se combinan los alimentos, para que éstos reparen, sin mengua o sobras inútiles, las fuerzas del organismo sometido cada día a muchos desgastes.

Puede ser suficiente la cantidad de alimento que se tome, y no hallarse sus componentes en la debida proporción: lo que da origen a la perturbación de las funcio-

nes y a varias enfermedades.

Algunos casos prácticos. La escasez o falta de alimentos proteicos da por resultado la debilidad muscular y postración; al paso que si se toman con exceso, sobrecargan la economía de compuestos imperfectamente asimilados y de productos de su propia descomposición—causa de muchas enfermedades (1).

La deficiencia de grasas es causa de escasa nutrición y demacración; mientras que el exceso de las mismas, no sólo lleva a la obesidad, sino que si se toman en mayor cantidad de la que puede ser asimilada o consumida, la tarea de elaborar este exceso pesa sobre el hígado, el que llega a enfermar por efecto de este trabajo extraordinario, o bien sus secreciones entran en la sangre, dando lugar a que en toda la economía se determine una condición biliosa.

Si se suprimen o escasean los elementos salinos, la con-

⁽¹⁾ Recuérdese lo que llevamos dicho acerca de la clasificación (en el artículo 1V) y de las virtudes nutritivas de los alimentos (artículos VIII y IX).

secuencia inmediata es el reblandecimiento o deformidad de los huesos, o la raquitis.

Si lo que falta es la parte conveniente de alimentos vegetales frescos y esta falta o escasez se prolonga mu-

cho, se da lugar al escorbuto.

Además se tiene por cierto que la escasez de elementos oleosos en materia alimenticia predispone a la consunción. La causa inmediata de esta enfermedad, es una nutrición pervertida o abortiva, de la que resultan tubérculos, en vez de los tejidos propios del estado de salul. Las semillas del mal de consunción aparecen generalmente en la economía en la juventud, cuando se exige doble nutrición para el gasto ordinario de la vida y para proveer al constante incremento de los órganos (1).

De todo se deduce que para la conservación de la salud es indispensable la mezcla y variedad de alimentos

en proporciones convenientes.

100. Algunas incompatibilidades.

Primera de todas es la que se comete en los banquetes: —que fueron llamados mataderos de gentes honradas.

Y esto en especial por lo abundante de la comida y lo

heterogéneo de los platos.

También se puede anadir: por lo excesivo de las bebidas.

Otra incompatibilidad es el exceso de dulce.

Abundante azúcar y leche juntos son una causa fecunda de desórdenes digestivos, y produce con frecuencia ataques biliosos.

⁽¹⁾ Con este fin se ha hecho común el aceite de hígado de bacalao. El doctor Hughes Bennett, el primero que dió a conocer al público este aceite, asegura que los carniceros, cocineros, aceiteros, curtidores y otros menestrales que se hallan en continuo contacto con materias grasas, están menos expuestos a padecer de tubérculos.

El exceso de dulce aumenta mucho el trabajo del hígado, el cual concluye por declararse en huelga.

Otra incompatibilidad es el comer frutas ácidas en las comidas fuertes.

Si se toman frutas en las comidas fuertes, deben comerse al fin, y no al principio, porque los ácidos paran la digestión del almidón en el estómago, contrarrestando la acción de la saliva.

Otra incompatibilidad es el rociar la comida con abundantes líquidos, y peor aún con licores.

Mas de ésta y otras incompatibilidades hableremos en

su lugar.

101. Preparación culinaria de los alimentos.

El objeto de la cocina es transformar la alimentación natural del hombre en otra artificial más sabrosa, modificando y mejorando la digestibilidad de los alimentos. El agua, el calor y los sazonamientos diversos, constituyen lo esencial de la cocina. El calor determina las modificaciones más importantes, y de aquí que se haya dicho que, en último término, el arte de la cocina era el de cocer bien los alimentos (1).

⁽¹⁾ Entre los varios procedimientos de cocción, el primero es el asado, que emplea sólo el fuego y se aplica a las carnes, en las que coagula la superficie, dejándola como cubierta de un barniz y produciendo el osmazomo, aroma particular y agradable. El asado es completo cuando llega al centro de la carne, e incompleto (sistema inglés) cuando ésta queda tierna y manando sangre. El último procedimiento es el mejor en las carnes sanas, que de este modo permanecen tiernas y suculentas. La cocción con aire caliente constituve otro procedimiento que se aplica al pan, a la carne y a las frutas al horno. Otro procedimiento es la cocción con agua hirviendo, aplicada generalmente a la carne y las legumbres. Por este procedimiento la carne se vuelve más insípida y filamentosa y deia gran parte de sus principios nutritivos en el líquido, formando lo que se llama el caldo. Los fritos se obtienen hirviendo manteca de vaca o aceite de oliva, en el que, cuando está en plena ebullición, se sumergen los alimentos que se quieren cocer.

El primer efecto de la cocción de los alimentos albuminoides es el de hacerlos más difícilmente atacables por el jugo gástrico. Este hecho desfavorable viene compensado, por una parte, por la excitación más viva de la secreción, a causa de las substancias sabrosas desarrolladas por el fuego y, por otra, por la disolución de la membrana de cubierta de la carne. Las legumbres farináceas adquieren agua en lugar de perderla por la cocción. El almidón rompe sus gránulos y es mejor digerido. Los frutos son más digestibles cocidos. Uno de los buenos resultados de la cocción es igualar los diver-os alimentos en cuanto a su contenido en agua. Crudos, encierran cantidades variables de ella, mientras que cocidos, todos tienen de un 50 a un 60 por 100.

102. Sazonamiento de los alimentos.

Los diversos condimentos empleados en la cocina: salinos, como la sal; ácidos, como el vinagre y el limón; grasos, como la manteca; acres, como la pimienta; aromáticos, como la canela y el clavo, excitan el apetito, estimulan el estómago y favorecen la digestión. Su abuso conduce a resultados diametralmente opuestos, irritando el paladar y fatigando el estómago. Es necesario, pues, usar de ellos con moderación.

Quedan, por fin, las salsas, de que tanto uso y abuso se hace en algunas cocinas. Su acción en general es danina, por formar un revestimiento impermeable al agua y al jugo gástrico y, por lo tanto, por impedir una buena digestión.

103. Empleo de la sal de cocina (1).

Cierta cantidad de cloruro de sodio (sal de cocina) es

⁽¹⁾ En que estima haya sido tenida la sal en todos los tiempos, lo indica el hecho de que los soldados al servicio de Roma recibían en sal una parte de su sueldo. De ahí la palabra salario, de fuente netamente latina. Al decir de Tácito, las tribus germánicas guerreaban con frecuencia por la posesión de fuentes saladas.

favorable al funcionamiento de nuestro organismo, pues ayuda a mantener en nuestros tejidos cierta estabilidad

de la presión osmótica (1).

El hombre ingiere naturalmente con los alimentos en 24 horas unos 3 gramos de sal, pues sal contiene la carne, y en menor cantidad contienen también sal los vegetales comestibles.

Pero no se contenta con esa cantidad, sino que añade

sal a los alimentos para hacerlos más apetitosos.

Nosotros diremos únicamente que no conviene abusar de la sal.

La moderación en el uso de la sal es tan necesaria como en todo lo que sirve para sazonar los alimentos.

Y hacemos notar con el Dr. de Fleury:

«Se puede vivir en perfecta salud sin agregar sal a los alimentos que nos suministra la naturaleza, y nues tras facultades intelectuales y nuestra actividad vivífica no se ven en manera alguna disminuídas por esta supresión parcial. Además, somos esclavos de una costumbre antiquísima y no de una necesidad real y, lo que es más importante desde el punto de vista de la higiene alimenticia, ciertas personas de temperamento artrítico predispuestas a la arterioesclerosis y amenazadas de ver infartarse y alterarse anatómicamente sus riñones, deben considerar la sal de cocina como un condimento de que conviene no abusar» (2).

⁽¹⁾ Entiéndese por *ósmosis* un fenómeno que se produce cuando dos líquidos se hallan separados por una membrana porosa, y consiste en que se opera la mezcla entre ambos líquidos Todas las partículas de nuestros tejidos se hallan bañadas por líquidos o humores como se decía en otro tiempo: Estos humores tienden a diluírse en toda el agua que bebemos y a concentrarse cada vez que el organismo se desembaraza de una parte de sus líquidos por la micción o la sudación. A cada momento, cualquiera de nuestros órganos correría peligro de verse bañado en un medio demasiado concentrado o demasiado diluído. En virtud del juego de sus moléculas muy pequeñas que, sin cesar, atraviesan los poros de las membranas de nuestros órganos, la sal preside a los cambios orgánicos y asegura el equilibrio osmótico de los humores.

(2) Cf. Los regímenes desclorurados, por el Dr. Fern. Widal.

ARTÍCULO XIV

Bebidas alcohólicas y bebidas excitantes

El alcohol es a todas luces una bebida homicida.— (Neuens).

104. El alcohol y los licores —105. Vino —106. Cerveza y sidra. —107. Bebidas alcohólicas.—108. Testimonios contra las bebidas alcohólicas.—109. Efectos del alcohol en los organos digestivos.—110. Causa de la tuberculosis —111. Efectos sobre el sistema nervioso.—112. Tratamiento de la borrachera. —113. Bebidas excitantes. Café.—114. Té.—115. Mate.—116. Cacao.—117. Apéndice acerca del tabaco. Nicotina.—118. Cómo corregirse del hábito de fumar.—119. ¿Cómo disimular los efectos de la nicotina?—120. El hábito del rapé.

104. El alcohol y los licores.

El alcohol es un líquido compuesto de carbón, oxígeno e hidrógeno, en forma especial. Se obtiene por la fermentación de la glucosa o azúcar de la uva, de las patatas u otros tubérculos, o de la madera.

Con alcohol y azúcar se componen los licores que constituyen las bebidas alcoholizadas. El alcohol es también

la base de todo éter, vino y vinagre.

Los licores que tienen de cada 100 partes más de 55 de alcohol puro, se llaman propiamente espíritus de vino o alcoholes. Si tienen sólo de veinte a 55 partes, se llaman aguardientes. Mezclados con infusión de anís, para dar gusto al paladar, toman el nombre de anisados. El coñac es un aguardiente viejo a 50° de alcohol, aunque se vende muy adulterado.

El ron es un líquido muy alcoholizado (de 65º a 70º) con caña de azúcar, polvos de cuero de zapato, etc. El ajenjo o absenta está también cargado de alcohol. Con él

se fabrican los vermouths. El Curação se hace a base de corteza de naranja y es el menos alcoholizado de los licores. El wisky es aguardiente de granos.

105. Vino.

Los vinos de Jerez, de 16°, son los más alcoholizados. El Champagne tiene 11°. Los vinos blancos tienen mucho ácido tartárico, principio especial del vino. Los espumosos tienen mucho ácido carbónico. Los tintos, mucho ácido tánico y por esto son astringentes. El único vino que no contiene alcohol es el que no ha fermentado. Los vinos fermentan en el lagar, descomponiendo la glucosa (azúcar) en alcohol, que permanece, y en ácido carbónico, venenoso, que se desprende del lagar.

106. Cerveza y sidra.

La cerveza es una fermentación de la cebada, germinada y tostada con alcohol de 1º a 9º. Esta fermentación es debida a unas bacterias o microbios especiales. Falsifícase la cerveza empleando glucosa de uva, sulfato alumínico-potásico y otras sustancias venenosas, con objeto de abaratar su precio.

La sidra es un líquido alcoholizado (de 1º a 6º), extracto del zumo de manzanas y peras. La adulteran con compuestos de plomo y cobre. Su uso es muy frecuente en los países donde no son comunes el vino o la cerveza.

107. Bebidas alcohólicas (1).

El alcohol es un veneno; y es una de las causas de la degeneración, la pobreza, la enfermedad y los crímenes; y con todo, sus adictos lo defienden con el aserto de que es un alimento que produce calor en el cuerpo, impide el desgaste de los tejidos, da la fuerza nerviosa, fortalece los músculos, ayuda la digestión e impide la enfermedad. La ciencia nos dice que no hace nada de eso; por el

⁽¹⁾ De la obra Salud y Hogar.

contrario, según las mejores autoridades, el alcohol no es un alimento, pues si lo fuera, podría asimilarse y formar parte del cuerpo, pero nunca se ha probado que éntre en la estructura del cuerpo.

Los atletas, cuando están preparándose para alguna lucha, se abstienen del alcohol a fin de estar en la mejor condición física. Lo mismo hacen cuantos quieren ser

fuertes.

El profesor Barón de Liebig, un renombrado químico alemán, dice: «Podemos probar, con seguridad matemática, que la cantidad de harina que cabe en la punta de un cuchillo de mesa tiene más substancia alimenticia que diez litros de la mejor cerveza de Baviera».

La idea de que las bebidas espirituosas producen calor en el cuerpo es un engaño. Aunque la circulación aumenta por unos momentos y hay una sensación de calor, el termómetro indicará que la temperatura del cuerpo ha bajado. Estoy plenamente convencido, dice Juan Richarson, «que los licores alcohólicos, aunque den un estímulo momentáneo, disminuyen la potencia

para resistir el frío».

El alcohol no impide el desgaste de los tejidos; se ha probado científicamente, por lo contrario, que el uso de las bebidas alcohólicas aumenta el desgaste de los tejidos. Cuando se las toma, se siente una sensación de regocijo; la sangre circula por las venas con mayor rapidez y todo el sistema nervioso hace cuanto puede por expeler el veneno. Si uno se abandona a menudo a la bebida, los nervios se fatigan y postran y dejan por fin de funcionar, causando la parálisis u otra grave enfermedad nerviosa. Los nervios y los músculos están tan estrechamente ligados que es imposible que sufran los unos sin afectarse los otros. Cuando los nervios se paralizan, los músculos dejan de obrar.

«Los licores alcohólicos,—dice el doctor Rossiter,—adormecen las células del cerebro y engañan al hombre. Le hacen creer que le ayudan a pensar, pero cuando vuelve en sí se avergüenza de sus desvaríos. Le hacen sentirse fuerte cuando es mendigo, feliz cuando es desgraciado, sano cuando está enfermo, caliente cuando tiene frío, activo cuando está entumecido, bueno cuando es malo».

108. Testimonios contra las bebidas alcohólicas.

«Un estado de alcoholismo adelantado, conduce a una desorganización directa de todos los órganos vitales, sin

que uno solo logre librarse de la destrucción.

«La ley autoriza la venta de los licores, pero luego tiene que levantar cárceles para las víctimas; pues nueve décimos de los que rematan en la cárcel son bebedores consuetudinarios». (Dr. Richarson).

«El alcohol es un veneno, como lo es la estricnina, el arsénico y el opio. Se clasifica entre estas sustancias. Siempre causa algún daño a la salud, pero jamás la mejora». (Dr. Andrés Clark).

«El alcohol fué descubierto hace seiscientos años por un sabio árabe. Le llamó Al Gole, voz arábiga que significa espíritu maléfico, pues observó que cuando las gentes

lo bobían les hacía comportarse como demonios.

«Si se pone un poco de alcohol puro sobre la piel y se tapa con un cristal de reloj, levantará una ampolla. El alcohol produce un efecto de calor o ardor en la boca y en el estómago. Una onza de alcohol puro, introducida en el estómago vacío, de un perro, le causará la muerte instantánea. La cerveza retarda la digestión; las bebidas alcohólicas más fuertes pueden paralizarla completamente». (Dr. Rossiter).

El coñac en su acción sobre los nervios es como una letra de cambio girada contra la salud del artesano, la cual a falta de numerario para pagarla, tiene que renovarse constantemente.

«El operario consume el capital en lugar del rédito, de allí resulta la quiebra inevitable del cuerpo». (El Barón de Liebig).

109. Efectos del alcohol en los órganos digestivos (1).

Los principales efectos del alcohol en el aparato digestivo son: lo distiende; necesidad de comer para calmar el dolor estomacal; inapetencia y dificultad de digestión, que son causa de graves enfermedades intestinales. Suspensión de la secreción salival y del jugo gástrico, lo que impide la peptonización de los alimentos, con la doble y fatal consecuencia de anemia y de putrefacción alimenticia intestinal. El alcohol mata los microbios esenciales del estómago, lo cual es causa de que no puedan ser destruídos los microorganismos nocivos y de que la quimificación de los alimentos no pueda ser completa. Vómitos y diarreas crónicas, gastritis perennes. El hígado se atrofia, y a veces produce grandes dolores, disminuyendo la secreción biliosa, sin la cual la digestión no se completa.

110. Causa de la tuberculosis.

El 35% de alcohólicos son tuberculosos, con los pulmones atrofiados. Así, entre los negros, que son muy bebedores, la tisis toma caracteres horribles. El alcohol, ingerido en el estómago, pasa a la sangre. Parte de él se apodera del oxígeno que ésta lleva, formando ácido acético; otra parte atraviesa los músculos y sale por los poros de la piel. Falta la sangre de oxígeno esencial, no puede convertirse en parte de los miembros y se convierte en grasa, depositándose principalmente alrededor del corazón, cuyos movimientos dificulta. El ácido acético formado y el ácido carbónico que la sangre no puede eliminar por falta de fuerza, asfixian al bebedor y envenenan todos sus órganos.

La circulación, por otra parte, se hace más activa, rompiendo células cerebrales (muerte o locura) y agrietándose las venas, produciendo derrames internos (hemorragias).

111. Efectos sobre el sistema nervioso.

El alcohol se dirige con preferencia al cerebro, donde

⁽¹⁾ Núms. 109, 110, 111 de Higiene Moderna, por el Dr. Bardina.

atrofia y reblandece los núcleos celulares, quitándoles toda su fuerza, e imprimiendo movimientos mecánicos y desordenados a axones y dendritas, lo cual origina contactos y movimientos inconscientes, incoordinaciones, anulación de la voluntad y predominio de las causas externas, es decir, de las ajenas a la propia individualidad. La extraordinaria alcoholización cerebral produce tres formas de locura: la amnesia o desmemoriamiento; la incoordinación absoluta a causa de los movimientos continuos de los apéndices celulares, y la monomanía o melancolía, aplastamiento celular y contacto pasivo de axones y dendritas en un solo sentido. También es causa de insomnios, delirios nocturnos deprimentes, especie de locura temporal, y de alucinaciones diurnas, muchas de las cuales conducen al suicidio. El noventa por ciento de los locos fueron alcohólicos, y el treinta por ciento de los casos de locura fueron causados directamente por el alcohol. Una proporción parecida se puede hacer con los suicidas.

El alcohol, en los nervios, produce hormigueos y temblores, y debilita principalmente los de la vista. El setenta y cinco por ciento de los ciegos son alcohólicos y el noventa y ocho de los alcohólicos tienen la vista enferma y debi-

litada.

112. Tratamiento de la borrachera.

a) Se coloca al borracho echado boca arriba. Si tiene la cara congestionada y el pulso fuerte, se le despierta. b) Se le da un vomitivo (por ejemplo, un vaso de agua caliente y salada). Si se niega a tomarlo, désele un vaso de vino con 30 gramos de polvos de ipecacuana. c) Después, propínesele tres gotas de amoníaco en agua. d) Más tarde, infusión de raíz de angélica.

113. Bebidas excitantes. Café.

El café es un estimulante del sistema nervioso y principalmente del cerebro; bajo la influencia de las dosis ordinarias, hácense las ideas más claras y la memoria más feliz; facilita la digestión, quita el sueño y excita el sis-

tema circulatorio. Debe prohibirse en absoluto a los ninos y darse con mucha parsimonia a los jóvenes y a las

personas nerviosas e irritables.

Conviene a las personas que viven en lugares sombríos y húmedos, y más por la mañana que por la tarde, particularmente para quien trabaja en las primeras horas del día. Se atribuyen al café, especialmente si tomado en ayunas, propiedades desinfectantes.

Tomado después de las comidas, ayuda la digestión.

Acerca de lo último escribe don Anacleto Ghione:

«Mejor sería abstenerse de él, porque el estómago debe digerir con sus propias fuerzas, y todas las sustancias que le ayuden en esta función, concluirán por enervarlo y entorpecerlo, de manera que, si aquéllas llegan a faltar, la digestión se hará trabajosamente» (1).

Neuens, el discípulo de Kneipp, anatematiza el café, acaso demasiado severamente, por las siguientes razones: ·Por su acción muy excitante, ataca una tras otra las partes de nuestro organismo, las debilita y acaba por embotar sus funciones y sus fuerzas. El café redobla la actividad de los órganos digestivos, acelera la acción del estómago y hace que los alimentos entren a formar la sangre en un estado incompleto de digestión. Dichas substancias atraviesan el cuerpo medio digeridas y no pueden abastecerle de la cantidad necesaria de elementos nutritivos. Las funciones se verifican de día en día más difícilmente y con más lentitud. Anemia muy marcada, pérdida de apetito, tales son los primeros síntomas. Después siguen las enfermedades en tropel: clorosis, indigestiones, calambres, cáncer estomacal, congestiones, estancamiento de sangre en el abdomen, atonía del estómago e intestinos, hemorroides, excitación nerviosa. En los niños y adolescentes todavía marcha mucho más rápida la obra destructora. Ante tantos y tan serios males, ¿por qué no se ha de reemplazar el café por otros productos indígenas, teniéndolos, como los tenemos, muy sanos y nutritivos?»

⁽¹⁾ Higiene popular moderna.

Naturalmente, aquí se habla del abuso del café. Recomendable es el café Kneipp o sea el café de cebada.

114. Té.

No mejores recomendaciones merece el té para el Dr.

Rossiter. Por las siguientes razones:

«El bebedor de té introduce en su cuerpo un ladrón que se dirige a todas las pequeñas células nerviosas y les

roba energía.

Cada taza de té fuerte contiene de uno a dos decigramos de cafeína y de once a veinte por ciento de tanino. La cafeína es un veneno para las pequenas células trabajadoras, y el tanino impide la digestión del alimento a las trabajadoras del canal.

El té no es un alimento, ni tiene valor alimenticio al-

guno; es un estimulante, un látigo para cada célula.

Después de haber hecho uso del té durante algunos años es evidentísimo que se habrá robado la energía a las células del cuerpo: las células de los nervios se han vuelto débiles, a lo que generalmente se llama estar nervioso. Las manos tiemblan, se siente dolor de cabeza, el corazón

late rápidamente, y no se puede dormir.

Cuando se toma café se admite en el cuerpo el mismo ladrón, pero el café contiene menos tanino que el té, y hay más cafeína en una libra de éste que en una de aquél; pero el café se hace mucho más fuerte que el té, de modo que el efecto sobre el cuerpo es el mismo poco más o menos. El café contiene algo de grasa, pero es indigesta, de modo que tampoco contiene nada que pueda emplearse en la construcción del cuerpo.

Té y café son bebidas que sin nutrir disminuyen la ne-

cesidad de alimentos.

Ambos activan la digestión, pero producen efecto astringente en los intestinos por el tanino que contienen.

115. Mate.

En lugar del té o café recomendamos la infusión de la

yerba mate. La infusión del mate se asemeja mucho a

la del café por sus propiedades.

Esta infusión hace desaparecer la sensación del cansancio y de la fatiga corporal; provoca cierta actividad en las funciones de la inteligencia; imprime mayor resistencia a la acción relajante del calor, y permite sostener un ejercicio muscular activo sin experimentar grandes molestias; excita las contracciones intestinales y es capaz de producir una extraordinaria sensibilidad (1).

El Dr. Doublet riepiloga las cualidades del mate:

«1.º El mate estimula todas las funciones; obra también sobre la inteligencia, sobre el aparato locomotor, como sobre las funciones de la vida vegetativa (poder dinámico). Esta estimulación no es seguida de cansancio.

«2.º Tomado en las mismas condiciones que el café, es decir, en dosis moderadas y con una alimentación suficiente por otra parte, reduce de un cuarto la cantidad de urea segregada y demora las oxidaciones en el seno

de los tejidos.

«3.º Su acción favorable sobre la nutrición es debida más bien a las modificaciones que trae en los cambios nutritivos que a las materias alibles que encierra (poder antidespreciador).

«4.º Tomado en fuertes dosis y en falta de toda otra

(1) En un notable estudio publicado en «La Nación» de Buenos Aires, se lee lo siguiente:

«Es el mate al que debe nuestro paisano su legendaria sobriedad y resistencia, porque él le proporciona las sustancias necesarias a la economía animal, en sustitución de las hortalizas, que en otros países forman la base de la alimentación del hombre, y que en nuestras campiñas no se consumen porque nadie las cultiva.

Desde Darwin hasta el presente, todos los ilustrados visitantes de nuestro suelo manifiestan su admiración al ver el estado de los pobladores de la campiña, no concibiendo cómo pueden mantenerse así con una alimentación carnívora por excelencia, sin que en ella entren las hortalizas y productos vegetales en mayor cantidad. Su admiración desaparece al conocer el uso del mate, que en forma de infusión o con bombilla se consume en grandes cantidades, lo que suple el uso de vegetales empleados en la alimentación europea, donde la carne constituye la excepción».

alimentación es insuficiente para mantener la vida, pero la conserva más tiempo que el ayuno y con una mitad de pérdida de peso.

Estas cualidades hacen del mate un recurso precioso para el soldado, el obrero, y el hombre dedicado a los

trabajos del espíritu» (1).

116. Cacao.

El cacao entra en la composición del chocolate. Aunque de acción algún tanto excitante, merece, sin embargo, recomendarse. Los que sufren del estómago o se hallan en estado de calentura, deben evitarlo. Su poder tóxico es muy débil, en cambio contiene muchos elementos nutritivos. Es de digestión fácil y bueno contra la diarrea.

APENDICE ACERCA DEL TABACO

117. Nicotina.

La planta del tabaco contiene una substancia venenosa, llamade nicotina (2).

El doctor Emilio Laurent, en su obra «El Nicotinismo», explica

los efectos del tabaco.

«El tabaco aplicado localmente, determina irritación, quemadura y después anestesia local. A dosis medicinales se observa la paresia de los nervios motores, debilidad muscular, vértigos, vacilación. a veces náuseas, vómitos y diarrea. Ejerce sobre el sistema ganglionar una acción vasomotora, que se manifiesta por la estrechez de los capilares y aumento de la tensión arterial; de allí la diuresis. la palidez y el enfriamiento de la piel. A dosis tóxica produce dos órdenes de fenómenos: primero síntomas de excitación del bulbo y de la médula: es decir, temblores y convulsiones; después sínto-

(2) De Nicol, diplomático francés en Lisboa, el cual introdujo el tabaco en Francia (año de 1560).

⁽¹⁾ Precauciones. Tratar en lo posible de no tomar mate en la forma usual con bombilla. La acción tónica de la infusión de yerba es indiscutible, pero su ingestión por este medio expone a la transmisión de las enfermedades infecciosas. Debe tenderse a implantar la manera europea de su empleo, es decir, tomar la infusión en recipientes individuales.

mas de parálisis con relajación muscular, imposibilidad de andar o de tenerse en pie; la parálisis comienza por los miembros inferiores, gana el tronco y lleza a los miembros superiores; la respiración se amortigua, después se detiene, y viene la muerte por

efecto de la parálisis del nervio frénico».

El ilustre fisiólogo francés Claudio Bernard dice que los fumadores se van predisponiendo a padecer la angina de pecho y a morir repentinamente, pues sabido es que la angina de pecho reconoce, entre sus principales causas, las afecciones de las arterias coronarias, y que el pasmo de estas mismas arterias, produce, muchas veces, la muerte repentina.

Por eso el susodicho doctor Laurent, concluye diciendo:

Hay que enseñar, lo mismo al grande que al pequeño, lo que es el tabaco y los peligros a que se expone el fumador. Si queremos destronar del puesto que ocupa a ese dios fétido, hay que demostrar con hechos científicos evidentes que el tabaco puede engendrar gran número de enfermedades. Hay que entrar resueltamente en el camino de los hechos. Porque los hechos son argumentos irrefutables y hay que representarlos diariamente a los ojos de los fumadores. El temor de padecer y de morirse prematuramente será medio más seguro que todas las razones morales».

118. Cómo corregirse del hábito de fumar.

El Dr. De Fleury manda resueltamente a todos los nerviosos y artríticos que se abstengan del tabaco. He aquí su terapéutica es-

pecial.

«Ordinariamente se aconseja a los pacientes que suspendan por algunos días todo trabajo intelectual difícil, se los somete al régimen lácteo o lácteo-vegetariano o a las inyecciones hipodérmicas de suero (de Trüncek o de Cheron concentrado), a los baños estáticos, a las corrientes de alta frecuencia que, al mismo tiempo que sostienen el corazón, hacen bajar la presión sanguínea, dilatan los pequeños vasos y restablecen una circulación periférica normal.

A veces los medios más pueriles prestan más servicio. Es preciso que un fumador que está en camino de conversión as ire algún vapor oloroso y chupe aún una boquilla aunque sólo contenga un poco de mentol o de alcanfor. De esta manera logrará librarse de

la obsesión.

Los primeros días, el convaleciente del tabaco es un hombre desdichado, lleno de melancolía y de desaliento; no acierta con las palabras, enlaza mal sus ideas y se siente incapaz de todo esfuerzo intelectual. Pero poco a poco va recobrando, con la memoria precisa, la lucidez de espíritu, el vigor de la voluntad y la lucidez de la atención. Su cuerpo, como libre de un gran peso, se siente revivir alegremente; las digestiones se hacen mejor, la respiración pierde su carácter espasmódico, el ahogo se atenúa y desaparece,

y el veneno se elimina; el paciente que maldijo a su médico como

a un verdugo, le da las gracias como a un salvador.

Aquellos que han renunciado a fumar y saben cuántas molestias cuesta el renunciar a este placer, deben procurar no volver a caer jamás en el mismo hábito. Inocente para muchas personas, el tabaco produce, a los que lo soportan mal, graves daños. Es cruel renunciar a él, y a veces no se renuncia sino muy tarde (1).

Es gran lástima, porque es una de las dulzuras de la vida; pero no podemos evitar que sea así. La naturaleza celosa castiga despiadadamente a todos los que pretenden entretenerse en los paraí-

sos artificiales».

119. Cómo disminuír los efectos de la nicotina.

Para disminuír los efectos funestos de la nicotina, los higienis-

tas suelen dar agunos consejos al fumador empedernido.

Los cigarros puros y los cigarrillos de papel se deben fumar siempre con boquilla larga, limpia y no corroída. No se fume estando en
ayunas, ni antes de comer, porque el humo y la nicotina tienen mucho influjo sobre el cerebro y el estómago; no se fume caminando
apresuradamente contra el viento, ni subiendo colinas o al hacer
algún esfuerzo, porque en estos casos el humo penetra profundamente en los pulmones. El humo de tabaco contiene ácido carbónico, amoníaco, nicotina muy volátil y un extracto resinoso y amargo
que irrita la mucosa de los órganos de la respiración y estimula
fuertemente los nervios del corazón, obrando como un veneno semejante al opio.

120. El hábito del rape.

Lartagne dice: «El tabaco tomado en polvo por la nariz tiene una manifiesta acción sobre el cerebro, lo estimula, lo desvela, las ideas son más claras, parece que una toma reanima la inteligencia y la memoria, la vista misma parece que ha vuelto a la edad juvenil. Hasta aquí todo marcha perfectamente, pero se contrae la costumbre desde este punto y hora, hácese la mucosa insensible, auméntase el número de las tomas, se llega a la exageración, se llena de tabaco la nariz, y de aquí vienen los inconvenientes, la irritación e hinchazón de la mucosa. Esta irritación constante siempre incomoda, da lugar a una especie de coriza crónico, que acaso invade el conducto lagrimal y la conjuntiva. Después los ojos se ponen rojos e hinchados, y al mismo tiempo, llorcsos. Manifiés-

⁽i) El ilustre fisiólogo Pfiüger, citado por Juan Finot, demuestra en el curloso folleto, El arte de prolongar la vida humana (Bonn 1890) que el abuso del tabaco dana más aún a la salud que el uso inmoderado del vino. El tabaco abrevia la vida, precisamente porque ayuda a la esclerosis del sistema arterial y del corazón.

tanse en la nariz pequeñas exulceraciones, de las que se forman abscesos, pequeñitos pero muy dolorosos; por último pueden formarse pólipos en ella, para cuya extirpación se necesita una ope-

ración quirúrgica».

Klencke añade: «La costumbre de sorber rapé por la nariz es una pasión sucia y repugnante que mata lentamente la sensibilidad de los nervios del olfato, obstruye la nariz, crea un catarro artificial, hace baja y gangosa la voz, y si el tabaco penetra en el paladar y se ingiere, perturba la digestión, puede irritar el cerebro con violencia, y finalmente, puede traer la demencia.

Lo dicho es suficientemente claro...

ARTÍCULO XV

El vegetarismo

El vegetarismo es receta para vivir larga y sanamente.

121. Razones de nuestra preferencia.—122. El valor de los términos.—123. La prohibición de carnes.—124. Lo sustancial del vegetarismo.—125. Palabras bíblicas.—126. Alimentos de primera mano.—127. La gran riqueza de los vegetales.—128. La longevidad e intelectualidad de los vegetarianos.

121. Razones de nuestra preferencia.

Fundados en el principio que sustentamos — de las putrefacciones e infecciones intestinales, como causa principal de nuestras enfermedades, —además de exigir un régimen alimenticio racional, aconsejamos un régimen especialmente vegetariano.

La razón de nuestra preferencia por el régimen vegetariano, es que éste es antipúdrico, es decir, no ocasiona putrefacciones, y luego ni infecciones ni materias tóxicas en el tubo digestivo, como explicaremos más adelante.

No hay que olvidar nunca ese principio general—que es la clave de este libro, y el hilo que nos guía a través de estas páginas.

122. El valor de los términos.

Preciso es explicar, ante todo, el valor de los términos. No decimos vegetalismo, sino vegetarismo.

El vegetalismo es el régimen alimenticio que consiste

en concretarse a solos vegetales.

El vegetarismo, por el contrario, es el régimen en que predominan los vegetales, con exclusión de la carne, sin proscribir todos los alimentos procedentes del reino animal.

Así entendido, el vegetarismo es el régimen alimenticio que, sin restar fuerzas al organismo, le habilita para los mayores trabajos, prestandole todos los elementos que necesita para su completa restauración y bienestar.

Tal régimen vegetariano, mientras es conveniente para todos, es indispensable y necesario para todos aquellos que padecen de extreñimiento, dispepsia, atonía intestinal, y principalmente para los neurasténicos, artríticos y gotosos.

123. La prohibición de carnes.

El régimen vegetariano proscribe las carnes, porque éstas son el alimento más expuesto a la putrefacción, pudiendo, en ciertas ocasiones, intoxicar el organismo (1).

La carne no contiene ni un solo principio nutritivo que no pueda ser tomado del reino vegetal. Es un alimento imperfecto e incompleto, pues no tiene ni azúcar ni almidón. Los cereales (granos), las harinas y las frutas, contienen esos principios indispensables y además los principios nitrógenos (azoados) de la carne, en proporciones a menudo más considerables. Los trabajos de

⁽¹⁾ Recuérdese lo que dijimos al hablar de las virtudes nutritivas de los alimentos.

Liebig han establecido que no hay ninguna diferencia apreciable entre la fibrina vegetal y la fibrina animal,

entre la albúmina vegetal y la albúmina animal.

Los residuos de la carne producen en el intestino grueso fermentaciones, cuyos productos,—ácido úrico, uratos de calcio y sodio y toxinas,—que son otros tantos venenos, no pueden menos de originar desarreglos orgánicos, cristalizando e impidiendo la circulación de la sangre, con los consiguientes agudos dolores,—como ocurre a los artríticos y gotosos,—y con propensión a la apendicitis.

También conviene observar que la carne abundante

destruye los colibacilos saludables del intestino.

Y si todos estos y otros inconvenientes ofrece aun la carne fresca, ¿qué decir de la que estuviere algo alterada, como de ordinario sucede en verano?

Además las carnes, siendo entre los alimentos albuminoides, los de más fácil y más completa asimilación, dejan muy poco residuo no utilizable, y por tanto desempeñan

cierto papel en la génesis del extreñimiento.

Por el contrario, los alimentos de origen vegetal, como que son pobres en albuminoides, escasos en grasas y ricos en hidratos de carbono, ofrecen poca facilidad para las putrefacciones y dejan un residuo fecal abundante y poco fétido.

Además los ácidos vegetales, contenidos principalmen te en las frutas, limpian y desinfectan el aparato digestivo y el intestino grueso, gran hervidero de fermentaciones microbianas.

La microbiología afirma que el régimen vegetariano engendra en el intestino unas setenta veces menos microbios que el uso de la carne.

124. Lo sustancial del vegetarismo (1).

Para que el hombre se conserve y crezca, necesita tres

⁽¹⁾ Apuntes de un artículo publicado en «Razón y Fe» (1918), por don Pelegrín Fraganillo Balboa.

clases de alimentos llamados energéticos, reparadores y minerales, habiendo de tomar diariamente unas cuatro quintas partes de los primeros, una quinta parte de los segundos y unos tres litros de agua y sales minerales, computando por supuesto en estos tres litros el agua que se ingiere en gran cantidad al tomar otras substancias.

Aquí conviene tener presente que hay substancias naturales, que, por contener precisamente esas cuatro quintas partes de principios energéticos y una quinta parte de principios reparadores, además de agua y sales minerales, llámanse con bastante propiedad alimentos completos; tales son: la leche, el pan, las lentejas, las habas, las judías, los guisantes, los huevos..., todos los cuales, —completos o casi completos—caen por consiguiente dentro del vegetarismo.

Aunque otra cosa parezca a primera vista, las lentejas, judías, habas, guisantes y garbanzos nutren más que la

misma carne.

Está fuera de toda duda que un buen plato de lentejas

y de habas alimenta más que dos biftecs.

Pruebas al canto Mientras que 100 gramos de carne sólo contienen 22 gr. de albuminoides y 0,5 de hidratos de carbono; 100 gramos de lentejas contienen 25 gramos de albuminoides y 53 de hidratos de carbono, y asimismo 100 gramos de habas contienen 24 gramos de albuminoides y 48 de hidratos de carbono.

Por otra parte, hasta la misma conformación del intestino grueso del hombre—y de su dentición—parece indicar que su régimen de alimentación debiera ser vegetariano; con lo cual iría ganando hasta en economía, puesto que el hombre vegetariano gasta la mitad menos que el carnívoro.

125. Palabras biblicas.

Al leer la Biblia, nos han llamado la atención esas palabras que dirigiera Dios a nuestros primeros padres:

«Ved que os he dado todas las yerbas las cuales produ-

cen simiente sobre la tierra, y todos los árboles los cuales tienen en sí mismos simiente de su especie, para que os sirvan de alimento» (1).

Ni una palabra acerca de las carnes.

126. Alimentos de primera mano.

Las plantas son los productores naturales de los ali-

mentos de la más pura calidad.

Para formar medio kilogramo de alimento vegetal, se usan de noventa a ciento treinta kilogramos de agua que las plantas chupan del suelo por medio de las raíces, además de grande abundancia de aire y rayos solares que beben por medio de las ramas y hojas.

De modo que cuando comemos alimentos vegetales, introcimos en nuestros cuerpos luz solar, oxígeno, nitrógeno y

agua pura y destilada almacenados en la planta.

Los animales de que se nutre el hombre se alimentan de vegetales extrayéndoles los principios alimenticios para la formación de la carne y otros productos.

La carne es pues un alimento de segunda mano, el cual,

a mayor abundamiento contiene venenos.

Los alimentos de segunda mano no son nunca tan puros como los de primera—es decir, los que da el reino vegetal.

127. La gran riqueza de los vegetales.

Además, el combustible que usa el cuerpo es suminis-

trado por los alimentos carbónicos.

Carbónico significa que contiene carbono. Es el carbono el que arde en el alimento, así como es el que arde en la madera y en el carbón.

Los alimentos carbónicos contienen almidón, azúcar o grasa—elementos que suministra principalmente el reino

vegetal.

El almidón se encuentra en el arroz, en las patatas, en

⁽¹⁾ Génesis, I, 29.

el trigo, en la avena, en el centeno, la cebada, el maíz, la tapioca, en muchas especies de nueces, particularmente la castaña, y en muchas legumbres. El almidón es el elemento dominante en los vegetales. Por el contrario, éstos son pobres en grasa, exceptuando las nueces y aceitunas.

También son ricos en sales minerales, especialmente

potasio, sales de sodio y fosfatos.

Además, el trigo, las fresas, las moras y los tomates contienen bastante hierro.

Las zanahorias son ricas en hierro y hacen aumentar los glóbulos rojos de la sangre. También limpian y embellecen la tez.

El apio es muy conveniente para las personas que muestran tendencia al reumatismo o a las neuralgias.

Los tomates estimulan las funciones del hígado.

Las papas contienen sales de potasa que sirven para contrarrestar la acción del ácido úrico.

El melón excita los riñones y los intestinos y mantiene

fresco el organismo.

Los duraznos contienen hierro y enriquecen la sangre. El ruibarbo y las ciruelas son laxantes y calman los nervios.

La lechuga es sedante, puesto que contiene un principio similar al del opio; pero no produce los mismos malos efectos de éste.

Los nabos, el repollo, la coliflor y los berros contienen

azufre y purifican la sangre.

Las habichuelas, las espinacas y el repollo contienen hierro y son, por tauto, muy convenientes para las personas anémicas.

Las cebollas contienen azufre. Disuelven el ácido úrico

y absorben los venenos.

Las manzanas, las cebollas y los limones contribuyen a desvanecer el color obscuro y terroso que adquiere la tez por la presencia del ácido úrico en la sangre.

128. La longevidad e intelectualidad de los vegetarianos.

Los vegetarianos alcanzan de ordinario gran longevidad. Los Pablos y Antonios, manteniéndose de pan, raíces y frutos, pasaron de los cien años.

Casi lo mismo se observa en esa pléyade inmensa de anacoretas de Oriente, cuyo lema era: «Abstención abso-

luta de carne y vino».

Entre los bracmanes de la India, obligados por su religión a mantenerse de solos vegetales, muchísimos pasan de los cien años.

Han sido exclusivamente vegetarianos hombres de poderosa inteligencia, como Pitágoras, Platón y San Agustín en la antigüedad; Santo Tomás en la Edad Media; y en la Edad moderna Montaigne, Leibnitz, Newton, Wáshington, Franklin, Wagner.

En nuestros días el célebre Edison, Tolstoi, Zamenhoff

y otros insignes varones.



SECCION CHILENA



CAPITULO III

HIGIENE PARTICULAR

ARTÍCULO XVI

Higiene de la piel y del cabello, de la boca, de la vista y del oido (1).

Es preciso elevar la Higiene al rango de ciencia necesaria.

129. Sentido particular.—130. Higiene de la piel.—131. Higiene del cabello.—132. Higiene de la boca y dientes.—133. Higiene de la vista y del oído.—134. Evitar los contagios.

129. Sentido particular.

Aunque la palabra Higiene tiene una acepción amplia—entendiéndose por ella todo lo que tiende a conservar la salud y a prevenir las enfermedades,—queremos darle aquí su acepción particular de limpieza y buen funcionamiento de nuestros órganos y sentidos.

⁽¹⁾ Seguimos en este artículo la doctrina de varios insignes higienistas.

Por esto hemos dicho Higiene particular, pues todo este libro cabría bajo la acepción amplia de Higiene general.

Hacemos caso omiso de la *Higiene mental* y *moral* que tanto influyen en la salud física, por haber tratado el asunto ampliamente en otras partes (1).

130. Higiene de la piel.

Dos importantes precauciones deben observarse en el cuidado de la piel: conservarla limpia y libre de todas las impurezas, y ayudar a la naturaleza a regular la temperatura del cuerpo por medio del vestido adecuado.

Cada día se separan del cuerpo varias libras de desgastes que se depositan sobre la piel, se secan y forman escamas parecidas al salvado, que pueden verse en todas las partes del cuerpo; el roce de los vestidos quita algunas, pero otras quedan. Los millones de poros y glándulas sebáceas derraman continuamente sus deshechos en la superficie de la piel, lo que hace del baño una necesidad.

El baño es un instinto natural del que gozan y al que se entregan muchos animales inferiores. ¿Por qué no debería el hombre, que está a la cabeza de la creación terrestre, apreciar el baño, y usarlo más frecuentemente que los animales? Sin embargo, hay personas que sólo se bañan una a dos veces al año; otras que jamás se bañan durante el invierno, y algunas que únicamente se bañan por algún accidente.

Si la piel no se conserva limpia, y si los vestidos no se cambian frecuentemente y se limpian de sus impurezas, los poros de la piel se vuelven menos activos, luego los materiales venenosos son absorbidos, llevados a la sangre, y así impuestos como una sobrecarga a algunos de los órganos internos. El baño libra la piel de todas las impurezas acumuladas y la mantiene blanda y flexible.

⁽¹⁾ Véase nuestra Higiene moral y El Arte de la propia Ilustración.

Para los fines depurativos el baño templado es el mejor. La temperatura debería ser 32 a 37º centígrados. El baño caliente, de 37 a 41º centígrados, es de gran utilidad cuando se está abrumado por el trabajo penoso. También es bueno para cortar un resfriado. El baño de limpieza debería tomarse a lo menos una vez por semana.

El baño frío con esponja apresura las actividades de la piel, la endurece, y es un medio excelente para librarse de los restriados. Es un tónico delicioso que estimula la piel, acelera la respiración, fortalece el corazón, mejora la digestión, descansa los nervios, abrillanta los ojos, alegra el alma y vigoriza las facultades mentales. Las sensaciones de depresión e inquietud, pérdida de apetito, insomnio, sensaciones morbosas, melancolía, etc., son debidas en muchos casos a la inactividad de la piel, y se desvanecerían con el baño frío diario.

La piel es, en verdad, el teclado que produce, en gran

parte, la armonía o la disonancia de la vida.

131. Higiene del cabello.

El cabello es una secreción de la piel. Cuando muere la médula del pelo, substituyéndola el aire, toma aquél el color blanco (por vejez, sustos graves, etc.).

Debe peinársele pausadamente todas las mañanas. La suciedad y la caspa ocasionan su caída. Asimismo la con-

gestión y falta de sangre.

La cabeza debe tenerse ordinariamente descubierta. Sombreros y gorros deben tener orificios que faciliten

la transpiración capilar.

Para lavar el cuero cabelludo y matar los microbios que se alojan en él, úsese una mitad de un limón, o bien la siguiente fórmula: agua de azahar, 1000 partes; esencia de benjuí, 32; carbonato sódico, 25; glicerina, 10; jabón natural de olor, 1.

132. Higiene de la boca y dientes.

La piel mucosa que tapiza boca y encías segrega una

substancia que cubre los dientes, echando a perder su

esmalte: el sarro. Hay necesidad de quitarlo.

Entre los dientes quedan residuos de comidas que se pudren al instante. Cogiendo algunos con la punta de un alfiler y poniéndolo en un microscopio o en una lente de aumento se ven millares de microbios, bacterias que no llegan a media décima de milímetro, abundando sobre todo entre ellos el microbio de la caries o podredumbre, que roe el diente, produciendo el horrible dolor de muelas y la neuralgia dentaria.

Para prevenir ambos males (sarro y caries), se debe friccionar los dientes después de cada comida con un cepillito, absolutamente personal, mojado en un líquido o espol-

voreado con polvos a propósito (dentifrico).

He aquí una fórmula sencilla de dentífrico: Agua, 1000 gramos; ácido bórico, 30 gramos; timol, tres gramos.—Otra fórmula: Agua mentolizada. Pídase en cualquier droguería o farmacia, diciendo el objeto para que se quiere.—Otra: Emplear solas o mezcladas entre sí, en dosis graduadas a voluntad, cualquiera de las siguientes materias en polvo: bicarbonato, carbón vegetal, quina y costra de pan moreno.

El cepillo de dientes es una de las mejores conquistas

de la higiene moderna.

Las cerdas del cepillo, tragadas por descuido, son una

de las causas de la terrible apendicitis.

El ejercitar los dientes, mascar, los fortalece. Hágase de manera que los líquidos ácidos o azucarados toquen lo menos posible a los dientes. Después de la sopa o de cualquier otro alimento caliente, no se introduzca de pronto en la boca comidas heladas o frías.

Los dientes que se tengan cariados deben hacerse empastar o arrancar. Además de que producen el dolor de muelas, impiden la masticación de los alimentos, llevan al estómago residuos sucios, son el asiento de microbios, dan al aliento un olor fétido y originan continuos flemones en las encías y en el interior de las mejillas.

133. Higiene de la vista y del oído.

Los ojos deben lavarse diariamente con agua bórica.

El vino y el licor debilitan el nervio óptico.

Buen ejercicio para la vista es mirar desde lejos. Los habitantes de los pueblos de horizontes dilatados tienen la vista aguda.

No se debe trabajar, y menos leer, con luz insuficiente,

excesiva, directa o titilante.

Producen luz excelente: la electricidad con pera esmerilada; el mechero de gas con camiseta y el gas acetileno. La de aceite es cara. La luz debe proceder del lado izquierdo y un poco de delante y de arriba. No obstante, el ideal para el trabajo cotidiano es el empleo exclusivo de la luz natural, porque es la más pura, la más higiénica y la más económica.

Los colores de las cosas que nos rodean tampoco son indiferentes para la conservación de la vista. Para los vestidos los mejores colores son el verde, el azul y el crudo. Para las paredes de las habitaciones, los blanco-pajizos. blanco verdosos o blanco-azulados, uniformes y sin abigarramientos de colores ni dibujos. Los libros deben imprimirse en papel pálidamente amarillo o verdoso. nunca blanco, y menos satinado o britlante, sino mate.

El tipo de la letra de imprenta debe ser de ojo ancho; las líneas no muy apretadas ni largas, y la extensión de

la página no muy grande.

El cinematógrafo es particularmente dañoso a la vista Si las escenas se sucediesen tal como en la vida se realizan, su reproducción en nada afectaría a este órgano; pero precipitándolas vertiginosamente, como es costumbre en estos espectáculos, la retina sufre cambios violentos, se cansa muchísimo y aun puede sufrir graves trastornos que la descompongan y cieguen. Ello influye también, y muy directamente, en el sistema nervioso, exaltándolo por agotamiento. Finalmente, el intercalar entre las películas escenas fantásticas, con brujas, demonios y ladrones, puede generar, sobre todo en los niños y en las mu-

LA SALUD 8 jeres, las manifestaciones más peligrosas del miedo o terror.

En cuanto al oído, conviene lavarse diariamente orejas y conductos con agua natural y jabón. Es peligroso introducir cuerpos duros, como limpia oídos, en el interior de la oreja. Evítense los ruidos fuertes y los estridentes.

Horadar las orejas de las mujeres es una reminiscen-

cia bárbara.

134. Evitar los contagios.

Parte de la higiene es también evitar todos los con-

tagios. El contagio es la pena de la ignorancia.

Un gran vehículo de enfermedades es la mosca—que hoy impunemente reina incontrastable en todos los puestos de comestibles, en las cocinas, y hasta en las mesas de familias más o menos cultas.

Es bueno recordar, a este propósito, los siguientes afo-

rismos sanitarios:

Donde quiera que vaya la mosca, seguirán la muerte y las enfermedades.

·La presencia de la mosca es una ignominia. Su contac-

to es fatal.

«Las moscas causan la muerte a un muyor número de personas que todos los animales de rapiña y las serpientes venenosas reunidas. Ellas propagan las enfermedades que matan miles de personas.

·Si no hubiese basura o inmundicias, no habría moscas».

La suciedad es un gran foco de infecciones.

ARTÍCULO XVII

Ejercicio, gimnasia y masaje

La vida activa y sobria, el trabajo, la incomodidad, un poco de frio, mucho sol, paseos, transpiraciones útiles, una cama dura, un alimento no muy delicado y sin exceso, he aquí los tributos que el alma debe imponer al cuerpo». (Mad. de MARCET).

135. Ejercicio.—136. Las experiencias de un anciano.—137. Gimnasia natural.—138. El masaje.

135. Ejercicio.

La fortaleza y resistencia orgánicas dependen de dos condiciones principales: de la pureza de materiales de que los órganos se nutren (de lo cual ya hemos hablado); y del ejercicio de los órganos.

El ejercicio de los órganos facilita la asimilación de las materias nutritivas, y a la par la expulsión de las materias tóxicas. Además activa todas las funciones orgá-

nicas del hombre.

Son ejercicios saludables el *trabajo*, especialmente si hecho en pleno aire; el *juego* que requiere movimiento; los *paseos*, especialmente matinales o vespertinos, en pleno campo.

El paseo es un ejercicio acompasado de los músculos, es una rítmica respiración de los pulmones, es un baño tónico de aire... Debe formar parte del programa de cada

día.

136. Las experiencias de un anciano.

Un octogenario, a quien se le pedía la razón de la floridez de su salud física e intelectual, contestaba: Han sido reglas constantes de mi vida estas dos:
 Comer poco, y

Andar mucho».

137. Gimnasia natural.

Recomendable es, sobre todo, el ejercicio diario de una gimnasia racional.

La gimnasia hace hombres sanos, desarrollados, fuer-

tes y a la vez ágiles, bellos y sensibles.

Platón dijo: «La gimnasia es una parte beneficiosa del

arte de curar».

La gimnasia natural en sus más simples movimientos, debe hacerse a plena luz, al sol y al aire, cuidando sólo de evitar las corrientes acanaladas.

Las mejores horas para practicarla son las de la ma-

ñana, nunca después de comer.

Cada ejercicio debe durar unos dos minutos con un

descanso de igual lapso de tiempo.

Los ejercicios pueden efectuarse en la forma siguiente: Estando muy ligero de ropa, inclinar el cuerpo hacia adelante una docena de veces, juntar las rodillas y doblarse hasta tocar el suelo. Luego con las manos en las caderas, inclinarse hacia derecha e izquierda, después hacia atrás, y finalmente un movimiento de rotación, de derecha a izquierda, desde la cintura arriba.

Otro ejercicio conveniente es tenderse en el suelo y colocar las manos sobre la cabeza y los pies bajo un mueble pesado; luego levantarse despacio hasta quedar sentado. Este ejercicio debe repetirse varias veces, y se completa colocando las manos sobre la cabeza y levantando las piernas, sin doblarlas, hasta formar un ángulo rec-

to (1).

138. El masaje.

Señalemos también el masaje intestinal como un me-

⁽¹⁾ Quien desea conocer en detalle esta clase de Gimnasia natural, vea Mi sistema (My System) por Muller.

dio eficaz para activar las funciones digestivas y asimiladoras.

El efecto de tal masaje es favorecer la circulación en las venas del abdomen, estimular la corriente sanguínea del hígado y despertar la absorción intestinal. Se activa también la contractibilidad de las fibras musculares del intestino, con lo que se combate eficazmente el

estreñimiento que resulta de su pereza.

Puede obrarse por presiones, cambiando su fuerza y su sitio; por percusión, con la extremidad de los dedos medio doblados; por palmoteo, empleando la palma de la mano El masaje debe ser sostenido y enérgico, pero sin rudeza. No debe practicarse inmediatamente después de la comida, sino esperar por lo menos una hora o una hora y media.

ARTÍCULO XVIII

Como debemos vestirnos

El modo de vestir ha de ser racional.

139. Ropa interior y exterior.-140. Los frioleros.

139. Ropa interior y exterior.

Por lo que llevamos dicho, (1) bien se comprenderá que el vestido, además de abrigar del frío, debe ser suficientemente holgado para que el aire circule libremente en él y ejerza su acción bienhechora sobre la piel.

El uso de la ropa interior sirve, sobre todo, para absor-

⁽¹⁾ En los artículos Funciones eliminadoras (piel) e Higiene de la piel

ber el sudor, a fin de precavernos contra los enfriamientos. Para esto, la camisa de algodón, y mejor aun la tela de hilo, basta a las personas sanas. Si uno transpira abundantemente, o está expuesto por oficio a la humedad, a la lluvia, o a las corrientes de aire, conviene que lleve debajo una camiseta de algodón o lana.

La franela conviene a los valetudinarios y a las personas propensas por su temperamento a los catarros y reu-

matismos.

En cuanto a la ropa exterior, deben usarse con prefe-

rencia los tejidos de lana (paño o punto).

Los vestidos deben ser flexibles y livianos. Llevar encima muchas prendas, es una carga inútil. Si se siente frío excesivo, es necesario entonar el organismo.

Conviene abrigarse poco en las habitaciones y cuando se camina, pero bastante cuando se permanece inmóvil o

se llega sudando.

Nada de cuellos o ligas apretadas que impiden la cir-

culación de la sangre.

Ni pañuelos de seda o bufandas que acarrean resfríos. Ni escotes que exponen a enfriamientos o a afección bronquial o pulmonar.

Ni tacones altos que obligan al cuerpo a una posición antinatural. En verano, sandalias o zapatos de lona. Za-

patillas de caucho cuando el suelo está húmedo.

Sencillez en el vestido. Por el vestido se conoce al hombre, dice el Sabio. Vestido, cargado de perifolios, indica un espíritu vanidoso y liviano.

Y limpieza, sobre todo en la ropa interior.

140. Los frioleros.

Casi siempre la criofobia es una señal de circulación

pobre y de miseria fisiológica.

El neurasténico es friolero como su hermano el artrítico; los que tienen una nutrición poco activa, los candidatos al mal de Bright, y los hombres de vida sedentaria, son frioleros. Todos ellos dicen: «Nos cubrimos mucho porque nos

constipamos con facilidad extraordinaria».

Estamos de acuerdo, contesta De Fleury, pero también es verdad que el hecho mismo de cubrirse demasiado los hace cada vez más frágiles. Hallándose muy abrigados transpiran al menor movimiento, lo cual da lugar a enfriamientos reiterados, que producen gripes y dolores. Para el que desea llegar a viejo, es prudente renunciar a las habitaciones cerradas y calentadas con exceso, al gran número de mantas, a los edredones agradables, al calzado forrado, y al abuso de pieles, de pañuelos para el cuello y de bufandas.

Para dejar de ser friolero, conviene:

1.º Desembarazarse de las toxinas con que inunda el organismo una alimentación casi exclusivamente compuesta de carne.

2.º Entregarse a ejercicios físicos lo suficiente para activar las combustiones orgánicas y hacer circular la san-

gre con actividad.

3.º Tomar todos los días el baño, la ducha o el tub, que desembarazan los poros de la piel, estimulan el sistema nervioso subcutáneo y llaman la sangre a la periferia.

El masaje, las fricciones, la gimnasia de cámara son

auxiliares excelentes.

El abuso del alcohol, y, sobre todo, el abuso de la carne hacen más frioleros a los que ya lo son.

Hay que decir por qué. Habla el citado Doctor:

«Parece demostrado por numerosos experimentos que las toxinas suministradas en abundancia al organismo por los alimentos nitrogenados de origen animal, tienen el gran inconveniente de determinar una constricción permanente muy marcada de las pequeñas arterias de la periferia y de las extremidades. Esta contracción de los pequeños vasos impide la circulación, obliga al corazón a reforzar su energía contractoria y determina en fin de cuentas, en todo el aparato sanguíneo, esa hipertensión arterial que es uno de los signos más precoces y signifi-

cativos de la arterioesclerosis. Precisamente porque se hallan atacados de vasoconstricción periférica y de hipertensión arterial, los artríticos y todos sus congéneres

tienen habitualmente los pies fríos.

Pero se me objetará que los ingleses beben sin dificultad un vaso de whisky y comen mucha carne roja, y, sin embargo, no son frioleros. Es cierto, pero sólo ocurre esto a los que se entregan habitualmente a ejercicios físicos violentos, gracias a los cuales queman el alcohol y eliminan las toxinas lo suficientemente bien para no temer gran cosa de ellas. Pero aquellos ingleses que viven sedentarios padecen exactamente los mismos males que los demás.

Todo el que se alimenta de un modo muy substancial con abundancia de materias nitrogenadas, debe, si no quiere verse envenenado, entregarse regular y sistemáticamente a ejercicios violentos que exijan gran número de contracciones musculares. En cuanto a aquellos de nosotros que no quieren o no pueden entregarse al football o más sencillamente andar mucho o hacer buenas y frecuentes excursiones en bicicleta, deben, si no quieren tener frío en las extremidades, recurrir al medio más sencillo de adoptar un régimen medio vegetariano y procurar la eliminación de sus toxinas.

Es preciso encarar todos los problemas de la economía humana con espíritu científico.





CAPITULO IV

HIDROTERAPIA INTERNA Y EXTERNA.

ARTÍCULO XIX

Principios y Aplicaciones de Hidroterapia interna

El agua es la bebida más sana, más saludable y más barata.

141. Hidroterapia e hidrofobia.—142. El agua —143. El agua como bebida, según Rossiter.—144. Como hay que beber el agua.—145. El agua en bebida, según Kneipp.—146 ¿Se debe beber en las comidas?—147. Un remedio y una purga natural.

141. Hidroterapia e hidrofobia.

El uso del agua en el tratamiento de las enfermedades contituye el sistema llamado hidroterapia.

El agra es el elemento curativo más común, más económico y más accesible en la naturaleza, y el disolvente más enérgico dentro y fuera del cuerpo.

Ningún medicamento conocido puede producir tan grande vajedad de efectos fisiológicos como el agua.

Siendo alí, no se explica la hidrofobia, es decir, el te-

mor al agua, que domina a los profesionales y a los profanos de la medicina.

142. El agua.

El agua es uno de los principales componentes del cuerpo. Los huesos contienen 130 partes de agua en cada 1,000; los músculos 750; el cerebro 789; y compone en todo próximamente las tres cuartas partes del peso del cuerpo.

El agua presta plenitud y flexibilidad a los tejidos blandos, y es el principal agente en todos los movimientos del sistema. En la economía vital facilita los trasportes y cambios, lo mismo que hace en el comercio del

mundo en forma de mares, ríos y canales.

Favorece la circulación de la sangre, aumentando la repleción de los vasos sanguíneos, cuya contractibilidad excita.

Penetra con los glóbulos en los órganos que han de nutrir disolviendo las materias impropias para la nutrición, con las que se elimina por medio de todas las secreciones (urinaria, hepática, sudorífera), y por las serosidades, las mucosidades y las deposiciones.

De la totalidad del agua que se expele del cuerpo, el 48 por ciento próximamente sale con la orina y defecación, y cerca del 52 por ciento se expele por medio de la piel y de los pulmones, teniendo en cuenta que la piel

expele el doble de los pulmones.

Conviene notar también que el agua, además de sus conocidos usos para el aseo de las habitaciones y muebles por medio de paños húmedos, desempeña un gran papel como purificadora de la atmósfera: tiene un gran poder para absorber los gases y miasmas. Se ha comprobado en numerosas experiencias que cinco litros de agua colocados en un lavatorio, absorben en doce horas dos litros de ácido carbónico y de otros gases malsanos.

Es pues, una medida higiénica dejar algunos lavatorios con agua para que purifiquen el aire de los dormi-

torios y cuidar de tapar muy bien las botellas y jarros en que se deja agua o líquidos para beber durante la noche.

143. El agua como bebida, según Rossiter.

Un adulto debe beber de litro y medio a tres litros de agua cada veinticuatro horas, y es mejor tomarla en pequeñas cantidades, desde un cuarto de vaso a un vaso, y en frecuentes intervalos, que inundar el estómago con grandes cantidades, en particular inmediatamente antes o después de la comida.

El beber agua sólo debe obedecer a una demanda instintiva del cuerpo; sin embargo, es verdad que, por regla

general, no se bebe bastante agua.

Sir Lander Brunton afirma que los cálculos biliosos y renales no se conocerían si todos bebiesen suficiente agua pura. En los días calurosos y cuando se suda en abundancia, se suele beber bastante agua, pero son muchos los que, a consecuencia de la inactividad de su piel, riñones e intestinos, beben muy poca agua, cuando deberían beter en abundancia. Un poco de zumo frutal mezclado

con el agua, puede hacerla más apetitosa.

De suprimirse el agua helada; la temperatura del agua debería ser la del promedio de un pozo profundo, que por lo general oscila entre 15 y 21° centígrados. Es peligroso beber agua helada cuando se está agotado y sudano. Excepto en el catarro del estómago, es un excelente sistema adquirir el hábito de beber un cortadillo de agua fría media hora antes de comer y al acostarse. El agua fría es tan vigorizadora para el estómago como para el rostro.

Donde to es posible obteuer hielo, y en los climas cálidos, el agua puede enfriarse por el siguiente método: Tómense paros escurridos después de empapados en agua, en la que se haya disuelto acetato amónico en la proporción de cincuenta y seis gramos por litro, y aplíquense alrededor del cubo, botijo o botella que contenga el

agua; la rápida evaporación de los paños mojados la enfriará.

El agua fría debe beberse abundantemente en todas las calenturas y enfermedades agudas, pero en la fiebre tifoidea, el agua muy fría excita marcados movimientos intestinales, que no siempre son de desear.

En el catarro del estómago, beber agua muy caliente media hora antes de las comidas lavará las mucosidades

que en él se depositan.

En la cardialgia y cuando sigue a la comida marcada acidez del contenido del estómago, beber agua caliente aliviará los desórdenes gástricos; pueden necesitarse para el efecto, dos o tres vasos.

El agua debería administrarse en abundancia a los niños. Unas cucharaditas de agua caliente, dadas a un pequeñuelo dos o tres veces al día, aunque se resista, alentará la formación de un hábito excelente. Los gritos de los niños son frecuentemente causados por la sed y no por el hambre como se cree. Cuando un niño tiene gas en el estómago, dénsele unas cucharaditas de agua muy caliente y manteniéndole completamente derecho, o con la cabeza a la altura de los hombros de la persona que las administra, se le proporcionará casi inmediato a ivio.

El agua de lluvia reciente, recogida en vasijas limpias, es la mejor, si no es la primera lluvia después de una larga sequía. El agua destilada, bien aireada, es muy pura y sana, y la de pozos muy profundos y fuentes naturales, es purísima y no necesita de ebullición. El agua de cualquier otra procedencia debe hervirse durante quince minutos, si se emplea para beber, y luego enfriase al aire libre.

Beber agua extraída de pozos superficiales, pequeños arroyos y zanjas de riego, especialmente en los climas calurosos y tropicales, es una fuente prolífica de fiebre tifoidea, malaria, fiebre amarilla, disentera y otras enfermedades.

Sorber de una copa agua fria muy lentanente es un buen

tónico para el corazón, al que hace latir más lenta y fuertemente.

Beber una cantidad de cualquier líquido caliente, aumen-

ta los latidos del corazón.

Para provocar el vómito, a fin de aliviar el estómago de alimentos indigestos, bébase en rápida sucesión de dos a tres vasos de agua tibia con una cucharadita de sal por vaso, o en lugar de sal, mostaza en polvo.

144. Como hay que beber el agua.

El agua, tomada en gran cantidad, es expulsada muy pronto por la orina y el sudor, a causa de la gran reac-

ción que se produce en el organismo.

Bebida con frecuencia y en pequeña cantidad, p. e., una cucharada cada media hora o cada hora, bonifica la sangre, excita los jugos gástricos, refresca los intestinos, y por con iguiente facilita la digestión.

145. El agua en bebida, según Kneipp.

Monseñor Kneipp da esías normas:

«a) Bebe cuando tengas sed, pero nunca bebas demasiado. La experiencia enseña que todo el que abusa de

las bebidas, hace con dificultad las digestiones.

b) Si mezclamos los alimentos con líquidos extraños, como agua, vino o cerveza, se adulteran los jugos gástricos y la digestión se entorpece, de suerte que la elaboración de las sustancias nutritivas no puede ser perfecta.

c) El que sienta sed antes de comer, que beba; pero durante la comida ha de beberse muy poco o nada, a fin

de que sean más puros los jugos gástricos.

d) Si algún tiempo después de la comida, una, dos o tres horas después, por ejemplo, se siente sed, se puede

beber, pero con moderación.

e) He discutido por extenso este punto con varios médicos reputados y todos están conformes como yo, en que la mayor parte de los males del estómago reconocen por causa los excesos de la bebida.

f) En todo caso, es más provechoso al estómago recibir pequeñas cantidades en breves intervalos de tiempo, que de una vez vasos enteros.

Así, al enfermo le vendrá mejor tomar una cucharada

cada 10 minutos que de una vez un vaso entero.

Así en el que sufre estreñimiento, o siente grande ardor en el bajo vientre, le será mejor tomar una cucharada de agua fria cada media hora y le producirá mejor resultado, que si le propinaran sendos vasos de agua, que, sin mitigar el ardor, es luego expelida del cuerpo, arrastrando consigo grande cantidad de jugos necesarios...

Son innumerables los que siguiendo mis consejos, han

obtenido los mejores resultados» (1).

146. ¡Se debe beber en las comidas?

He aquí algo sobre lo cual las opiniones médicas aun no se han puesto de perfecto acuerdo.

Conviene, pues, oir razones en pro y razones en con-

tra, antes de fallar.

Hase supuesto generalmente que el beber en las comidas contribuía a la pereza de la masticación, y mediante copiosos tragos de vino, cerveza, agua u otros líquidos, se engullían bolos alimenticios grandes e indigestos, por estar insuficientemente masticados. Creíase además que las bebidas diluían de tal modo los jugos gástricos, que la pepsina y el ácido hidroclórico se debilitaban demasiado para poder ejercer su función, consistente en convertir las albúminas en peptonas. Por consecuencia de esto, la cura de las numerosas dolencias digestivas de los seres humanos consistía en la dieta seca. Media hora o más antes de cada comida se administraban al paciente abundantes dosis de agua para arrastrar las secreciones mucosas acumuladas y preparar así el estómago para la lucha con la masa de alimento, el cual había de ser ingerido sin ayuda de ningún líquido, excepto el propor-

⁽¹⁾ Método de Hidroterapia.

cionado por la saliva. La dieta seca ofrecía la ventaja que el paciente se veía obligado a masticar e insalivar bien el alimento, a fin de poder tragarlo con facilidad.

El sistema resultó excelente para muchos dispépticos. Empero después de laboriosos experimentos y análisis de alimentos de prueba, se ha deducido que la ingestión de una cantidad razonable de fluido con el alimento sirve solamente para diluírlo y ponerlo en contacto con mayor

número de glándulas del estómago.

Lo mejor y más seguro es pues comer y beber, pero tomando cada vez una sola cosa, es decir, no bebiendo cuando se está masticando para que la masticación sea más perfecta. La bebida, a su vez, tomada sola y moderadamente diluye el contenido del estómago, consiguiéndose de este modo efectuar el máximum de digestión en el mínimum de tiempo.

Por otra parte, como no todos los organismos tienen las mismas exigencias, conviene que cada cual se observe y se estudie a sí mismo para no pecar por carta de

más ni por carta de menos.

147. Un remedio y una purga natural.

Las bebidas calientes hacen las veces de una lejía natural, llegan a lo más profundo de los tejidos, y obran principalmente sobre el hígado y el intestino.

El agua caliente, tomada a pasto y antes de acostarse (1), sirve de laxante en caso de estreñimiento, al propio tiempo que produce un efecto muy suave en el estóma-

go y los intestinos.

Este tratamiento continuado durante algunos meses con un régimen de alimentación conveniente, producirá muy buenos resultados en cualquier caso de dispepsia o flatulencia incurable.

El agua constituye también una purga inofensiva. Se toma por la mañana cada media hora 50 gramos

⁽¹⁾ En Chile se la llama agua perra.

de agua hervida (si está destilada tanto mejor). Hasta que se hayan consumido 400 gramos, hay que perseverar en la impotación. Si se comienza a las siete de la mañana, se habrá terminado el tratamiento a las diez y media, y se podrá comer a la una, sin preocuparse para nada de la medicación: sus efectos no se harán esperar mucho tiempo.

He aquí como se explica la acción fisiológica del agua. Estando el estómago vacío cada dósis de agua no tarda más de media hora en pasar a los intestinos, y, poniéndose en contacto con las glándulas, estas cantidades de agua producen un aumento en las secreciones, a la par

que excitan los movimientos intestinales.

Conviene generalizar remedios tan baratos y tan ino-

fensivos (1).

ARTÍCULO XX

Purificación del agua.

148. Conocimiento necesario.—149. Destilación.—150. Ebullición y congelación.—151. Filtración.

148. Conocimiento necesario.

Para que el agua produzca los efectos apuntados en el artículo precedente, es necesario que sea pura.

Y como no siempre se encuentra pura, es preciso co-

nocer como fácilmente se la puede purificar.

⁽¹⁾ El Dr. Lecreux refiere que ha cuidado centenares de enfermos de tifus haciéndoles beber sólo agua en abundancia, y que con dicho tratamiento ha obtenido resultados sorprendentes. (Véase más detalles prácticos en la Revista La Cruz Blanca de Abril de 1919).

149. Destilación.

Por medio de la destilación se purifica el agua completamente; pero esto es impracticable cuando han de consumirse grandes cantidades de agua, y a más ésta no es potable si antes no se mezcla con la debida cantidad de aire. Para obtenerla absolutamente pura debe destilarse por segunda vez a baja temperatura y en vasijas de plata.

150. Ebullición y Congelación.

La ebullición mata muchos seres orgánicos animales y vegetales, que el agua puede contener, expele los gases y precipita el carbonato de cal. Este último forma la costra o sedimento que se observa muchas veces en las superficies interiores de las calderas y de las vasijas en que se hace el té.

La congelación purifica mucho el agua, eliminando gran parte de las sustancias salinas que contiene. Por este medio se separan el carbonato y el sulfato de cal. Pero a la vez, como sucede en la destilación y ebullición, el agua pierde también el aire, y se vuelve insípida. En todos estos casos el agua recobra su buen gusto después de un largo reposo.

151. Filtración.

Este modo de purificación, que está al alcance de todo el mundo, es el más eficaz y practicable. Muchas son las materias que pueden servir de filtros, tales como arena o arenisca porosa, carbón vegetal o animal, convenientemente triturados, y también franela, lana, esponja o cualquiera otra sustancia porosa. Lo más aconsejado es el carbón vegetal, pues que puede separar 88 por ciento de materia orgánica y 28 por ciento de sustancias minerales. Si el agua es de mediana calidad, 1 libra de carbón puede purificar 600 libras. El carbón animal es todavía mejor que el vegetal, aunque ambos pierden su facultad

LA SALUD

de purificar al cabo de más o menos tiempo. La recobran, sin embargo, fácilmente, sin más que exponerlos al aire y a un calor suave. Los filtros de carbón deben hacerse de grande espesor, y estar el carbón bien triturado y muy comprimido.

Ya se comprende que el efecto del carbón es principalmente químico y debido al íntimo contacto en que se halla la considerable cantidad de oxígeno que entre sus partículas contiene, con las materias oxidables que hay

en el agua.

La arena se usa mucho, y sirve bien por algún tiem-

po; pero hay que renovarla a menudo (1).

ARTICULO XXI

Principios generales de Hidroterapia externa

El agua comunica actividad al cuerpo; de la actividad nace la asimilación y la asimilación produce el apetito; del apetito excitado resultan la renovación de la sangre y el alejamiento de todos los gérmenes morbosos, y de ahí el restablecimiento asegurado de la salud (Mons. Kneipp).

152. Una gran panacea: el agua.—153. Una autoridad.—154. Los principios de la hidroterapia.—155. Excitación natural y excitación artificial.—156. Efectos fisiológicos.—157. Diversas aplicaciones prácticas.

152. Una gran panacea: el agua.

El célebre Monseñor Kneipp, que con su sistema hidroterápico hizo tanto bien a la humanidad doliente, escribe en uno de sus libros, «Mi Testamento»:

⁽¹⁾ Véase Huxley y Y., Fisiologia e Higiene.

«Tenía veinte y siete años cuando por propia experiencia me convencí de las virtudes curativas del agua (1), y desde entonces no he dejado de emplearla como medicamento contra toda clase de dolencias, ensayando al propio tiempo las propiedades curativas de diversas plantas» (2).

He aquí pues una gran panacea: el agua; la cual, al decir del insigne vulgarizador de la hidroterapia, es un medicamento contra toda clase de dolencias.

Naturalmente, al hablar de hidroterapia externa, nos referimos al agua fria, si no expresamos lo contrario. Mons. Kneipp hizo durante veinte años muchos ensayos con aplicaciones de agua tibia sin resultado, hasta que renunció a ella. Notó el insigne hidrópata que el agua tibia producía en los primeros días del tratamiento una especie de reacción benéfica; pero el alivio se estacionaba pronto, sin conducir a la curación completa.

Como quiera que el agua tibia dilata y debilita los tejidos, habrá que servirse de ella en contadas circunstan-

cias.

153. Una autoridad.

Convencido de su doctrina, por la experiencia de toda su vida, Mons. Kneipp no admitía para los millares de enfermos que acudían a él, otro remedio que el agua, ayudada en su acción purificadora por medio de las plantas.

Repudiaba en absoluto el empleo de venenos, con tanta frecuencia preconizados por los hombres de ciencia.

Sobre este punto, he aquí su razonamiento:

⁽¹⁾ Se curó a sí mismo de una debilidad consuntiva, yendo tres veces por semana a zambullirse en el Danubio, durante tres segundos, con un frío de 12 a 20 grados centígrados bajo cero (1848). Más tarde cambió este tratamiento demasiado riguroso por medios baños, lavados y riegos, obteniendo efectos sorprendentes en sí y en otros.

⁽²⁾ Véase el capítulo VI: Plantas y yerbas medicinales.

«Si el veneno es administrado en dosis muy pequeña y como infinitesimal, su poder de reacción es nulo, la enfermedad se desarrolla y continúa sus estragos; si es ingerido en cantidad más importante, ataca el organismo. Por tanto es perjudicial en ambos casos. Aun admitiendo que ciertos venenos puedan detener el progreso de tales o cuales enfermedades, ¿no debemos desear que médicos inteligentes los sustituyan con otros remedios tan eficaces y perfectamente inofensivos? Para mí el agua fría es el remedio poderoso y sin peligro que hará en lo sucesivo inútil el empleo del veneno; las plantas cuyo uso prescribo ayudan a la acción de mi remedio principal sin causar daño alguno».

154 Los principios de la hidroterapia.

El principio sobre que se funda, a nuestro entender, todo el sistema hidroterápico es el mismo que sentamos como base de este libro.

El agua tomada interiormente, especialmente lejos de las comidas, lava los intestinos, recorriéndolos en cerca de media hora y arrastrando consigo los detritus que de otro modo se habrían desecado o habrían fermentado, con daño de toda la economía.

El agua fría, aplicada exteriormente en diversas formas, como fricciones, duchas, baños totales y parciales, etc., excita de tal modo las fuerzas vitales del cuerpo, que éste se desembaraza por sí mismo de todas las mate-

rias tóxicas que se habían alojado en él.

Esto es claro: a la excitación natural del agua responde todo el organismo: el sistema nervioso se reanima, la sangre circula más vivamente, la piel activa sus funciones, todos los órganos internos sienten la benéfica repercusión, y por consiguiente los órganos digestivos y eliminadores, bajo el fustigazo del sistema nervioso, salen de su entorpecimiento... y el cuerpo entra en actividad, aumenta el calor, y reacciona.

Todas las fuerzas de la vida están empeñadas en desa-

lojar al enemigo, la enfermedad, que es la precursora de la muerte.

Y la enfermedad, es decir, la materia tóxica, se va retirando poco a poco. Comienza por desalojar muy despacio los intestinos y estómago, donde había sentado su cuartel principal, y de donde por medio de la sangre se derramaba por todo el cuerpo.

Y sigue desalojando poco a poco las demás partes del cuerpo, saliendo, a veces precipitándose, por todos los órganos eliminadores. Ya es una retirada completa.

Entonces el cuerpo va obrando su purificación, la sangre se libra de sus impurezas, las mucosas arrojan sus flemas, los tejidos expulsan los malos humores, los órganos nutritivos y eliminadores activan sus funciones...

Y la salud con su frescura y rubicundez, florece, como

florece la pradera bajo la lluvia primaveral.

La sangre es entonces el gran vehículo, que bajo el control del sistema nervioso, lleva, no las impurezas del intestino como antes, sino el alimento vital, puro y sano,

a todas las partes del cuerpo.

Parece esto tan claro, tan natural, tan lógico, que parecería inexplicable,—si no supiésemos cuán difícil es orientar los caminos extraviados de los hombres,—el que los profesionales de la ciencia no tomen más resueltamente el atajo natural de la hidroterapia.

Kneipp con su sistema hidroterápico resolvió el sen-

cillísimo problema del «huevo de Colón».

155. Excitación natural y excitación artificial.

Por otra parte, toda la medicina moderna estriba sobre la excitación del organismo. ¿Qué otra cosa hacen en verdad, todos los tónicos y sueros y productos de la farmacopea moderna, sino excitar artificialmente?

La gran diferencia que hay entre la excitación del agua y la de la farmacopea, es que, mientras aquélla es natural y saludable, ésta es artificial y sobre manera perju-

dicial.

Y la razón de ser ésta *perjudicial*, es porque se introducen en el cuerpo sustancias tóxicas, las cuales, después de haber excitado artificialmente el cuerpo, lo dejan

rendido y atosigado.

El agua se dirige, en última razón, a las fuentes de la vida y les pide su fruto natural que es la salud, por medio de una más eficaz asimilación de alimentos y eliminación de toxinas; mientras que los tónicos y todos los excitantes artificiales se dirigen generalmente sólo a algunos efectos de la enfermedad, dejando intacta la raíz del mal que es la materia morbosa.

Esto lo hemos visto y observado en cien enfermos del estómago y de otras enfermedades funcionales, los cuales atiborrándose de remedios, de tónicos y de específicos, para atacar tal o cual efecto de su verdadera enfermedad—la impureza del organismo—no lograban otro resultado sino emboticarse, atosigarse y por último suicidarse inconscientemente.

Lo natural era purificar, ante todo y sobre todo, el cuerpo malogrado — víctima inocente de los desarreglos e ignorancias del hombre.

156. Efectos fisiológicos.

«Para poder usar el agua científicamente, es necesario conocer por completo la anatomía y la fisiología, y de un modo particular la anatomía de los sistemas nervioso, circulatorio y de la piel. El adulto está cubierto por un promedio de ciento cuarenta a ciento sesenta decímetros cuadrados de piel, que es un órgano altamente sensible, íntimamente relacionado con el sistema nervioso central por medio de los millones de extremos nerviosos representados en sus células epiteliales. Es principalmente a través de este órgano sensitivo por donde el hidrópata produce la acción fisiológica deseada en la curación de la enfermedad.

La piel viene a ser lo que las cuerdas para el arpista; es una extensa área refleja en la cual están representados todos los órganos, glándulas y músculos. Como regla, cada órgano está en relación refleja con la piel que inmediatamente lo cubre; con todo, muchos órganos están además en relación refleja con partes remotas de ella; así, por ejemplo, las palmas de las manos están en relación con la membrana mucosa de la nariz y con el cerebro; las plantas de los pies con la vejiga y el útero, y el tegumento del tercio inferior del esternón, con los riñones. Poseyendo el conocimiento de todas las áreas reflejas de la piel, puede obtenerse a voluntad, un efecto local o general por medio de los procedimientos hidropáticos, lo que es altamente importante en el tratamiento de varias enfermedades.

Es bien sabido que lavarse la cara con agua fría vigoriza y entona maravillosamente. El frío en la cara excita los extremos nerviosos del nervio trifacial que, a su vez, contrae por reflexión los vasos sanguíneos cerebrales y aumenta la corriente venosa del cerebro. Las mujeres saben muy bien que los pies fríos y mojados pueden reprimir súbitamente el flujo menstrual.

Por tanto, lógicamente se deduce que, si el simple baño de la cara con agua fría es tan vigorizador, puede obtenerse mucho mayor efecto con una aplicación general adecuada; y si esto se repite diariamente, pueden alcanzarse marcados cambios fisiológicos en el cuerpo. Este principio se aplica a todos los procedimientos hidropáti-

cos, ya sean de aplicación local, ya general.

El agua no sólo constituye el sesenta y seis por ciento del peso total del cuerpo, y forma parte de todos los tejidos, sino que es un medio cómodo para estimular los centros nerviosos, comunicar calor al cuerpo, y fomentar la pérdida de calor por la superficie. De estos hechos depende su acción fisiológica» (1).

Los efectos fisiológicos que se desean obtener de la hidroterapia dependerán de las diversas aplicaciones del

⁽¹⁾ Rossiter, Guia práctica de la salud.

agua—ya fría, ya caliente; en forma de ducha o de irrigación; en baños totales o parciales, etc., de compresas o fomentaciones.

La mayoría de los efectos fisiológicos de tales tratamientos se deben sobre todo a la reacción, después de la aplicación del agua, y a la influencia que ejerce el agua sobre la sangre y la linfa.

Con todo, creemos que estas ideas generales son más que suficientes para sacar del agua inmensos beneficios para la salud (1).

157. Diversas aplicaciones prácticas.

Estos son los principios generales, los cuales naturalmente tienen una infinidad de aplicaciones prácticas, variadas y diversas.

El agua puede, p. e., excitar un órgano del cuerpo con preferencia de otro—y a esto se refieren los baños parciales—con el fin de fortalecer ese órgano y reanimar sus funciones.

Otras veces puede producir efectos derivativos, como p. e., un baño frío a los pies, con la debida reacción, puede descongestionar la cabeza, atrayendo la sangre a esas extremidades.

Otras veces puede producir efectos calmantes, como el baño tibio, y aún el agua fría aplicada suavemente. Así, p. e., el pasarse suavemente la mano o un paño mojado en agua sobre todo el cuerpo, calma la excitación nerviosa, y luego los insomnios causados por la excitación.

En este sentido se puede sostener que el agua es el más poderoso de los excitantes, y el más poderoso de los sedantes.

Todo depende de la aplicación.

No es objeto de este libro de orientación general entrar en más pormenores.

⁽¹⁾ Para el tratamiento particular de ciertas enfermedades y dolencias por medio de la hidroterapia, véanse los libros que tratan la materia ex-profeso, y en especial los libros de Mons. Kneipp.

ARTÍCULO XXII

Principales aplicaciones de Hidroterapia externa

In Wasser ist Heil.
En el agua está la salud.
(Mons. Kneipp).

158. Los cobardes,—159. Lo que es necesario saber.—160. Habla Kneipp.—161. Lociones totales y parciales.—162. Efectos de los lavados.—163. Prácticas fortificantes.—164. Andar descalzo.—165. Baños de manos.—166. Humedecimiento de los pies.—167. Baños de mar.

158. Los cobardes...

Ante todo, confesemos una gran verdad.

Para someterse a una cura hidroterápica, se necesita

fuerza de voluntad, decisión y carácter.

Con razón dice Kneipp: «Sólo los sensatos y animosos se curan por mi método; los esclavos de la molicie son demasiado cobardes para afrontar mi cura, y por esto nunca se librarán de sus males».

Los cobardes huyen del agua, porque al principio les exige algunos sacrificios.

Empero, cuán bien recompensados son a la postre es-

tos sacrificios!

Sucede al cuerpo lo que a la flor; la cual inclina su cabeza al azote de la lluvia, para erguirla más tarde fresca, aterciopelada, purpurina...

La lluvia al pasar derramó sobre la corola de la flor

sus líquidas perlas...

159. Lo que es necesario saber.

Para que el agua produzca sus buenos efectos, es preciso conocer ciertos principios generales, que apuntaremos aquí. Lo más necesario es, tomar ciertas medidas de preacción (antes del baño), y otras de post-acción (después

del baño).

La pre-acción, es el conjunto de los medios empleados antes del baño para asegurar su objeto final, es decir una buena reacción. Consiste en almacenar culor, ya sea permaneciendo en la cama con anterioridad, o en una habitación caldeada, o bien con un ejercicio gimnástico. Lo necesario es pues que el cuerpo se halle en estado de calor.

La post acción comprende el conjunto de precauciones que se debe emplear después del baño, para obtener una buena reacción. En estado de salud, basta casi siempre con tomar después del baño las mismas medidas que

antes.

Cuando se trata de individuos débiles o enfermos, como el baño es un ejercicio fatigoso por sí mismo, se aconseja el reposo al terminarlo, haciendo la reacción en la cama.

Conviene entonces cubrirse bien y favorecer, en caso preciso, la reacción con botellas de agua caliente; el baño de pies caliente es también una excelente práctica.

La reacción es la impresión de bienestar y de calor que todo enfermo debe experimentar después del baño. Es al mismo tiempo la condición y la prueba de sus buenos

efectos.

Para obtener una buena reacción, no basta con no experimentar sensación de frío después del baño; conviene, además, hacer ejercicio para lograr que la sangre afluya a la piel, según Rikli, hasta llegar a la transpiración. O mejor, hasta sentir la impresión de un calor sensible.

Estos principios rigen así para los baños de agua como

para los de aire.

Algunos higienistas, como Kneipp, aconsejan no secarse después del baño de agua, sino vestirse inmediatamente y promover la transpiración por medio de un continuado ejercicio.

Otros mandan friccionarse con paño seco, antes de

entregarse a un conveniente ejercicio.

Ambos casos tienden a abrir los poros de la piel y producir calor.

En uno y otro caso, lo necesario es que haya reacción. Con estas precauciones, procurando que de cualquier modo haya reacción, no importa que se tome el baño aun estando sudando. Antes bien, Kneipp afirma que «cuanto más élevado sea el calor natural, tanto mejores serán los resultados».

El mismo aconseja que el baño sea corto, de pocos segundos. Su aforismo es: El baño cuanto más corto, mejor.

Y la razón es, porque el baño frío corto excita más, quita menos calórico al cuerpo, y favorece mejor la reac-

ción.

Además, el baño debe tomarse lejos de las comidas, es decir, cuando el estómago ha cumplido la digestión. De otro modo, se interrumpen las funciones digestivas, con grave detrimento y peligro para la salud.

Sentado lo precedente, y tomadas las precauciones

necesarias, los baños nunca pueden ser peligrosos.

160. Habla Kneipp.

En cuanto a las principales aplicaciones de Hidroterapia externa, traeremos la síntesis y el compendio de la doctrina y de la práctica del insigne Kneipp, el más au-

torizado de los higienistas hidropáticos.

«Curar a un enfermo—dice—significa disolver todas las materias morbosas que infectan su cuerpo, desalojarlas de él y libertar el organismo de todos los principios nocivos que pueden serle funestos. En el agua tenemos precisamente un elemento muy a propósito para ejercer en el cuerpo de distintas maneras los postulados que acabamos de enunciar, llevando el nombre de loción, lavado o ablución, la aplicación más simple de este medio curativo.

Pero los lavados, del mismo modo que los chorros, pueden ser aplicados de varios modos, dependiendo la clase de aplicación de la enfermedad que se trata de curar; de aquí su división. Quien tenga mal en un dedo y quiera disolver y expulsar del organismo la materia causante del mal, deberá dirigir en general la acción del agua a todo el cuerpo y a toda la mano, y de un modo es pecial al dedo afecto. Como el principio ponzoñoso que reside en el dedo procede del organismo enfermo, justo es que se trate, en primer lugar, dicho órgano afecto, pero sin descuidar por eso de obrar simultáneamente sobre todo el cuerpo.

161. Lociones totales y parciales.

·Entre las muchas lociones que pudiéramos citar, ocupa un lugar señalado en la hidroterapia el lavado general, total o de cuerpo entero; el de la mitad superior del cuerpo, del tronco o busto, y el de los miembros inferiores o de la mitad inferior del cuerpo.

El lavado general, total o del cuerpo entero, consiste en lavar de arriba abajo todo el cuerpo sin dejar la más mí-

nima parte sin mojar.

La loción del tronco, del busto o de la mitad superior del cuerpo, se extiende a la cara, cuello, brazos y a todo el tronco hasta las caderas; también aquí no se debe dejar parte alguna sin lavar, respetando, empero, el cuero cabelludo en los pacientes de larga y espesa cabellera, porque en este caso dicha región tarda mucho en secarse y podría acarrear fácilmente estados reumáticos.

La ablución de los miembros inferiores o de la mitad inferior del cuerpo, consiste en lavar toda la región cutánea comprendida desde arriba de los muslos hasta la punta

de los pies.

Para efectuar la operación del lavado, puede tomarse una esponja grande, si se quiere; por mi parte, considero igualmente suficiente una toalla de las grandes.

La primera y principal condición de todo buen lavado, es que se baga con toda la rapidez posible y sin interrupción. La loción total no debe durar más tiempo que el de un minuto a lo sumo.

Nada tan peligroso durante el lavado, como la exposición a una corriente de aire, sobre todo cuando el local en donde se verifica no está caldeado suficientemente.

En la ablución de todo el cuerpo lo mismo da principiar por arriba que por abajo, ora se proceda de la mitad inferior a la superior, ora viceversa: lo esencial es obrar con rapidez. Téngase presente que lavar no quiere decir frotar; por tanto, hay que guardarse de toda friega enérgica con el paño. Lo que se pretende es humedecer todo el cuerpo e impregnar suavemente de agua los poros de la piel. Por cada región del cuerpo se debe pasar tres o cuatro veces la esponja o el paño mojado. Este no debe estar tan mojado que chorree, pero sí bien empapado en agua, para que dicho líquido pueda penetrar fácilmente en los poros, mientras se frota suavemente la toalla contra el cuerpo.

Una vez lavado de este modo todo el cuerpo, hay que proceder sin dilación a vestirse de nuevo. Si este lavado se practica al salir de la cama, hay que acostarse a toda prisa luego de terminado, de lo contrario es preciso vestirse rápidamente y hacer después algún ejercicio, has-

ta que el cuerpo haya vuelto al calor normal (1).

⁽¹⁾ Kneipp prohibe enjugarse después del baño; he aquí sus palabras y sus razones: «La prohibición de enjugarse después de los lavados, ha levantado mucha polvareda y ha sido causa de que no pocos hayan desistido en absoluto de las lociones, por temor de que iban a continuar mojados una buena parte del día y tal vez el día entero. Más diré; un médico me ha confesado que semejante procedimiento le había parecido un disparate de los más absurdos, por cuya razón se había abstenido de toda loción practicada de esta manera, hasta que la necesidad de una cura en Wœrishofen le obligó a ensayar dicho procedimiento, pudiendo convencerse entonces de lo muy superiores que son los efectos del lavado sin enjugarse, comparados con los de las abluciones seguidas de fuertes frotaciones y desecación de la piel. Como el agua que penetra en los poros se calienta muy pronto, el calor se desarrolla muy aprisa, y acelera, por tanto, la rápida evaporación del agua por toda la superficie cutánea; de este modo se apoderan los vestidos de las exhalaciones de vapor caliente que se escapan del cuerpo, y este último

Para los lavados parciales se procederá del mismo modo que hemos expuesto para los generales. A más de las tres clases principales de lociones que dejamos establecidas, existen muchísimas otras subdivisiones, como por ejemplo, el lavatorio de las manos, el de los pies, la ablución de la cabeza, etc.

Unicamente en uno de estos lavados parciales hay que secarse con todo esmero después de haberlo practicado, a saber, en el lavado de la cabeza. Hecha la ablución del cuerpo cabelludo, es necesario frotarlo muy bien hasta dejar la cabeza bien seca, de lo contrario no tardarían en presentarse dolores, reumatismo y otras afecciones en esta parte del cuerpo, a causa de la humedad que despedirían los cabellos, que, como es notorio, necesitan mucho

tiempo para secarse del todo.

En nuestros días se va enseñoreando tanto la afeminación del pobre género humano, que no poca gente, especialmente entre la clase alta, ni tan sólo se atreve a hacer uso del agua fría para lavarse la cara o las manos, y todavía menos para practicar lavados totales del cuerpo. Sobre este punto no me cansaré de repetir que, cuanto más fría sea el agua, mejor, ya deba ser el lavado parcial, ya total. Deséchese, pues, toda agua caliente y empléese sólo la fría, y de ésta la más fría de que se pueda disponer.

queda rodeado de una atmósfera agradable que lo calienta en pocos momentos.

En prueba de que ni el agua, ni el lavado sin secarse son nocivos, basta recordar lo que acontece todos los días con los animales de la selva y los domésticos; éstos se zambullen en el agua o reciben la lluvia y no se enjugan, sin que por esto les resulte daño alguno. El que los ha mojado, se encarga de secar sus cuerpos, a saber, el Creador de todas las cosas. Tampoco el animal se cuida de enjugarse, y, sin embargo de esto, sigue bueno y sano. Repito, pues, que el lavarse el cuerpo sin secarse, acelera y aumenta el desarrollo del calor y no produce el menor desarreglo por parte de los poros; en cambio, los saludables efectos de este procedimiento abortan completamente si se practican fricciones y friegas después de la ablución. El secarse después del lavado podrá ser tan inofensivo como se quiera, pero nunca será útil ni beneficioso».

Si se quiere, se puede añadir un poco de vinagre al agua fria; esta adición es sobre todo conveniente cuando haya necesidad de provocar mayor estímulo o se quiera acelerar el desarrollo del calor, efecto que favorece mucho el vinagre, si es fuerte y de buena calidad. También es ventajosa la adición de vinagre en los lavados totales.

162. Efectos de los lavados.

«Las lociones, ya sean generales, ya parciales, producen, en primer término, un aumento de calor natural; a los pocos instantes de terminada la loción se experimenta en toda la superficie cutánea una sensación agradable de calor, que va en aumento y se apodera poco a poco del interior del organismo. Con el aumento de calor, prodúcese en el cuerpo una especie de oleaje de calórico que, naciendo del interior del organismo, deslava, por decirlo así, todos los tejidos que encuentra a su paso de los residuos que los infectan, y arrastrándolos consigo en suspensión, va a morir en la superficie del cuerpo, donde dichos productos se evaporan.

Del mismo modo que el sol, obrando sobre una sábana mojada puesta a secar en el suelo o colgada de una cuerda, atrae muy pronto a la superficie de aquélla toda la humedad que impregna la trama y las mallas de la tela, y difunde luego en forma de vapor por el aire las gotitas de líquido así atraídas, así mismo el aumento de calor producido por las abluciones, provoca en el cuerpo una corriente de humores de dentro afuera, los cuales, incorporándose en la superficie cutánea al agua que la ablución ha acumulado en los poros, son luego evaporados con dicha agua por la misma acción del calórico aumentado, libertando así al cuerpo de un sinnú-

mero de productos insalubres.

Resulta, pues, que a más de un medio de calefacción, tenemos también en el lavado un medio depurativo, de suerte que, repitiendo muy a menudo esta práctica, podemos estar seguros de producir en nuestro organismo una disolución y expulsión continuas de malos humores, lo que por necesidad ha de reportar cuantiosas ventajas al estado general.

Veamos si no, los efectos de las abluciones en la influenza o trancazo. El dengoso, como se ha dado en llamársele, tiene la piel extraordinariamente seca, y todos los poros como tapados con pez; con semejante grado de calor seco, compréndese perfectamente que ha cesado toda exhalación por parte de la piel. Si a este enfermo se le aplica un lavado del cuerpo, repitiéndolo al cabo de una hora y la siguiente por tercera vez, se le verá prorrumpir en copioso sudor después del primer lavado, y lo más tarde al segundo; aquel ardor y aquella sequedad desaparecen, y de su cuerpo fluye el sudor a torrentes. Continuando los lavados de este modo durante ocho o diez horas, se logrará expeler del cuerpo casi toda la materia morbosa. Este ejemplo nos demuestra con toda evidencia el poder disolvente y derivativo del agua en forma de lavado. A cada ablución se reprime el calor que devora el cuerpo, y se fomenta la expulsión de las materias morbosas que emponzoñan el organismo.

Pero no son éstos los únicos resultados que se obtienen del lavado, sino que el frescor del agua robustece también el organismo. Al llegar la noche, el trabajador abandona la faena del día exhaustas de fuerzas las manos y las piernas por la ruda fatiga a que ha debido sujetarlas.

Para salir de este estado de postración, no tiene más que sumergir dichos miembros en agua fría por espacio de dos o cuatro minutos; como por ensalmo sentirá desaparecer la debilidad y el cansancio y reaparecer el vigor en los miembros un momento antes rendidos. El agua fría repara, por tanto, las fuerzas perdidas, confortando, reanimando y refrigerando todo el cuerpo.

En resumen, los efectos del lavado total consisten en

disolver y derivar los malos humores y en robustecer el organismo. Desplegando el agua las acciones que acabamos de enumerar, compréndese perfectamente que será también un medio, si se aplica con el acierto y la frecuencia debidos, para curar estados morbosos, disolviendo paulatinamente las materias morbíferas que residen en lo profundo del organismo y expulsándolas, por último, del cuerpo. Sin embargo de esto, como los simples lavados no resultarían suficientemente enérgicos para combatir gran número de enfermedades, de ahí que a menudo deba echarse mano de otras aplicaciones hidropáticas más activas y eficaces, dirigidas ya a todo el cuerpo, ya a alguna de sus distintas regiones» (1).

163. Prácticas fortificantes.

Kneipp aconseja algunas prácticas hidroterápicas fortificantes, como el andar descalzo o usar sandalias, el baño de manos y humectación de los pies.

Tales practicas tan sencillas ejercen una acción forti-

ficante sobre toda la economía.

Apuntemos simplemente unas ideas sobre tales prácticas siguiendo la doctrina de un aventajado discípulo de Kneipp, Neuens, el cual se aleja un tanto, razonablemente, de la doctrina de su maestro (2).

164. Andar descalzo.

El andar descalzo es un medio para impeler hacia los pies la sangre que se estanca en el bajo-vientre, pulmones y cerebro.

Con esta práctica la sangre se oxida mejor, porque se

(2) Véanse más pormenores en Medicación interna e hidroterapia, por N. Neuens, director hidropático de Namur-Citadelle.

⁽¹⁾ Las duchas frías, tal como se entienden generalmente, no son admitidas por Kneipp, por ser aquéllas excesivamente violentas y por provocar una evaporación demasiado fuerte y una reacción bastante débil. Sólo pueden ser provechosas para los organismos fuertes.

acerca más a la superficie cutánea. Con el nuevo vigor que le infunde el oxígeno, se reparte mejor por el cuerpo, no embaraza ciertas funciones y nutre debidamente los órganos debilitados.

¿Conviene, para determinar estos resultados, andar descalzo una o muchas veces al día o permanecer a pie

desnudo todo el tiempo?

La conservación y el restablecimiento de la salud sólo se logran mediante la oposición sucesiva de frío y calor y de calor y frío, pero siempre es necesario que en estos cambios de temperatura salga victorioso el calor del

cuerpo.

Sentados estos principios, se comprenderá que no es prudente dejar los pies expuestos todo el día al aire libre, sino que es preciso alternar entre el frío y el calor. Descúbranse los pies durante cinco, diez y quince minutos, pero cálcense de nuevo no bien se note sensación algo marcada de frío, ándese a lo menos media hora para recobrar el calor y sígase conservando el calzado una hora o más para sacar de este calor todo el provecho posible. Obrando así, puede darse por seguro que se gana en calor natural y se da un buen paso hacia la salud.

Cuando el calor que se propaga a los pies y a todo el cuerpo despierta verdadero bienestar, entonces puede asegurarse que la reacción ha sido buena y que se ha empleado un buen remedio en excelentes condiciones.

Lo conveniente es alternar varias veces al día con los pies descalzos y calzados con sandalias o alpargatas, pero de ningún modo se irá descalzo durante todo el día.

Aconsejamos a los enfermos nerviosos o debilitados la conducta siguiente: no practicar antes de las nueve de la mañana el paseo a pie descalzo, aguardar siempre dos horas después de toda comida o de cualquier aplicación de agua, y no tomar ninguna otra comida ni hacer ninguna nueva aplicación de agua antes de haber transcurrido a lo menos una hora desde la completa reacción.

Las personas robustas no necesitan proceder tan es-

crupulosamente, pero harán bien en tomar algunas precauciones.

Citemos, por último, a Rikli: «La marcha con los pies descalzos, o mejor, las variaciones de temperaturas que experimentan los pies bajo su influencia, determinan en todo el cuerpo reacciones múltiples. No solo es esa marcha el mejor remedio contra el frío crónico en los pies, sino que su acción es estimulante para las funciones intestinales y opera, por derivación, sobre el pecho, el cuello y la cabeza. Produce unas veces un notable alivio y otras la curación, en particular en los dolores de cabeza».

165. Baños de manos.

Tres veces al día se sumergen las manos en agua fría y se mantienen en ella durante un minuto; después se enjugan. Las horas mejores para esta práctica son las 9 y las 11 de la mañana y 2 y media de la tarde.

Esta inmersión puede tener lugar inmediatamente

antes de las comidas o una hora después.

166. Humedecimiento de los pies.

Por la noche al ir a acostarse y estando los pies bien calientes, se pasa por todo el pie, inclusa la planta, una toalla empapada de agua fría y bien retorcida antes. El paciente se mete en seguida en cama sin secarse los pies. Si antes o después de esta práctica los pies no quisieran entrar en calor, se les friccionará con una franela de abajo arriba, es decir, siempre en dirección del corazón.

167. Baños de mar.

En cuanto a los baños de mar, los creemos en general beneficiosos para todos, con excepción de los temperamentos demasiado nerviosos.

«Nuestra larga experiencia—escribe Vinaj—nos dice que los baños de mar son extraordinariamente dañosos (para los neurasténicos). Ello depende de varias circunstancias, de la composición química del agua, de su temperatura, del modo irracional de tomarlos, etc.» (1).

Esta clase de baños determina, por lo general, una reacción saludable en el organismo, porque activa la circulación periférica y excita el apetito. Los que se toman en la playa, bajo el sol, con el estimulante del movimiento de las olas son los mejores, pero es necesario observar las reglas higiénicas.

No se deben tomar baños de mar, apenas llegados a la costa: hay que acostumbrarse al aire de mar antes de bañarse. Se necesita estar antes tres o cuatro días a la

orilla del mar antes de empezar a bañarse.

Se debe tomar el baño de 10 a 11 de la mañana, pues esta es la hora en que el agua está más templada, y también para que hayan pasado tres horas después del desayuno. Se debe entrar rápidamente al agua para evitar la congestión. Los primeros baños deben durar tres o cinco minutos para débiles o nerviosos. Los robustos pueden llegar hasta un cuarto de hora.

La salida del baño debe ser rápida para evitar el frío o el viento sobre la piel mojada. Este momento es el de mayor peligro que el baño ofrece. Hay que entrar de prisa a la casucha, al abrigo del aire, y allí secarse y fric-

cionarse bien antes de vestirse.

La cuestión de si es preciso mojarse la cabeza en el mar tiene opiniones en pro y en contra. Lo mejor es rodearse la cabeza con un paño mojado y estrujado, y encima una gorra.



⁽¹⁾ Higiene del neurasténico.



CAPÍTULO V

AEROTERAPIA

ARTÍCULO XXIII

El aire. Sus efectos fisiológicos y terapéuticos.

¡Qué maravilla es el airel Penetra en nuestro cuerpo entero, baña nuestra piel con una materia tan sutil, que es imperceptible su presencia... y extiende sobre nuestras cabezas su magnífica bóveda azul... (Lubbock, El empleo de la vida, III).

168. Sistema aeroterápico.—169. El aire, la luz y el agua.—170. Efectos fisiológicos del aire.—171. La purificación del aire. —172. El aire mejor.

168. Sistema aeroterápico.

Entendemos por aeroterapia o sistema aeroterápico la curación por medio del aire, y por extensión, por medio de la luz y del sol.

Los que suelen especificar estos últimos tratamientos,

llaman fototerapia la curación por medio de la luz, y helioterapia la curación por medio del sol.

Aire, luz y sol, son tres elementos vitales por excelencia.

El aire, según Hipócrates, es «el primero de los alimentos».

Añadamos nosotros: «y el primero de los medicamentos».

La luz, según la frase de Neuens, es «el alimento más sutil de los centros nerviosos»; y

El sol, «el gran generador de la energía y de la vida».

169. El aire, la luz y el agua.

He aquí unas razones fisiológicas que da Rikli, el gran

vulgarizador de la aeroterapia.

«El factor principal de la atmósfera, considerada como elemento de vida, es indudablemente la luz solar; los hombres más fuertes y los mejor desarrollados son aquellos que se exponen más directamente a la acción de la luz y del aire.

Sin duda se puede endurecer la piel con el agua fría, pero es mucho más sencillo, agradable y tónico curtirla por el aire; la luz y el aire ejercen una influencia mucho más duradera y natural sobre la piel, y por repercusión sobre el cerebro, la médula y el organismo entero La atmósfera constituye para el sistema nervioso un estimulante mucho más suave que el aqua.

Hay incontestables razones para poner al agua en contacto con el cuerpo, bien sea como medio de limpieza, o bien durante el verano o en los países cálidos, en caso de enfermedades febriles, como medio refrescante; o, por el contrario, como medio de proporcionar al cuerpo un aumento de temperatura en forma de aplicaciones calientes

en los casos de crisis dolorosas.

En esos casos, y también en otros de índole pasajera, el agua debe anteponerse al aire y a la luz. Pero, desde el momento en que se trata de fortificar, de desarrollar la fuerza nerviosa, que es la condición fundamental de la

vida y de la salud, a la luz y al aire se debe recurrir sin vacilación alguna».

170. Efectos fisiológicos del aire.

El aire es un alimento indispensable para el cuerpo. «El aire es el pan de la respiración. Este pan se respira en vez de comerse. Esa es toda la diferencia» (1).

Constituye pues, el aire absorbido por los pulmones, una verdadera alimentación pulmonar, tan necesaria como la alimentación por medio de los órganos digestivos.

Que el aire sea irreemplazable en el proceso vital, nos lo prueba la combustión. Si se toma cierta cantidad de leña y se echa a la estufa, por sí sola no se enciende. Tampoco se enciende si se le prende fuego sin aire.

Para que coja la llama, es necesaria una corriente de aire, es preciso que el oxígeno de éste se combine con la llama del fuego; sólo entonces comienza la vida en la estufa, es decir, la combustión de la leña; sólo entonces

hay producción de calor.

Otro tanto sucede en nuestro cuerpo. El tubo digestivo se encarga de preparar el material combustible, los alimentos, de los cuales debe nacer el calórico del cuerpo. Estos alimentos sufren varias transformaciones, hasta que, por último, van a parar al pulmón en forma de sangre venosa. Allí, bajo la acción del oxígeno, se convierte ésta en sangre arterial, que es el verdadero material para el sustento de la vida. Si el oxígeno no penetra en el pulmón, no hay combustión; la sangre venosa, inútil para la nutrición de los tejidos, no puede convertirse en sangre roja, en sangre nutricia, y desde este momento cesa la producción de calórico. Toda respiración de aire impuro y pobre en oxígeno es fatal para el organismo humano. Así como la estufa no arde bien si no recibe el aire necesario, asimismo se resienten todas las funciones del cuerpo cuando éste sufre privación de

⁽¹⁾ Max Simón.

aire. Somos seres aerobios; Dios nos proporciona gratis este elemento de vida; nadie se ve privado de él; pero nadie tampoco se priva de él sin el consiguiente

castigo.

El aire es el alimento de los pulmones, pero no lo es menos de la piel y con ella de la sangre toda, de todos los jugos y del organismo entero. Por su penetración en las células del pulmón y en los vasos sanguíneos mantiene, con los materiales nutricios de la sangre, el proceso de combustión, por el cual se asimilan y utilizan las substancias ingeridas (1).

171. La purificación del sire.

De lo dicho se colige la necesidad del aire atmosférico, —el cual será tanto más saludable, cuanto más puro.

El sol, la brisa, las plantas y la lluvia purifican el aire. El sol destruye la vida de los gérmenes; y la brisa conserva el aire en movimiento, lo que es absolutamente

esencial para que se conserve puro.

Las plantas verdes, sobre todo, son las grandes purificadoras de la atmósfera, puesto que a las horas de luz absorben anhidrido carbónico y desprenden oxígeno, mientras que los seres animales hacen todo lo contrario, absorben oxígeno y desprenden anhidrido carbónico. Gracias a estas funciones fisiológicas y antitéticas de los animales y vegetales se sostiene pura la atmósfera del planeta que habitamos.

Pues bien, se ha calculado que cada 100 metros cuadrados de hojas son suficientes para purificar la atmósfera que vicia la respiración de un hombre durante veinticuatro horas. Como quiera que los árboles tienen una gran superficie de hojas, resulta que un árbol un poco corpulento es suficiente, sobre todo si es de hojas grandes, para purificar la atmósfera de 8 a 10 y aun de 24 hombres. Una encina de tamaño ordinario tiene una

⁽¹⁾ Cf. NEUENS, Medicación interna.

superficie en hojas que oscila alrededor de 40 metros cuadrados, y, por lo tanto, dos o tres encinas, bastan para la purificación del aire que hace irrespirable un hombres

De ahí la necesidad de grandes arbolados, bosques, parques, jardines cerca de los grandes núcleos de población.

De ahí las ventajas de la respiración en plena naturaleza vegetal.

Las lluvias, y especialmente las tormentas, purifican también el aire, y en cierto modo le lavan. Además saturan el aire de ozono.

Este gas no es más que un oxígeno electrizado o, si se quiere, más activo, que tiene la propiedad de destruír las substancias pútridas que infestan la atmósfera. Cuando el hombre respira ozono en cantidad moderada, los pulmones parecen hallarse en su verdadero elemento y, mientras dura la acción de dicho gas, se despojan de mayor cantidad de ácido carbónico. En otras palabras, la combustión se hace con mayor facilidad e intensidad.

Modo práctico de procurarse el ozono en el aire libre consiste en levantar en el campo una tienda de campaña de tela de lienzo, mojar su superficie y exponerla a los rayos del sol. Con esta práctica no tardará en sentirse

un bienestar general.

172. El aire mejor.

El aire frío es denso, pesado y seco, propiedades que facilitan la respiración; sin embargo, este aire se vuelve peligroso para los pulmones, porque con la celeridad que imprime al proceso respiratorio, les obliga a un exceso de trabajo. Por otro lado es también perjudicial el aire frío, porque los poros, para defenderse contra él, suelen cerrarse, lo cual es muy nocivo, toda vez que, como es sabido, la respiración se hace también por los poros.

El aire muy caliente, el que excede de 20° C., está muy rarificado y dificulta por lo tanto la respiración.

El aire templado reúne la densidad y peso suficientes y no irroga a los pulmones ni a la piel los perjuicios que causa el aire frío.

El mejor aire para la salud es el templado y paro.

Es dañino el aire húmedo caliente y más dañino todavía el húmedo frío. El frío pone el aire denso, y este aire es un alimento pesado para los pulmones; por otra parte la humedad es malsana, porque abate la actividad de la piel, fatiga los pulmones y produce catarros, de suerte que el aire frío y húmedo deteriora el estado de salud. Esto nos explica perfectamente que durante el invierno dominen los estados de pesadez cuando hay neblina.

ARTICULO XXIV

¿Se puede dormir con las ventanas abiertas?

El aire de la noche es fresco y vigorizador. (Dr. Rossiter).

173. Nadar en el aire.—174. Aire nocturno.—175. Unas advertencias.

173. Nadar en el aire.

Por lo dicho anteriormente, bien se comprende cuán benéfica es la influencia del aire en la salud

El hombre debe nadar en el aire como el pez en el agua. Y esto no sólo de dia, sino también de noche.

174. Aire nocturno.

No sólo se puede dormir con las ventanas abiertas, sino que se debe.

Es una práctica muy higiénica.

«Apenas parece necesario decir algo, —dice el Dr. Rossiter, —respecto a este asunto en nuestros días; con todo, es asombroso observar el número de personas que aun tienen la prevención de que el aire de la noche es dañoso y de que por lo tanto debe evitarse; y sería interesante saber cómo puede evitarse, pues no estamos todavía preparados para vivir en el vacío. ¿Qué otro aire que el de la noche nos ha dado el Creador para respirar después de puesto el sol? El de encender la lámpara y cerrar puertas y ventanas, no cambia el aire de la noche sino para hacerlo fétido y malsano.

El aire de la noche es fresco y vigorizador, y debe ser

El aire de la noche es fresco y vigorizador, y debe ser atraído a nuestras casas del modo más libre posible. En verdad, si toda la raza humana durmiese al aire libre protegida únicamente de las tempestades y de las picaduras de mosquitos (porque probablemente las enfermedades que acompañan a la picadura de algunos mosquitos han producido el miedo innato al aire de la noche), la tuberculosis y otras afecciones pertenecerían pronto al pasado, como ha ocurrido con la lepra.

Alrededor del tercio de la vida humana se emplea en el sueño, durante el cual el cuerpo está en un estado de descanso fisiológico; todos los procesos restauradores se obran más rápidamente, y se almacena más oxígeno en los tejidos que durante el día. El cuerpo se prepara para otro período de actividad, y por lo tanto, la abundancia de aire puro, de noche, es asunto de vital importancia. Seis horas de sueño en una tienda o pórtico abierto, es más refrigerante y vigorizador que ocho horas en una habitación, aun con la ventana parcialmente abierta.

La ventilación pobre reduce rápidamente la resistencia del cuerpo, porque no puede formarse sangre sana con aire malsano.

Todos los hombres, mujeres y niños deberían asociarse a la cruzada en pro del dormir al aire libre, lo que significa mejor salud y mayor felicidad».

175. Unas advertencias.

Aconsejamos a las personas afeminadas que se acostumbren poco a poco a dormir con la ventana abierta.

Todo cambio repentino en el régimen podría traer consecuencias funestas. Es preciso ir acostumbrando, grado por grado, el cuerpo.

Se empezará, pues, con tener la ventana entreabierta. De invierno y en noches húmedas se conservará en

todo caso sólo la ventana entreabierta.

Con esta práctica es necesario abrigarse más, respirar

por la nariz y evitar las corrientes de aire (1).

Es necesario también defenderse contra los mosquitos o zancudos donde los hay. La luz en el cuarto los atrae.

ARTÍCULO XXV

Gimnasia respiratoria

Es más necesario para la salud ejercitar los pulmones que los músculos.

176. Respiración pulmonar.—177. Fortalecer los pulmones.—178. Gimnasia respiratoria.—179. Como se debe respirar.—180. Higiene de los pulmones.—181. Los mandamientos del tuberculoso.

176. Respiración pulmonar.

El doble objeto de la respiración pulmonar, como hemos dicho, es oxigenar la sangre, haciéndola apta para ser asimilada; y expulsar los venenos que contiene, procedentes del desgaste de los músculos.

⁽¹⁾ Un señor Smith, de la ciudad de Lansing (Michigán, E. U.), ha inventado el balcón de dormir: una especie de jaula suspendida en la parte alta y exterior de la casa.

Un hombre exhala diariamente, por término medio, en forma de compuestos de carbono, más de 300 gramos de carbón venenoso y más de 400 gramos de vapor de agua.

En cambio, absorbe más de 700 litros de oxígeno vital (1).

Para que estas funciones se cumplan bien es necesario fortalecer los pulmones.

177. Fortalecer los pulmones.

Muchas de las enfermedades son de origen microbioso.

El aire está plagado de cuatrillones de bacterias de tifus,
de la peste, de la tuberculosis, etc.

Un solo tísico puede expeler diariamente más de mil

millones de microbios.

Afortunadamente, los microbios poco o nada pueden contra un individuo fuerte y resistente.

Sólo hacen presa en un organismo débil y minado por

el alcohol y los vicios.

Para lograr pues la inmunidad, hay que vigorizar todos los órganos del cuerpo, y especialmente los pulmones que, si son débiles, son un gran foco de infección microbiana.

178. Gimnasia respiratoria.

Por esto se aconseja mucho la gimnasia vespiratoria. He aquí la explicación que da un doctor higienista:

«La respiración profunda y lenta por la nariz, simultánea con la gimnasia racional, constituye el más admirable instrumento de resistencia orgánica, y, por lo tanto, de inmunidad infecciosa. La respiración ordinaria, insuficiente y rápida, lleva a los pulmones poco aire, no teniendo éste, por lo tanto, el oxígeno necesario; y admite y expele poco ácido carbónico de la sangre,

⁽¹⁾ También la respiración cutánea tiene el doble objeto de aspirar oxígeno, en cantidad treinta veces menor que el aspirado por los pulmones, y al mismo tiempo expulsar las emanaciones venenosas (un litro y medio diariamente).

porque su escaso volumen queda muy pronto saturado de veneno. Además, no hay tiempo suficiente para que la superficie de contacto (sangre-oxígeno) intercambie parte de su composición. En cambio, una respiración lenta y profunda facilita doble oxígeno, se lleva doble ácido carbónico y permite que se verifique el debido intercambio

de productos.

Esto explica el por qué los habitantes de las ciudades, que respiran mal e incompletamente, vegetan con un cuerpo raquítico, débil, expuesto a todos los peligros. Porque sus cuerpos carecen del oxígeno necesario. Porque no expelieron nunca completamente sus venenos. La insuficiencia respiratoria acarrea otro mal, pues el ácido carbónico no expulsado, que es abundante, cristaliza la hemoglobina de la sangre; y los glóbulos cristalizados no son aptos para tomar oxígeno, lo cual motiva una nueva fuente de envenenamiento lento.

Se debe respirar por la nariz porque ésta detiene en su mucosa el polvo y los microbios, y calienta el aire antes de que llegue al pulmón, para lo cual la mucosa está siempre muy caliente. Así, por la nariz respiran los niños, pero no los hombres, porque adquirimos el hábito contrario, por viciosa costumbre, desgraciadamente no contrarrestada.

Los mejores ejercicios de gimnasia respiratoria son los que se hacen respirando simultáneamente por la nariz, lenta y profundamente. La respiración lenta es sencilísima. A medida que el aire se introduce en dirección al pulmón, se van levantando costillas, brazos y hombros hasta el límite debido. Entonces se detiene la respiración algunos segundos. Finalmente, se expele el aire con fuerza por la nariz. La espiración coincide con el descenso de los brazos a su posición normal.

Estos ejercicios deben hacerse alternados al levantarse, al medio día y al acostarse, y cada sesión debe durar de tres a cinco minutos. Cuando andamos, mientras trabajamos, siempre que nos acordemos, podemos y debemos hacer inspiraciones largas y profundas, sin movimiento

alguno de brazos. Y así nos iremos acostumbrando a que nuestra respiración normal sea profunda y lenta, fuente preciosa de salud».

179. Como se debe respirar.

Eminentes autoridades médicas recomiendan que se respire por la nariz y no por la boca. Digamos el porqué.

Respirando por la boca—afirma M. Gastón Regnier, miembro de la Academia de Medicina de París—el aire frío ejerce una perniciosa influencia en las delicadas membranas de los bronquios y de los pulmones, produciendo irritaciones e inflamaciones locales, enfermedades de los dientes y muelas, reuma y bronquitis.

Añádase que los gérmenes que infectan el aire, principalmente en los grandes centros de población, llegan más fácilmente por la boca que por las narices a los bron-

quios y pulmones.

Respirando por la nariz se calienta el aire al contacto de las fosas nasales, y se depura en la membrana mucosa, en la que deja la mayor parte de los microbios que lleva consigo, llegando, por lo tanto, a los bronquios en mejores condiciones.

180. Higiene de los pulmones.

Fortalece los pulmones el baño frío. Este hace respirar más profunda y rápidamente; y sabido es que, cuando se respira más vivamente, la sangre afluye a los pulmones con mayor rapidez, y así se nutre más prontamente de oxígeno y se purifica.

Al pasar de una habitación caliente al aire frío, se debe

respirar por la nariz.

Ĥay que caminar con el cuerpo derecho, pecho levanvado, cabeza alta.

Al escribir conservar una posición recta, sin encorvarse

sobre el pupitre.

Los denominados chalecos protectores de pecho, sólo sirven para llamar los constipados y los catarros. Cuanto

más uno se abriga el pecho, más se acatarra. Los pulmones no pueden lavarse, pero pueden airearse, con respiración profunda.

Unos ejercicios de respiración profunda por algunos minutos atraen calor al cuerpo. Son un buen remedio

contra el frío.

Una respiración larga y profunda, sostenida todo lo posible, parará algunas veces el hipo.

181. Los mandamientos del tuberculoso.

El profesor Letulle, miembro de la Academia de Medicina de Francia, ha compuesto el «Decálogo anti-tuberculoso», que copiamos a continuación:

1.º Nunca escupirás en el suelo, sino en una escupi-

dera que se pueda desinfectar.

2.º En el campo, en la montaña, en el mar, en todas

partes buscarás el aire puro.

3.º Temerás el polvo de las ciudades y el humo de las fábricas y el temible aliento humano.

4.º Para curar seguramente tu pulmón tendrás abier-

tas día y noche las ventanas de tu habitación.

- 5.º Dormirás sólo en la cama, para dormir cómodamente.
- 6.º Comerás sin exceso alimentos sanos que masticaras concienzudamente.
- 7.º Te abstendrás de drogas y de tabaco, pero sobre todo renunciarás en absoluto al alcohol.
- 8.º No cometerás ningún exceso y economizarás prudentemente tus fuerzas.
- 9.º Lavarás tu cuerpo mañana y tarde, y las manos y la boca a cada comida.
- Procurarás observar estas reglas de higiene para vivir largamente.

ARTÍCULO XXVI

Lo que debe evitarse. Lo que debe hacerse.

La Higiene se completa con preceptos negativos ypositivos.

182. Lo que debe evitarse. El polvo.—183. Viviendas búmedas y cerradas. — 184. El corsé —185. Lo que debe hacerse.—. 186. APENDICE. Una disertación importante sobre la influencia del aire en la salud. Algunos prejuicios.—187. Ejercicios de respiración.—188. «Baños de aire».—189. «Semana de aire».

182. Lo que debe evitarse. El polvo.

Deberían desterrarse las escobas, y desempolvar el suelo y los muebles con paños húmedos, a fin de no llenar la atmósfera y los pulmones de miasmas, polvos y bacterias. A lo menos, barrer con previo riego o aserrín mojado.

El plumero y los zorros deben ser substituídos por

trapos y bayetas.

183. Viviendas húmedas y cerradas.

Donde no entra el sol y el aire, entran forzosamente el microbio y el médico.

El sol en una casa, se come el color de la alfombra,

pero tiñe las mejillas.

Cada vez que respira un adulto envenena aproximadamente unos ocho decímetros cúbicos de aire; por tanto cada persona necesita unos ocho metros cúbicos de aire por hora.

La ventilación es una necesidad. Continua ventilación,

sin corrientes de aire.

El respirar un aire impuro y viciado disminuye la resistencia vital y produce la anemia.

LA SALUD

Estudiar y trabajar con ventanas abiertas.

Las ventanas cerradas, son calles abiertas a la tisis.

El mal olor avisa cuando el aire está inficionado. Conviene airear con frecuencia los lugares de reunión, además de conservarlos bien ventilados. Idem, los dormitorios. Cada persona necesita para dormir una capacidad de aire respirable de sesenta metros cúbicos, cuando menos. Si el dormitorio no tiene tal capacidad, se dejará la ventana entreabierta o se le quitará un cristal. No se debe dormir en camas muy bajas, pues el carbónico se acumula hacia el suelo.

184. El corsé.

El corse es una de las prendas más perniciosas de la indumentaria femenina. Entre los males que ocasiona, principal es el aprisionar las costillas, impidiendo la respiración profunda y envenenando paulatinamente los órganos por insuficiencia de espiración; comprime, además, el estómago y el hígado, dificultando la digestión y la producción biliosa. Dicha prenda debe ser substituída por una ancha faja elástica y floja.

185. Lo que debe hacerse.

El doctor Pauchet, de Amiens, en su «Reglamento diario de la vida higiénica», da con tan buen sentido como conocimiento práctico de la ciencia, los siguientes preceptos:

«Cuando os levantéis, deshaced la cama completamente o bien sacad las sábanas a la ventana: el aire y la luz

desinfectan.

«No hagáis las camas hasta dos horas después de haberos levantado. Es preciso que la ropa se haya enfriado completamente y que haya tenido tiempo de impregnarse de aire y de luz.

«Nô levantéis polvo: humedeced el suelo antes de barrer. No sacudáis el polvo: pasad el paño suavemente. No sacudáis las alfombras en la ventana, sino fuera. No cepilléis los vestidos dentro de las habitaciones.

«Aireadlo todo. Estableced corrientes de aire. Venti-

lad los corredores y la caja de la escalera.

«Durante el día, si sois sedentarios, no os privéis de aire, de luz ni de ejercicio.

·Abrid las ventanas lo más a menudo y el mayor

tiempo posible.

«Dejad entrar el sol. No os coloquéis en la parte obscura de la habitación; debe trabajarse cerca de la ventana.

De vez en cuando mientras esté la ventana abierta, estirad los brazos como hacen los perezosos, y al mismo tiempo, echaos hacia atrás, apoyándoos en el respaldo de la silla y haciendo profundas aspiraciones por la nariz.

Dédicad todos los días una hora, ya sea a pasear por el campo, ya a hacer trabajos de jardinería, a mon-

tar en bicicleta, a remar, etc.».

Y añade, con mucha razón, a propósito de la casa:

Para que en vuestras habitaciones haya mucha luz, deben ser claras las pinturas, claros los papeles de las paredes, blancos los techos (1). Nada de pinturas imitando el roble. Las ventanas deben llegar hasta el techo. Nada de cortinas, nada de tapicerías».

⁽¹⁾ La influencia de los colores tiene una gran importancia en la curación por el sol y por la luz. Por eso, todos los que necesitan la acción de los rayos solares deben llevar vestidos blancos, que dejan pasar el máximum de rayos químicos. El rojo, al contrario, no deja pasar estos rayos. Los colores que más paso dejan a la luz son: el blanco, el amarillo y el azul.

APÉNDICE

Una disertación importante sobre la influencia del aire en la salud

186. Algunos prejuicios.

Viene a confirmar y a comentar cuanto hemos dicho, una disertación muy importante del Dr. Apliofe, acerca del influjo que ejerce el aire sobre la salud.

Transcribamos en sus líneas generales tan importante docu-

mento.

Hay que desterrar del todo y para siempre, la idea de que el aire sea sinónimo de catarro, porque ese error, que hace cerrar las puertas herméticamente al principio del invierno, es la causa de muchísimas enfermedades: la languidez y el decaimiento que produce el veneno de aquella viciada atmósfera es bastante para entorpecer la buena circulación de la sangre; y en este estado de vitalidad empobrecida, existe una verdadera exposición a toda clase de males, cuando se aproxima la primavera.

La debilidad nerviosa, los dolores de cabeza y todos los trastornos y enfermedades del cutis, y en general de la piel, son las casi inevitables penalidades que sufren los infractores de esa hermosa ley higiénica que impone profundas inhalaciones de aire puro.

Otro de los errores en que incurre la mayoría de las personas, está basado en antiguos prejuicios, que la ciencia moderna ha venido a desterrar y que conviene apuntarlo, una y otra vez, hasta que también lo destierre la convicción íntima y personal de cada uno. Argumentan los adultos que es tarde para ellos el empezar los métodos de desarrollo físico, sin tener en cuenta que el cuerpo es un componente de partes, admirablemente dispuestas por la Sabiduría infinita, que se renuevan constantemente; es decir, que mientras unos elementos se gastan o se pierden, otros se asimilan, y tal es la evolución de la materia que constituye nuestro ser físico, que basta con un corto número de años para que sea completa la renovación de todas las partículas y moléculas del cuerpo humano. Pero hay más; esa renovación es constante mientras dura la vida de la persona, dando motivo a la firmeza de la teoría que sostiene el no ser nunca tarde para dotar al cuerpo de los mejores materiales, nunca demasiado tarde para estimular esas operaciones de desgaste y reparación, que en el transcurso de los años son tanto más neceserias cuanto más apartados nos hallamos de la vida normal que la Naturaleza dispuso para las criaturas, de la vida al aire libre.

Aun entre las personas que conocen la necesidad de una buena

y constante aireación, puede afirmarse, sin miedo a incurrir en marcado error, que más del noventa por ciento se priva de la suficiente cantidad de aire puro para su cuerpo y para sus pulmones, como si el aire puro fuera lo mas costoso de la vida, como si no fuese el origen de toda vida y de toda fortaleza, como si la falta de aire puro no viciara la sangre, y como si ese estado resultante de la falta de aire puro no hiciera sufrir a todos y cada uno de los órganos del cuerpo humano, inutilizándolos o aminorándoles la libre función de sus cometidos por el entorpecimiento de sus facultades.

¿Quién duda que unos pulmones mal aireados ofrecen la más fa orable acogida a los microbios de la tuberculosis? ¿Quién duda que una vitalidad empobrecida está poblada de impurezas, es la incubadora de la escrófula, del tifus, de muchas fiebres y de todas las molestias de la garganta y de los pulmones? No será preciso recurrir a ninguno de los conocimientos técnico-científicos para afirmarnos en esas verdades axiomáticas que tan de acuerdo están con la inteligencia común.

El cerebro es, también, de los primeros en sufrir, y el que más sufre, por falta de aire puro. Hasta el alma sufre ante la imposibilidad de reprimir los errantes impulsos de un cerebro entorpecido. por tener adormecida la facultad de distinguir lo bueno de lo malo: resultando un organi-mo mal dirigido, donde las pasiones y la desidia encuentran su trono indisputable.

187. Ejercicios de respiración.

Es una verdad científica que la respiración normal, que venimos practicando diariamente en la cómoda vida de los salones, de los carruajes, de los paseos parsimoniosos por calles y parques, ni da a los pulmones el necesario ejercicio para su desarrollo y fortaleza, ni mantiene su integridad, ni proporciona a la sangre la bastante cantidad de oxígeno para purificar'a: hay, pues, que respirar con fuerza, ejercitando los pulmones con lentas, profundas y concienzudas inhalaciones, por las noches y por las mañanas y a intervalos durante el día, al aire libre no contaminado, sin temor al frío, porque es imposible coger un catarro cuando se respira fuerte y profundamente, dado que la sangre adquiere entonces mayor actividad y no siente sensación alguna de frío.

No hay que apartar de la memoria, que el respirar es vida y a mayor cantidad de aire que aspiremos, en el más alto grado posible de pureza, más larga será nuestra vida y más espléndida nuestra salud. Inhálese despacio, siempre por la nariz, para que en ella queden todas las impurezas que, llegadas directamente, irritarían

la delicada estructura de los pulmones.

Los ejercicios de respiración no son descubrimientos modernos: trece siglos antes de venir Jesucristo al mundo, los practicaban en la India como remedio para curar muchas enfermedades; no fueron un secreto para los médicos romanos, ni para sus progenitores los griegos, quienes también prescribieron la gimnasia de los pulmones como medida curativa para cierta clase de enfermedades. La ciencia actual no ha hecho más que reconocer la importancia de ellos y ponerlos en vigor, haciendo justicia al valor del descubrimiento, que las exigencias de la vida moderna hacen requerir, aun más que entonces, su completa aplicación.

Pero el aire no es necesario solamente a los pulmones, como tampoco es solamente aspirado por los pulmones, según la creencia vulgar. Nuestra piel está repleta de pequeños pulmones, a los cuales llamamos poros, y cada uno de éstos necesita del aire como absorbente de las impurezas que exhala nuestro cuerpo, al que

ayuda muchísimo acelerando el proceso de eliminación.

188. «Baños de aire».

«Tan grande es la necesidad de oxígeno que siente nuestro organismo todo, desde que la civilización le ha impuesto las coberturas de la moda, que a falta de mejores medios, dentro de la estricta moral de nuestros días, con vestidos ligeros, se vienen recomendando los baños de aire en la intimidad de los hogares tanto como su inseparable compañero el baño de agua caliente, seguido de la ducha de agua fría; esa trinidad preventiva de casi todas las enfermedades, que garantiza la buena marcha del organismo en sus más vitales funciones.

Pocas serán las personas que, conociendo las inmensas ventajas de los baños de are, se apresten a ponerlos en práctica como uno de los mejores tónicos para los nervios; aun me atrevo a creer que la mayoría de esas pocas, temen someterse a sus influencias, por algunos de los prejuicios que antes dejo apuntados respecto a los adultos para comenzar nuevas prácticas. Yo les recomiendo, y conmigo autoridades médicas universalmente respetadas, que fijen su atención en la influencia que el aire ejerce al ponerse en contacto directo con la piel: en primer término, contribuye muchísimo a acelerar la circulación de la sangre, y con ella vienen aparejados los benéficos resultados de su buena distribución por el cuerpo; y en segundo lugar, hace más fácil la eliminación, por los poros, de las substancias gastadas y acumuladas en la piel: substancias e impurezas que son absorbidas por la atmósfera, evitando así el que contaminen al cuerpo.

Bueno será recordar aquí la conveniencia de poner en práctica tales baños, inmediatamente después de hacer algunos ejercicios físicos, por las mañanas o por las tardes y, a ser posible, con la poderosa ayuda del sol, que agrega bastantes efectos benéficos a

esos baños.

Los baños de aire, en sí, se limitan a exponer el cuerpo al contacto directo con la atmósfera en una habitación bien ventilada,

no estando posesionado del temor a enfriamiento, pues el miedo resta facultades al organismo, y previos algunos ejercicios físicos.

189. «Semana de aire».

«Hay, pues, que cultivar el amor al aire, cuanto más puro mejor: respirarlo profundamente todo el tiempo que podamos, y bañar en él nuestro cuerpo, porque ello significa vida, salud y fuerza; porque es el mejor tónico conocido; y porque nos lo ofrece la Naturaleza como el indiscutible factor de la salud, que lo es a la vez de la belleza.

En las grandes poblaciones, donde no hay otros medios que la higiene para combatir la exposición a innumerables enfermedades v contaminaciones, se está practicando «la semana de aire», o como si dijéramos, la fiesta en honor de la purificación de nuestros dormitorios por medio del aire: consiste en dejar abiertas las ventanas o balcones de los dormitorios durante toda una semana, sea cualquiera la temperatura, prefiriéndose elegir el otoño, al objeto de que esa constante ventilación semanal nos haga olvidar la añeja costumbre de cerrarlas durante el invierno y, con ello, gozar del inmenso privilegio de la salud perfecta en la siguiente estación.

ARTÍCULO XXVII

Luz y sol. Sus efectos fisiológicos y terapéuticos

El hombre es una criatura del aire y de la luz. (RIKLI).

190. Fototerapia.-191. Efectos fisiológicos de la luz-192. Helioterapia.-193. Efectos terapéuticos del sol.-194. Baños de aire, luz y sol.

190. Fototerapia.

La luz es uno de los dones más preciados que el Creador ha otorgado al mundo.

Ella es color, armonía y vida.

Donde ella brilla, todo se colora, todo vibra, todo se

reanima. Al nacer cada día con la aurora, esparce pródiga sus beneficios sobre la tierra.

Donde ella no brilla, reinan las tinieblas, la inercia y

la muerte.

Y cuando ella desaparece por algún tiempo, los rostros palidecen, las hojas amarillean, las flores inclinan su corola mustia y lánguida, como para morir... y un manto de escualidez cubre toda la tierra.

¡Cuántos elementos saludables ha escondido la Provi-

dencia en las ternísimas hebras de luz!

¡Lamentable es que los hombres que han nacido para la luz—para vivir en ella y aprovechar sus virtudes, huroneen y vivan en las tinieblas!...

191. Efectos fisiológicos de la luz.

Rikli, hablando del baño atmosférico, dice que «nuestro sistema nervioso absorbe como su alimento más útil,

esa luz incomparable y maravillosa del sol».

Sus efectos son tan nutritivos, que cuanto mayor es la suma de intensidad luminosa que recibimos, menor tiene que ser—como sucede, por ejemplo, en el verano—la suma de alimentos que tomamos.

Así se explica que «los habitantes de los climas cálidos e nutran con alimentos ligeros, porque la luz los

nutre».

La influencia considerable de la luz sobre la nutrición, dice un sabio, ha sido perfectamente comprobada en estos últimos años.

Piel, músculos, tendones y hasta los huesos, todos son permeables a la luz, y las experiencias notables de Finsen han demostrado que no sólo penetra la luz en los tejidos, sino que en ellos se almacena.

La luz excita directamente el sistema nervioso, y Bouchard admite la noción empírica de que éste, por sus extremidades, extrae de las radiaciones solares elementos de fuerza, que transmite en seguida a los órganos según sus necesidades.

El agente luminoso, como todo agente físico, produce sobre la red periférica una excitación fisiológica que va a los centros nerviosos. La importancia y la continuidad de esta excitación natural, generalizada a todo el tegumento externo de los negros, explica en opinión nuestra, esa paradoja de la insuficiente alimentación del negro, comparada con la suma de trabajo que produce.

Como expone tan perfectamente Guimbail (1), el baño de luz obra a la vez sobre el sistema nervioso por excitación de la red periférica que se extiende por la dermis, y al mismo tiempo sobre la masa sanguínea considerable

contenida en los vasos de la piel.

La excitación luminosa llevada a las ramificaciones nerviosas tegumentarias es manifiestamente dinamógena, es decir tónica, en el sentido exacto de la palabra.

El efecto de la luz es también el de producir una pigmentación o coloración obscura de la piel, debida a las células pigmentarias, que, según Carnot, producen una secreción especial. La acentuación de la coloración pigmentaria es un signo de aumento de la actividad nutritiva v. por consiguiente, del vigor.

Rayos luminosos, rayos químicos y rayos caloríficos, son absorbidos por los pigmentos negros en el estado vi-

bratorio.

«Estas vibraciones absorbidas, escribe el doctor Chiais, son vibraciones dedicadas a un trabajo molecular» (2); es fuerza latente almacenada. He aquí como los pigmentos

negros son verdaderos acumuladores de fuerza.

Compréndese así hasta qué punto esa absorción de la energía luminosa es una fuente de fuerza y de vigor, preciosa en todas las enfermedades en que la energía vital está fundamentalmente disminuída, y hasta qué punto su indicación es saludable en la mayor parte de las afecciones nerviosas y crónicas.

(1) Terapéutica por los agentes físicos.

⁽²⁾ DR. CHIAIS, La cura solar directa. Comunicación al Congreso de Climatoterapia de Cannes, 1914.

La observación clínica demuestra también que la luz tiene una acción evidente sobre la sangre: bajo su influencia, los glóbulos van aumentando en calidad y en cantidad, y los colores reaparecen.

Por eso, además de su valor nutritivo, que ya hemos puesto de relieve, el baño atmosférico es, por su luz, a la vez un tónico del sistema nervioso, un regenerador de la

sangre y un regulador de la circulación (1).

192. Helioterapia.

A las virtudes saludables de la luz debemos añadir las del sol, que es la fuente de la luz.

El sol guarda en sus rayos, como la luz en sus hebras,

infinitos tesoros...

El rayo de sol contiene rayos caloríficos, luminosos y químicos.

Por medio de los primeros se calienta la tierra, y por

medio de los segundos se inunda de luz.

Los rayos químicos dan a la hierba su verde, y tiñen con tan variados colores las flores y los frutos.

Sin luz solar, el hombre, así como las plantas, agoni-

zarían tristemente...

193. Efectos terapéuticos del sol.

Es la luz solar un poderoso agente curativo y restaurador.

La ciencia ha descubierto en estos últimos tiempos los rayos X y la luz de Finsen, que se emplean muy extensamente en el tratamiento de las enfermedades de la piel y de los tumores malignos.

Pues bien, todas las propiedades de los rayos X y de

la luz de Finsen están en la luz solar.

Es además un gran vigorizador del sistema nervioso. Repone las energías vitales perdidas, calma los nervios,

⁽¹⁾ Cf. Dr. Monteuuis, Medicación natural.

relaja los vasos sanguíneos, rechaza la melancolía y el abatimiento, y es un portentoso restaurador del sueño.

194. Baños de aire, luz y sel.

Después de lo dicho, ¿habrá quien no aproveche las virtudes saludables y terapéuticas del aire, de la luz y del sol, para almacenar salud y prevenir las enfermedades?

Recordemos que, según las palabras de un escritor, «de todas las flores, la flor humana es la que tiene más necesidad de sol» (1).

Añadamos:-y de aire, y de luz.

Cada día se debiera tomar un baño de aire, de luz y de sol.

El medio más natural y cómodo sería asociar este baño al movimiento, y salirse por la mañana, apenas apunta el sol, a dar un paseo por la playa, los campos, los parques, bañándose en los primeros rayos luminosos.

·Los primeros rayos del sol constituyen para el organismo el momento luminoso verdaderamente terapéu-

tico», dice el doctor Guimbail.

Otro medio sería pasearse por lugares asoleados, o darse verdaderos baños de sol.

Téngase presente que para evitar insolaciones, es necesario conservar siempre la cabeza cubierta. El vestido

blanco es más conveniente que el negro.

«La exposición al sol—dice Neuens—no puede hacerse de cualquier modo las primeras veces, sino que exige cierta moderación. Se comienza acostumbrando paulatinamente la piel, libre de abrigo, a la acción del aire calentado por el sol, se pasa luego a exponer el cuerpo algunos minutos a la acción directa de los rayos solares y así sucesivamente hasta que pueda resistir sesiones de media hora y más. La piel es el órgano donde toman asiento nuestras sensaciones; es, por decirlo así, el guar-

⁽¹⁾ Michelet.

dián y protector de nuestro cuerpo; en ella y debajo de ella terminan y confluyen plexos nerviosos de los más finos. La luz solar produce en estos nervios de la piel una ligera irritación placentera, que es el verdadero ali-

mento y medicina de estos órganos.

«Disfrutemos y aprovechémonos del sol, dejemos que de vez en cuando sus rayos se infiltren a través de nuestros poros y en su vivificadora llama encontraremos un remedio eficaz contra los males nerviosos y estados reumáticos, contra las enfermedades cutáneas y especialmente contra las afecciones renales. Allí donde el aire y el sol despliegan armónicamente su acción saludable sobre el hombre, no se oye hablar de nerviosidad, ni de neurastenia, ni de ninguno de tantos estados de debilidad como afligen hoy día a los habitantes de las ciudades» (1).



⁽¹⁾ El conocimiento de las virtudes curativas de los elementos que acabamos de describir, lo debemos al suizo setentón Arnaldo Rikli, quien con las muchas y maravillosas curas obtenidas en su Sanatorio de Veldes (Oberkraien, en Austria) se hizo célebre.



CAPÍTULO VI

PLANTAS Y YERBAS MEDICINALES (1)

ARTÍCULO XXVIII

Principales plantas y yerbas medicinales

El Altísimo es quien crió de la tierra los medicamentos.—(El Eclesiástico),

195. Palabras bíblicas.-196. Enumeración somera y práctica.

195. Palabras biblicas.

Leemos en la Sagrada Escritura:

«El Altísimo es quien crió de la tierra los medicamentos, y el hombre prudente no los desechará...

⁽¹⁾ A los que desean profundizar esta materia para bien de su salud, recomendamos el muy sustancioso libro, profusamente ilustrado, La Salud por medio de las plantas medicinales, especialmente de Chile, por un Sacerdote Salesiano (2.ª edición.—«Gratitud Nacional», Delicias 2303, Cas. 16, Santiago).

La virtud de los medicamentos (según la versión griega, las plantas y yerbas) pertenece al conocimiento de los hombres; y el Señor se la ha descubierto, para que le glorifiquen por sus maravillas.

«Con ellos el médico cura y mitiga los dolores...

«Porque la bendición de Dios está extendida sobre toda la tierra» (1).

La virtud curativa de las plantas y yerbas es pues reconocida por la Biblia.

196. Enumeración somera y práctica.

Nos importa y nos conviene pues sacar de las plantas y yerbas medicinales todo el provecho posible.

Nos importa, pues sus virtudes curativas son indiscu-

tibles.

Nos conviene, pues su uso es inofensivo, y su baratura, como que son un presente de la Providencia, las pone al alcance del más pobre entre los pobres.

Lo único que cuesta es conocerlas, y arrancarlas del

seno de la próvida naturaleza.

Innumerables son las plantas y yerbas medicinales que figuran en los tratados especiales; nosotros, empero,—llevados del propósito de hacer, no obra de erudición, sino de provecho práctico,—emuneraremos aquí sólo las principales y más comunes.

Principales, por sus virtudes medicinales.

Más comunes, por hallarse en todas partes y especialmente en nuestro suelo, y ser conocidas por todos.

Traer más nombres, sería innecesario, superfluo y engorroso para nosotros y para los lectores (2).

(1) Eclesiástico, XXXVIII, 4-8.

⁽²⁾ En esta enumeración alfabética de las principales y más comunes plantas y yerbas medicinales seguiremos la doctrina de Kneipp y de su discípulo Neuens; resumiendo en gran parte cuanto trae este último en su libro Medicación interna, con algunas cortas afiadiduras, sacadas del libro La salud por medio de las plantas medicinales, especialmente de Chile, por un Sacerdote salesiano, y otras, recopiladas de nuestras lecturas y experiencia propia.

197. Abeto.

Con las pinochas y botones se prepara un cocimiento que tiene la virtud de excitante-balsámico y a la vez diurético, favoreciendo la secreción de las mucosas en la atonía del estómago, hidropesía, reumatismo y afecciones cutáneas, sarnosas y roñosas.

La resina sirve de excitante, resolvente y aglutinante en las he-

ridas y úlceras.

Las perlas de incienso que destila el abeto se utilizan también en fumigaciones, para purgar y perfumar la atmósfera de las habitaciones de los enfermos.

198. Achicoria amarga.

Es estomacal y un buen medicamento para el hígado, la bilis, el bazo y los riñones. Favorece la digestión; es un buen resolvente, y cura las molestias e inflamaciones del estómago y la clorosis.

Se usa también al exterior en compresas, a cuyo objeto se vierte agua hirviendo sobre las hojas y las flores, aplicándolas todo lo

calientes posible dos o tres veces al día.

Contra la atrofia de los músculos se hacen dos veces al día fricciones con jugo de achicoria.

199. Ajenjo.

Las sumidades y las hojas tienen virtud estimulante, tónica y diurética.

Mejora principalmente los jugos gástricos, y es un remedio excelente para la digestión. Excita la actividad de los órganos y sirve para combatir el estrefilmiento, los empachos, la hipocondría, el histerismo, la amenorrea, la hidropesía, el trancazo, las fiebres intermitentes, las lombrices, la ictericia, la tisis pulmonar y las afecciones biliares

Las hojas machacadas y mezcladas con miel son un buen medi-

camento para los ojos, o sea un buen colirio.

El aceite de ajenjo obra contra los calambres, vómitos, acedías, insomnios.

Para conciliar el sueño se pueden aplicar hojas sobre la frente. También sirven de compresas contra los vómitos, cociéndolas en vinagre.

Contra las enfermedades del hígado y la atonía de las vías digestivas se toma un día el cocimiento, el otro algunas pulgaradas del polvo de la planta.

El ajenjo cocido en vino combate las náuseas; se toman tres cu-

charadas grandes al día.

Contra los cólicos se hace cocer un puñado pequeño de ajenjo con una cucharada pequeña de *miel* durante cinco minutos y se toma la decocción en caliente. Esta decocción junto con leche es un tónico excelente. El ajenjo puede tomarse siempre con miel, pero nunca se debe administrar durante mucho tiempo.

La tintura de ajenjo puede tomarse en un terrón de azúcar.

Como licor alcohólico, llamado comunmente absenta, el ajenjo produce, como es sabido, accidentes cerebrales muy fuertes y estragos irreparables.

200. Alcanforero.

Al interior el alcanfor causa vahidos y vómitos, por lo tanto no es de recomendar.

Al exterior se usa en forma de espíritu de alcanfor contra inflamaciones, contusiones e hinchazones, y en forma de aceite de alcanfor contra el reuma y tumores.

201. Almendro dulce.

La horchata o emulsión de almendras se prepara machacando almendras dulces en agua fría; es un calmante y antiespasmódico que mitiga la tos, los calambres intestinales, los ataques de nervios y la ronquera.

El aceite de almendras es refrescante, emoliente y tónico.

3, 5 o 7 gotas en el oído combaten los zumbidos, los dolores lan-

cinantes, el cerumen, el reuma y los tumores.

También sirve el aceite de estomático, mitiga la quemazón del estómago, excita el apetito y es un buen tónico. Dosis: una cucharada pequeña tres veces al día.

Al exterior sirve el aceite para aplicar sobre heridas.

202. Aloe.

El jugo de las hojas es el que sirve de medicamento.

No debe recomendarse al interior, porque en los pletóricos y en los afectos de hemorroides puede provocar serios trastornos.

Al exterior es un remedio inofensivo para los ojos, las heridas

y las llagas abiertas.

El polvo de áloe absorbe de las heridas los humores de acción corrosiva.

Remedio para los ojos: una pulgarada de polvo en un vaso de agua hirviendo; se deja enfriar y se lavan con ella los ojos por dentro y por fuera tres veces al día. Así es como se curan los ojos legañosos.

Remedio contra los eczemas y herpes: lavar el punto afectado con una cucharadita de áloe disuelta en un litro de agua caliente, o con una pulgarada de áloe cocida durante dos minutos en 4 de litro de agua.

Remedio contra el cáncer de la lengua: enjuagues de boca con la

misma preparación.

203. Amargon. (Lechugilla).

Esta planta es más depurativa que tónica, sobre todo por su raíz. Limpia las membranas mucosas y la sangre; obra en las afecciones del pecho, hígado, canal intestinal, riñones y vejiga; es eficaz contra la constipación, hemorroides, enfermedades cutáneas, ictericia, hidropesía, escrófulas y vómitos de sangre.

Con las hojas se prepara también una ensalada muy saludable; una cura de tres semanas con esta ensalada es muy útil y de muy

buenos efectos.

204. Angélica oficinal.

La raíz es la parte más rica en jugo medicinal. Las semillas dan también un polvo saludable. Las hojas se emplean en tisana.

La angélica es amarga y astringente, excitante, sudorífica, estimulante y depurativa. Es uno de los primeros medicamentos para el estómago.

Es un remedio soberano contra los manjares indigestos y vene-

nosos, contra los gases, cólicos, vómitos y calambres.

Las hojas obran contra los males de cabeza que proceden de mala digestión o de gases o sangre detenidas en el abdomen o rifiones; son eficaces en las afecciones de garganta y de pecho; son expectorantes; fortifican el corazón y el hígado y calientan el estómago en los enfriamientos, si se administran con vino caliente a razón de 30 gramos por ½ litro. Todos los licores estomacales contienen angélica.

El polvo de angélica es muy eficaz contra las transpiraciones infectas; tomado en las comidas preserva de contagio y de náuseas.

Este polvo libra de la sarna y enfermedades cutáneas parasitarias.

También posee la angélica eminente fuerza curativa contra las úlceras internas emponzofiadas, contra lesiones internas y la amenorrea.

Dosis de la tintura de angélica: 20 gotas en medio vaso de agua.

205. Anis.

Úsanse las semillas para preparar tisana, que se adiciona con azúcar o miel. También se pueden emplear pulverizadas. Dosis: una cucharada pequeña de polvo en una taza de leche; se cuece durante tres minutos y se toma caliente. Una cucharada de las pequeñas de polvo en un vaso de agua es un remedio excelente para los ojos.

El aceite de anís es sobre todo de uso frecuente; sirve contra los dolores de cabeza, vértigos, gases, cólicos, escorbuto, lombrices y parásitos. Dosis: 5 gotas dos veces al día en un terrón de azúcar. Contra los cólicos se toma la dosis indicada, pero también se pue-

LA SALUD 12

de coadyuvar simultáneamente desde el exterior, friccionando el vientre con dicho aceite. 7 gotas en vino son asimismo un buen tónico que además apaciqua los cólicos. 4 gramos en una taza de agua azucarada nos dan una bebida expectorante.

206. Arándano común.

Es un buen medicamento contra la diarrea, el cólera, la colerina, los vómitos, calambres de estómago, afecciones de la vejiga y de la matriz. Para hacer cesar la diarrea cómanse las bayas, bien que es más eficaz todavía tomar una cucharada grande de su zumo en medio vaso de vino tinto caliente. De ordinario basta una sola toma para cortar la diarrea por terrible que sea. Contra el cólera y la colerina se toman dos veces al día dos cucharadas grandes en vino tinto o agua calientes. A los niños se les dan 20 gotas en dos o tres cucharadas grandes de agua una o dos veces al día.

Con el jugo de las hojas se prepara una buena tisana contra las aftas, estomatitis ulcerosa y escorbuto. Afiadiéndole azucar esta

tisana cohibe los esputos de sangre.

207 Arnica.

El árnica es un excitante y un poderoso astringente que ejerce su acción principalmente sobre los nervios, membranas mucosas y

sobre los sistemas linfático y glandular.

Al interior combate las náuseas y cólicos, los dolores, úlceras y calambres del estómago, y al exterior sirve también como compresa en los males indicados. Además, se administra al interior contra catarros, fiebres mucosas, fiebre tifoidea, inflamaciones de estómago, diarreas y, sobre todo, contra los estados de gran debilidad general, por ejemplo, en la apoplejía, esputos de sangre, hemoptisis y flujos sanguíneos. Asimismo se ha de recurrir al árnica en las exudaciones y estancamientos sanguíneos, en la gota y reuma, en la ascitis y en las conmociones cerebrales por caída.

Dosis para uso interno: 60 gotas de la tintura en ‡ de litro de agua. Dosis más fuerte: una cucharada de las pequeñas en seis cucharadas grandes de agua. Si se administra la tintura en dosis mayores que las indicadas o durante algunos días seguidos, produce

náuseas, vómitos, temblores, calambres y atontamiento.

El cocimiento de la raíz y de las hojas, en forma de compresa

abdominal, es un buen calmante.

Al exterior el árnica presta servicios admirables en los casos de heridas, excoriaciones, contusiones, quemaduras e inflamaciones; en las luxaciones, lumbago, parálisis y gases se frota la parte doliente tres veces al día. Contra las picaduras de insectos se emplea 4 de tintura por 4 de agua, asimismo contra los callos, sabañones, congeladuras, usagres, tumores sanguíneos y lupus.

El agua de árnica es una mezcla de una cucharada grande de

tintura con ‡ de litro de agua. Sirve para lavar las heridas.

Arnica junto con manzanilla, centaura y ajenjo, da el mejor estomático. Esta bebida alienta y refrigera, siendo principalmente muy útil durante y después de los viajes. Árnica y ajenjo juntos son muy de recomendar contra la melancolía.

208. Berro.

Es refrescante, aperitiva y depurativa. Rebaja la sangre y la purifica, obra como purgante y limpia los riñones de arenas y cálculos

El jugo de berros es útil contra el estrefimiento, la descomposición de sangre, eczemas, costras y tifia; es vermífugo y diaforético; cura los catarros pulmonares y la tisis.

209. Cebada común.

Dos puñados grandes de cebada bien limpia, cocidos en litro y medio de agua durante tres cuartos de hora, dan una bebida refri-

gerante y nutritiva para calenturientos.

Una taza de agua de cebada y una cucharada grande de miel puestas a hervir dan una buena agua oftálmica; tres veces al día se lavan los ojos con esta agua para curar las legañas; pero también es útil tomarla al interior a razón de taza por día.

La sopa de cebada fortifica muchísimo.

Las compresas de cebada cocida son excelentes contra abscesos calientes y contra la gota.

210. Centaura menor.

Es una hierba muy amarga, cuya propiedad hace de ella un estomático excelente contra flemas, atonía y acedías del estómago y contra la constipación.

También da buenos resultados en enfermedades del hígado, herpes, erupciones cutáneas, cefalalgias, gases, afecciones renales, he-

morroides, estancamientos y amenorrea.

Dosts para los niños en los vómitos: 6 a 8 gotas de tintara al día. Contra la tiña se hace hervir la centaura en caldo de guisantes. La tintura de centaura es un buen fortificante en la convalecencia de las inflamaciones del pulmón.

211. Clavel de los jardines.

El aceite de clavel es eficaz contra las materias pútridas y los gases; además, fortifica el corazón y los nervios.

Dosis: 5 gotas al día en azúcar.

212. Col.

Al exterior sus hojas verdes curan las heridas y los tumores,

son eficaces contra reumatismo y gota, contra inflamaciones, abscesos y úlceras y especialmente contra dolores de cabeza, acompañados de fiebre. Antes de aplicarlas sobre las partes afectas, se machacan ligeramente en el mortero para moderar un poco su dureza y se despojan de las partes duras del tallo, o bien se escaldan un poco, sometiéndolas al vapor de agua.

Al interior, es un buen medicamento para el estómago, hígado y rifiones enfermos o debilitados; cura las úlceras internas y es muy eficaz como gargarismo en las efecciones de garganta. Tomada esta agua al interior, basta una cucharada de las pequeñas dos

veces al día o cada dos horas.

Contra la embriaguez tenemos en esta agua un remedio excelente; se toma a razón de una cucharada de las pequeñas cada media hora. Si se observa esta práctica durante algún tiempo, se va perdiendo poco a poco la tentación a la bebida y con un poco de buena voluntad se llega a dominar este vicio.

Contra la diarrea se emplea la dosis de una cucharada de las pe-

queñas cada hora, pudiendo tomarse con un poco de azúcar.

213. Cola de caballo.

La cola de caballo se distingue por su virtud altamente astringente, a pesar de lo cual nunca daña. Es un detersivo de la sangre, estómago, riñones y vejiga.

Usada al exterior obra asimismo como detergente y astringente, de suerte que es muy propia para el tratamiento de las heridas y

puede utilizarse en forma de compresas y envolturas.

Son muchísimos los males que Kneipp ha curado con auxilio de esta planta: cáncer, lupus, caries de los huesos, fetidez del aliento, estancamientos, resfriados, hemoptisis, hematemesis, flujos de sangre, almorranas, abscesos, flemones, úlceras, tumores, cálculos, arenillas, lombrices, y especialmente afecciones del hígado, del bazo y de la vejiga. Todos estos males se ven obligados a ceder ante el poder curativo de esta humilde hierbecilla.

La cola de caballo suministra un buen colutorio contra las afecciones de garganta y un agua excelente para sorber por la nariz

en los casos de hemorragias nasales.

Esta hierba se deja combinar con casi todas las demás y resulta un remedio verdaderamente extraordinario y superior a todos.

También es un buen medicamento para la vista. Contra el cáncer de la lengua es preferible usarla junto con áloe o alumbre, mientras que se mezcla con enebro cuando se trata de combatir afecciones del hígado.

Uno de los mejores cocimientos es el compuesto de ajenjo, enebrinas y cola de caballo; corrige los jugos gástricos, purifica la

sangre e infunde nuevas fuerzas.

214. Correhuela.

La correhuela es aperitiva y purgante. En infusión, una pulga rada de hojas en una taza de agua.

215. Encina.

Son altamente saludables casi todas sus partes, gracias a su vir-

tud tónica y astringente.

Las hojas pulverizadas dan un cocimiento contra la debilidad general, diarrea, incontinencia nocturna de orina, cálculos, flujos de sangre y afecciones del hígado. Para los estados de debilidad la dosis diaria será de dos a tres cucharadas grandes.

Al exterior sirven las hojas pulverizadas contra el sudor, deso-

lladuras v sahañones.

Una hoja de encina aplicada sobre la lengua y conservada un ratito aplaca la acrimonia del estómago.

Las hojas cocidas en vino calman el dolor de muelas.

La decocción de estas hojas puede servir para aplicar en com-

presas contra los barros, bubillas y erupciones semejantes.

Con las bellotas se hace un cocimiento muy útil para las cloróticas. La decocción de bellotas, que otros llaman café de bellotas, es un alimento excelente para niños, principalmente para los escrofulosos y raquíticos. A los todavía muy pequeños se les da una cucharada grande con leche cada dos o tres horas, siendo muy bueno añadir un poco de azúcar o miel.

El polvo de bellotas, a razón de dos pulgaradas al día, es un buen corroborante que previene la diarrea, alivia la dificultad de orinar

y cura los cálculos.

216. Endrino.

Las flores son un buen depurativo y aperitivo; preparadas en tisana sirven como purgante para combatir el estrefiimiento, estimulan la digestión y mejoran los jugos, es decir, obran como fortificantes. Esta decocción tiene también fuerza curativa contra la obesidad, las dificultades de orina, los calambres de estómago y la cesación de las reglas. Para una purga basta una taza, que en caso necesario se repetirá a los tres o cuatro días. Las flores no deben cocer más que un minuto, o bien pueden emplearse también como tisana en infusión.

Sorbiendo por la nariz jugo de endrinas y frotando con él la

frente, se cohibe el desangramiento por las narices.

Remedio contra la gota: dos tazas al día, en pequeñas porciones, de cocimiento de flor de endrino y flor de saúco.

Remedio contra las afecciones hepáticas: flores de endrino, hipericón y milenrama, o bien flores de endrino con sanguinaria mayor, bayas de enebro y cola de caballo. Diurético muy eficaz: flores de endrino, bayas de enebro y cola de caballo.

217. Enebro común.

La baya de enebro, que de todas las partes de la planta es la más activa, obra eficazmente en las enfermedades del pecho, de los pulmones, del hígado, del estómago y de los riñones. Fortalece los nervios, limpia el estómago e intestinos, y purifica la sangre. Ayuda en la curación de infecciones, gota, trastornos urinarios, corpulencia, anemia, catarro de la vejiga, diarrea, jaqueca, inflamación del estómago, ictericia de los niños, erupciones cutáneas, eczemas, tumores glandulares, cálculos y arenillas.

Los brotes tiernos son muy eficaces contra la hidropesía.

Para combatir uno cualquiera de los males citados, se toman juntamente enebro y cola de caballo.

En las tisanas compuestas de varias hierbas, es útil hacer entrar

las enebrinas, especialmente en los remedios estomacales.

Dosis ordinaria: 10 bayas machacadas. A los nifios se dan las enebrinas en cocimiento a razón de una o dos cucharadas grandes tres veces al día.

Remedio contra los cálculos y todas las enfermedades abdomina-

les: enebrinas, sanguinaria mayor y cola de caballo.

218 Fenogreco.

Es uno de los medicamentos más eficaces, introducidos por Kneipp

en el sistema de curar.

Al exterior lo emplea Kneipp como unquento (1) para curar heridas abiertas, úlceras y tumores. Para reblandecer tumores y madurarlos, no hay remedio mejor que este polvo amarillo de olor particular.

Impide la inflamación de las heridas, la septicemia o envenenamiento general de la sangre y la formación de carnosidades pútridas.

Al interior obra el fenogreco como emoliente y fortificante, por ejemplo: contra los estancamientos mucosos del pecho y la calentura se toma una taza diaria del cocimiento; contra la tisis dos tazas pequeñas al día; contra el tifus dos o tres tazas diarias, y por este tenor contra la tos, úlceras internas, inflamaciones del cerebro, de la garganta, de las amígdalas o del pulmón.

También se usa como gargarismo en las inflamaciones citadas, a

⁽¹⁾ Preparación del unquento: 3 o 4 cucharadas grandes de polvo se echan en agua hirviendo y se dejan cocer durante dos minutos; para aumentar la fuerza de la pomada, se puede añadir un poco de vinagre.—Cocimiento; se nierven en agua dos cucharadas grandes de polvo de fenogreco, o bien dos pulgaradas-en 4 de litro de agua. Este cocimiento quita el calor de la fiebre, calma el dolery cura la parte afecta. Las partes dolorosas se lavan con un trapo mojado en dicho cocimiento, o bien se aplica el trapo sobre la herida o el punto inflamado. De este modo se pueden lavar dos o tres veces al día las placas herpéticas, como también los tumores de las encias debidos a muelas cariadas y los párulis.

cuyo efecto se hace hervir una cucharada pequeña en una taza de agua, y se gargariza todas las horas una cucharada grande. A este gargarismo se puede añadir miel.

Contra la difteria tenemos en el fenogreco un excelente medicamento: una cucharada pequeña se pone a hervir en 1 de litro de

agua y se emplea el cocimiento en gárgaras.

Contra las úlceras del estómago se toma todas las horas media cucharada grande, o bien dos cada dos horas. La cocción debe durar siempre uno o dos minutos, pero también basta verter agua sobre el fenogreco y preparar una infusión.

Contra escrófulas; fenogreco y ajenjo juntos.

219. Flores de heno.

Las flores de heno deben haber hervido ‡ de hora antes de usarlas. La primera cochura, lejos de inutilizarlas, aumenta su valor; el mejor cocimiento es el de flores que han cocido ya dos o tres veces, que son las que más aroma despiden. Por esta razón podremos ser-

virnos de unas mismas flores para tres cocimientos.

La decocción de flores de heno es un remedio excelente para casi todas las enfermedades. Ningún medicamento las supera cuando se trata de librar al cuerpo de materias y humores morbosos y de mejorar el estado de la sangre. El aroma de dichas flores llega a la sangre a través de los poros cutáneos y se mezcla con ella, purificándola, mejorándola y aumentándola. Tal vez el fenogreco y la paja de avena tienen una virtud más intensiva, pero en cambio las flores de heno despliegan efectos más saludables y agradables, fortificando sobre todo los órganos internos. Su decocción se emplea casi siempre caliente, porque de esta suerte ejerce mejor su poder resolvente y eliminador. En forma de compresa, obra contra los eczemas, herpes, sarampión, rubeola, escarlatina y raquitismo.

220. Fresal común.

La fresa sirve de refrigerante durante todo el verano.

Sus frutos o bayas combaten la tisis, el reumatismo, los cálculos, arenillas, gota, enfermedades del hígado, ardores internos, estancamientos del bajo-vientre, hemorroides y melancolía; vigorizan las encías; sirven para preparar un gargarismo contra úlceras y abscesos de la garganta, y son un buen remedio contra las erupciones cutáneas, que se curan frotándolas con el jugo de dichas bayas.

Las hojas constituyen un buen alimento. Se recogen en lugares donde da el sol. Tómese un buen puñado de ellas, déjense en agua hirviendo durante 15 minutos y añádase luego leche y azúcar y se

tendrá una excelente bebida fortificante.

221. Genciana amarilla.

La raiz es un medicamento excelente para tonificar los nervios

y vigorizar el estómago. Ante ella ceden las náuseas, las indigestiones y los calambres. La genciana combate victoriosamente la debilidad muscular, clorosis, diarrea, gastrodinia, gases, inapetencia, fiebres intermitentes, lembrices y hasta la epilepsia, convulsiones de la infancia y síncopes. A los ancianos les conforta mucho el estómago.

Dosis: de 20 a 30 gotas de tintura en 6 cucharadas de agua, o una

cucharada pequeña en medio vaso de agua caliente o vino.

El cocimiento se prepara cociendo la genciana durante tres minutos en un 1 de litro de agua.

Contra la debilidad de nervios: 5 gotas de tintura en un vasito

de agua, de la cual se toma una cucharada grande cada hora.

Contra los gases: 5 a 6 gotas de tintura.

La raíz conserva la virtud durante cinco años.

Con este medicamento no es lícito pasar de las dósis marcadas.

222. Guindo común.

La guinda es refrescante, depurativa y emoliente; resuelve las mucosidades.

Las hojas de la planta y los huesos de la fruta sirven contra la tos,

clorosis y cálculos.

223. Hiedra terrestre.

Úsanse las hojas contra las obstrucciones mucosas de pecho, las enfermedades de los pulmones y del pecho, esputos sanguinolentos, trastornos del estómago, diarrea, tisis, escrófulas, flujo blanco y lombrices.

Al exterior se emplean para curar beridas y úlceras.

Sorbiendo el jugo por las narices se calma el dolor de cabeza; algunas gotas del mismo instiladas en el conducto auditivo externo hacen cesar los zumbidos de oídos y el dolor de muelas.

El cocimiento de las hojas sirve para compresas en los dolores de,

cabeza, de muelas y de oídos.

224. Hinojo.

Las semillas son un remedio excelente para los ojos, la garganta, el pecho, los pulmones, el hígado, el estómago y los riñones.

El polvo se usa al exterior para vahos a los ojos y a la cabeza.

Para la pomada oftálmica se hace hervir media cucharada grande de hincjo en un poco de agua, sirviendo esta preparación para lavar los ojos tres veces al día. También se puede aplicar durante la noche un paño de cuatro dobles, mojado en dicho cocimiento.

Asimismo es un buen colirio la leche con hinojo, pero es prefe-

rible el aceite de hinojo.

Al interior el hinojo combate el asma, dengue, cólicos, calambres,

cólera y colerina. Aumenta el calor, expele los gases y corrige el estó-

mago.

La semilla hervida durante diez minutos y tomada dos veces al día cura la conjuntivitis y las opacidades, limpia el estómago, alivia la respiración y cura los rifiones, el pulmón y sobre todo los tubérculos pulmonares.

Contra las indigestiones, cólicos y calambres del estómago, la dosis es como sigue: media cucharada grande de hinojo hervida durante cinco minutos en un cuarto de litro de leche, tomando cada hora media cucharada grande. Mejor es tomar media cucharada que una entera; únicamente en casos apurados se toma toda la cucharada o media taza de una vez.

Hinojo con argentina es un remedio muy bueno contra el cólera

y toda clase de fuertes despeños.

Una pulgarada de hinojo con dos de fenogreco combaten los esputos de sangre, el estrefiimiento, las inflamaciones internas y las afecciones de la vejiga.

Hinojo, salvia y ajenjo mejoran los jugos orgánicos y la sangre

y activan la digestión.

Hinojo con leche es muy nutritivo e impide la formación de gases; además, contribuye a atacar la tisis la debilidad, la jaqueca, los calambres de los maxilares y los resfriados.

Hinojo con miel y leche combate la tos, la obstrucción mucosa del pecho y la consunción de los niños; por día se dan de 4 a 5 cucharadas pequeñas. Esta bebida es, además, el mejor alimento para la infancia.

Hinojo con leche y ajenjo pone a cubierto de acedías y malas digestiones; se toma una taza al día en tres porciones.

225. Limón.

Es refrescante, antiséptico, diurético, astringente, antiescorbútico. La limonada sirve para calmar accesos de fiebre.

De un modo maravilloso el limón obra contra el reumatismo. Para ello se le lava, se le corta en rodajas, se le quitan las pepitas y se cuece luego lentamente con agua.

Es también de muy buen efecto contra las indigestiones, el ma-

reo y el escorbuto.

En Niza, desde tiempo inmemorial, mezclan su jugo con café para cortar la fiebre.

No de menos importancia es el efecto del limón contra el dolor repentino de cabeza. Para este objeto se escurre medio limón en un vaso, que se completa con agua de Seltz y cuyo contenido se bebe, sin añadir azúcar, a grandes sorbos. Con frecuencia desaparece el dolor después de algunos minutos.

· Hácense elogios de las pepitas del limón maduro, machacadas,

LA SALUD 13

con una cantidad suficiente de azúcar, como un vermífugo excelente para los niños.

La infusión de sus hojas es antiespasmódica,

El aceite esencial contenido en la cáscara del fruto es estimulante. Se le receta contra la tenia, en dosis de 5 a 8 gramos.

Para curar el resfriado de cabeza, se exprime un trozo de limón muy maduro en el hueco de la mano, y se hace lo posible para que una parte de ese jugo sea absorbido por las narices.

Cuando la coriza es poco intensa, bastan dos o tres absorciones para curarlo; de lo contrario, se repite la operación hasta hallar

alivio.

El ácido cítrico que posee el jugo de limón es un poderoso antiséptico, y no sólo cura los resfriados de la cabeza y garganta, sinolas anginas.

En los países húmedos, una limonada templada al acostarse, preserva de los males de garganta y modifica las afecciones catarrales.

El ácido cítrico reemplaza muy ventajosamente al tan nocivo vinagre en la preparación de ensaladas. Sin embargo, como todo ácido es siempre más o menos perjudicial, no conviene tomar mucho de él ni con demasiada frecuencia.

226. Lino común.

La semilla de lino en tisana es eficaz contra los males de pecho, tos, punzadas de costado y ronquera. Es refrigerante, resolvente y eliminativa. Combate el reuma y la gota. El cocimiento se obtiene haciendo cocer la semilla un cuarto de hora. Si se le añade miel, es útil contra el estrefiimiento, los vómitos y la acidez del estómago.

Remedio contra las quemaduras: lino con clara de huevo y crema de leche; esta mezcla cocida y removida cura las heridas produci-

das por quemadura.

227. Llantén.

Esta planta, con su jugo astringente, purifica la sangre y resuelve las obstrucciones mucosas. Como depurativo de la sangre se toma durante tres semanas a razón de cuatro cucharadas grandes por día.

Asimismo es buen medicamento para el pulmón cuando hay esputos de sangre; se toma una cucharada grande con vinagre cada cuarto de hora. Igualmente sirve para el estómago y combate las diarreas.

Contra los dolores de vientre: frótese el abdomen con jugo de llantén. Este jugo es un remedio contra el cólera, dengue y tisis.

Contra la gota: pónganse a cocer ocho cucharadas grandes con una cucharada pequeña de miel durante cinco minutos.

Contra lombrices: tómense por la mañana, tres horas antes de la comida, cinco cucharadas grandes.

Remedio contra la tos: llantén, sanguinaria mayor y tusílago.

228. Manzanilla.

Es un antiespasmódico de los vasos y de los nervios, y sirve para combatir el reumatismo, calambres, trastornos de la digestión, estados morbosos del hígado, congestiones, dolor de muelas, calambres de estómago, cólicos, flatulencia y pujos de sangre.

At exterior las flores calientes encerradas en saquitos mitigan los calambres e inflamaciones y rebajan los tumores y los infartos glan-

dulares

Como gargarismo sirve la manzanilla contra las irritaciones y úl-

ceras de la garganta y de la boca.

Contra los calambres e inflamaciones del estómago: 20 gotas de tintura en 6 u 8 cucharadas grandes de agua caliente.

229. Menta acuática.

Su jugo reconforta y calienta el estómago, elimina las materias morbosas y aplaca la inflamación de las mucosas.

Se emplea la menta contra cólicos, náuseas, vómitos y palpita-

ciones cardíacas.

Cocida con vinagre, cohibe los esputos sanguíneos.

Cocida con leche, hace cesar los dolores del bajo-vientre.

Al exterior, sirve la menta de compresa en las contusiones y reuma.

Menta, salvia y ajenjo: se usan juntos contra los herpes y eczemas.

Menta con centaura y salvia: es un depurativo de la sangre y mejora los jugos orgánicos.

El accite de menta es un calmante para los nervios, hace cesar los calambres y es muy activo contra flatos, jaqueca y dolor de oídos.

230. Menta piperita.

Tiene iguales usos y aplicaciones que la acuática, sólo que irrita algo más y deja en la lenqua una sensación agradable de frescor.

La hierba buena, tiene las mismas propiedades de la menta pi-

perita, pero es más suave.

231. Nogal.

El cocimiento de hojas de nogal tomado en tisana cura las escrófulas, los tumores glandulares, las inflamaciones de la vista, la gota, las úlceras malignas y las llagas abiertas.

El aceite se extrae del fruto, nuez, y sirve para combatir las man-

chas de los ojos, los herpes secos y también la tenia.

Las nueces verdes se confitan con azúcar y sirven para combatir la debilidad del estómago e inapetencia.

La corteza de nogal es un vermífugo, pero sirve también contra la gota, los cálculos y el dolor de muelas crónico.

232. Olivo aceituno.

Si el aceite se puede soportar al interior es un buen remedio contra la calentura violenta, los vómitos, la pesadez de estómago y los esputos de sangre. Se toma media cucharada grande.

También está indicado el aceite de olivas en el tifus, inflamaciones, difteria, pulmonías e insolación, porque produce efectos refri-

gerantes y tónicos y detiene la gangrena.

Para niños la dosis es una cucharada pequeña. Al exterior sirve el aceite contra quemaduras.

233. Ortiga mayor.

La raíz es astringente, detersiva y pectoral; limpia el pecho y los pulmones de malos humores y de flemas, purifica la sangre contaminada y obra contra el flujo blanco, la diarrea, la tos, la hidropesía y también contra los resfriados y el tifus.

Las hojas se pueden tomar como hortaliza, a guisa de espinacas,

para purificar la sangre. Los caballos engordan con su uso.

Por la picazón y, hasta cierto punto, quemadura que su contacto produce en la piel, pueden flagelarse con ortigas la espalda, el pecho y las piernas para combatir el asma, el reumatismo y el trancazo. Verdad es que escuecen las partes así tratadas, pero también cede la enfermedad.

El jugo de ortigas detiene el flujo de sangre por la uretra.

La decocción de hejas y raíces juntas, tal como suele emplearse para colorar huevos, se puede tomar también al interior para combatir los vómitos, náuseas, afectos pulmonares, esputos de sangre, punzadas de costado y flujo de sangre.

Sorbiendo el jugo por la nariz se cohibe la hemorragia nasal.

La ortiga nos da también un remedio para los cabellos. Sobre las hojas desecadas se echa vinagre y se dejan macerar algunas semanas; con esta preparación se lava todos los días tres o cuatro veces la cabeza; de este modo los cabellos caídos antes de tiempo pueden volver a crecer.

234. Pimentera negra.

Dos bayas al día, tragadas enteras, mejoran la digestión y combaten la ictericia, pero estando inflamado el estómago está prohibido todo uso de pimienta, hasta en la comida.

Mezclada con vinagre se emplea la pimienta al exterior contra el dolor de muelas. Para los cerdos la pimienta es un veneno mortal.

235. Primavera (primula).

La primavera sirve contra la gota, artritismo, reuma articular, reumatismo en general, histerismo, corea, convulsiones de la in-

fancis, vértigos, jaqueca, crup, enfermedades de los riñones y de la vejiga. La tisana de primayera es buen reconstituyente.

236. Pulmonaria oficinal.

La pulmonaria cura los afectos pulmonares, la tos, ronquera, esputos de sangre; es buena contra enfermedades de los riñones y de la veiga, hematuria, cálculos, arenillas y diarrea.

Contra la obstrucción mucosa de pecho: pulmonaria con llantén.

237. Quina.

La quina es un tónico poderoso y reanima todo el organismo La propiedad más sobresaliente es la de febrífuga. Pero hay que tomar en cuenta que en las fiebres continuas, o en las que proceden de inflamaciones de las vísceras, es sumamente perjudicial, Es excelente en las fiebres intermitentes.

Las diarreas, las bronquitis, las flores blancas se curan con la

quina.

En las convalescencias largas y difíciles, muy indicada es la quina, pues excita las funciones digestivas dándoles fuerzas para la asimilación de los alimentos. También es útil en la palidez y debilidad o consunción.

En infusión. Corteza de quina 20 gramos y agua hirviendo, un litro. Se refunde por espacio de dos horas, se cuela y se emplea

en bebida como tónico.

Vino de quina. Se macera la corteza en vino. Es tónico, anties-

corbútico, digestivo, a la dosis de 30 a 60 gramos.

Jarabe do quina. Se prepara con agua y vino. Se da especialmente a los niños, como estomacal, antiescrofuloso, fortificante, a la dosis de 30 a 60 gramos por día, continuando por algunos meses.

238. Rábano largo.

El jugo del rábano y, segun otros, el mismo rábano con la peladura, cocido con azúcar y miel, es un buen confortante del pulmón. Dosis: tres cucharadas grandes al día.

La tintura de rábano es estomática, antiescorbútica y carminativa. Oura el estómago, hígado, garganta, pecho, vejiga y rinones;

obra contra la retención de orina.

239. Retama.

Las ramas, las flores y las semillas son purgantes y diuréticas, y tienen acción sobre el estómago, rifiones y vejiga.

Mezcladas con hidromiel son diaforéticas.

Un pufiado de ceniza de retama cocido en un litro de agua combate los trastornos urinarios y la hidropesía.

240. Romero.

Es un confortativo de los nervios y del estómago, y a la vez depura la sangre y jugos orgánicos. Se emplea contra la flatulencia, aliento fétido, hidropesía, vértigos, reuma, mal de corazón y enfermedades del hígado, rifiones, estómago y pulmones. En general es un remedio contra todas las afecciones internas.

Al exterior contribuye a la curación de las erupciones y del cáncer. Fumigaciones con romero purifican el aire de las habitaciones.

Las cenizas de romero son un buen dentífrico, que a la vez com-

bate las aftas y la e-tomatitis.

El romero es un excelente colutorio en afecciones a la garganta. Vino de romero es un gran remedio contra la hidropesía, anasarca y flujo blanco. Se puede preparar en una botella o un barrilito; no bien entra el vino blanco en contacto con el romero, se apodera de sus principios activos.

241. Rosa.

Los pétalos de rosas encarnadas son los más usados, por sus propiedades astringentes, tónicas y reconstituyentes.

Convienen en las supuraciones mucosas crónicas, los catarros,

las hemorragias pasivas, la oftalmia crónica.

La infusión y el vino de rosas encarnadas, la miel y el vinagre rosado, se emplean en lociones, inyecciones, gargarismos, colirios, como astringentes, tónicos y resolutivos. (20 gramos por litro):

miel rosada (10 a 50 grs. en una porción de 550 grs.).

Los pétalos de las rosas rojas son más apreciadas en farmacia que los de las rosas blancas, por tener mayor cantidad de ácido tánico o tanino, a cuya presencia se deben atribuír sus propiedades ligeramente astringentes; por este motivo las rosas rojas son preferidas en las enfermedades crónicas de los ojos.

242. Ruda hortense.

Es muy amarga y de gusto muy fuerte y penetrante.

Tiene aplicación contra el nervosismo, histérico, dolores de muelas mal de cabeza, debilidad de la vista, vértigos, congestiones, calambres, desangramiento por las narices, debilidad general, dificultad de respirar, consunción, tisis, hidropesía, lombrices, reuma, gota supresión de las reglas y palpitaciones cardíacas.

Al exterior se puede utilizar en forma de compresas.

243. Salvia fina.

Su virtud principal es la de depurar la sangre y jugos orgánicos y de ser un estomático excelente.

Cura el cáncer y úlceras estomacales e impide la ulceración del

hígado. También es buen remedio para los riñones, sobre todo

si se mezcla con ella ajenjo,

Tiene, además, notables efectos contra la gota, reuma, gases, diarrea, debilidad nerviosa, retención de orina estreñimiento, catarros, tos, sudores nocturnos y trancazo, siendo asimismo útil en la jaqueca y dolor neurálgico de la cabeza.

Al exterior limpia y fortalece las encías y cura las llagas pútridas; preserva de enfermedades contagiosas y combate el cáncer,

las úlceras y la estomatitis ulcerosa.

Remedio fortificante: salvia con hipericón y milenrama.

Purgante contra la diarrea: salvia con centaura. Contra sudores de pies: salvia con ajenjo e hinojo.

Estomático y detergente del hígado y rinones: salvia con enebrinas vajenjo.

Contra gangrena, tisis, consunción, reuma e hidropesía: las mis-

mas hierbas.

Contra salivación fétida: gárgaras de salvia.

Contra erupciones internas, punzada de costado, tos y heridas abiertas: tisana de salvia.

Tónico: salvia con mitad agua y mitad vino.

Confortante y tónico: salvia con ajenjo en mitad agua y mitad vino. Esta mezcla es muy propia para combatir la diarrea, los calambres, las úlceras e inflamaciones de estómago, la septicemia, el escorbuto, la descomposición de sangre, la anemia, la debilidad nerviosa y las enfermedades de pecho.

Detergente del estómago: salvia, ajenjo y cola de caballo.

Detersivo de heridas: salvia con miel.

Como polvo la salvia se afiade a los manjares.

244. Sanguinaria mayor.

Es un remedio excelente contra cálculos y arenillas, un depurativo para el pecho, el hígado, el estómago, los riñones y la sangre en
general. Esta hierba es muy eficaz contra hemorragias, cólicos, diarrea, disentería, malas digestiones, envenenamiento, úlceras del
estómago e intestinos y estancamientos en el bajo-vientre,

Su virtud aumenta si se junta con centaura, enebrinas, ajenjo y

cola de caballo. Al exterior se aplica a las heridas y llagas.

La tisana de sanguinaria aplaca la sed en la fiebre.

245. Saúco.

La decocción de las flores se emplea contra la tos, ronquera, anginas y opresión de pecho. Es una bebida depurativa y sudorífica, buena, por consiguiente, para combatir enfriamientos, punzadas de costado, dolores de oídos, de muelas y de cabeza, trancazo, afecciones hepáticas e hidropesía. Contra esta última enfermedad es conveniente afiadir al saúco enebrinas y cola de caballo; de cuyo

cocimiento compuesto se toman dos tazas al día o dos cucharadas grandes por hora.

Para preparar el cocimiento de flores de saúco se suelen tomar

cuatro puñaditos.

Una bolita de áloe del tamaño de un guisante, añadida al saúcole da fuerza purgante.

El saúco es más activo si se le juntan flores de gordolobo.

Las hojas de saúco pueden utilizarse tiernas o desecadas. Se toman en número de 6 a 8 y se hacen hervir durante diez minutos. Son depurativas y resolventes; constituyen una purga excelente en primavera y combaten los ardores internos, el estreñimiento y las enfermedades de los riñones.

Al exterior se emplea el cocimiento de las hojas para resolver las obstrucciones de los oídos, y sirve como gargarismo contra las obstrucciones mucosas de la laringe y del pecho y contra el asma.

Para combatir las afecciones renales es bueno añadir a las ho-

jas de saúco milenrama y enebrinas.

Contra la gota: hojas de saúco y endrino, a razón de 2 tazas diarias, tomadas en pequeñas porciones.

Contra las afecciones de corazón: hojas de saúco con vino.

Con las bayas se prepara el extracto de saúco, que es buen calmante y tónico.

Las bayas desecadas son buenas contra la diarrea y a la vez un

buen depurativo de la sangre.

Bebida refrigerante y restauradora muy exquisita para enfermos: en un vaso de agua se echa una cucharada grande de bayasde saúco cocidas con un poco de azúcar o, mejor aún, con miel; hay que revolver bien la mezcla. Las bayas refrescan y detergen el estómago, la vejiga y los riñones.

La corteza y la raiz no tienen rival en el tratamiento de la hidropesía. La corteza sirve también para combatir la epilepsia y calambres y es un buen tópico para heridas abiertas y llagas antiguas.

246. Sen.

Es una hierba purgante de la familia de las casias.

La dosis generalmente empleada es de 15 gramos por 250 gramos de agua hirviendo. No debe hacerse nunca la cocción porque

sus elementos purgativos se alteran.

El sen sirve para la preparación del café purgante empleado para los niños que no pueden tomar el sen en su forma ordinaria. Para hacer este café se preparan 4 gramos de sen y 125 gramos de agua hirviendo, se cuela, y con este líquido se prepara una taza de café al cual se añade leche y azúcar.

Desde el siglo VIII se emplean las hojas de sen como purgante. Obran con la misma seguridad en todas las edades y pueden administrarse a los adultos y a los niños, menos en las hemorragias interiores. Si por acaso produce dolores cólicos, se recomienda usar

la infusión de las bojas con partes iguales de café.

Sen de Chile es el quebracho o la alcaparra, que se halla, sobre todo, en Colchagua, Valparaíso y Aconcagua. Sus hojas son purgantes.

247. Tamarindo.

La pulpa de tamarindo es un excelente remedio, porque es lige-

ramente laxante, según la dosis.

Se prepara una bebida agradable y eficaz contra las fiebres, en las fiebres biliosas y en el empacho, disolviendo la pulpa (15 grs.) en agua caliente (500 grs.); se cuela, se enfría y se bebe poco a poco.

En la botica se halla la pulpa limpia de semillas y filamentos, y como laxante se emplea a la dosis de 60 gramos disuelta en 250

gramos de agua fría.

248. Tilo.

Las flores de tilo son diaforéticas, y sirven para preparar baños de vapor contra resfriados, obstrucciones mucosas y tos antigua; limpian las vías aéreas, y son un calmante contra los calambres, desarreglos del abdomen, y especialmente contra las enfermedades de los riñones.

El jugo de la corteza mediana purifica la sangre y cura las infla-

maciones y quemaduras.

El polvo de carbón de tilo es la substancia más saludable del árbol;

hay que molerlo muy fino y tamizarlo.

Este polvo negro es un buen tónico para débiles y reconvalecientes; es un depurativo de la sangre y un antiséptico interior y exterior (es decir, combate la putrefacción y gangrena del tejido

muscular), y además impide la degeneración.

El carbón de tilo presta eminentes servicios en la tisis, sudores nocturnos, erupciones cutáneas, herpes, eczema, inflamaciones de garganta y de pecho, afecciones hepáticas y biliares, tifus, clorosis, malas digestiones, irritabilidad nerviosa, vahidos, úlceras supurantes, cáncer, lupus y cualesquiera heridas purulentas, erodentes y corrosivas; deseca la ulceración y la reviste de piel sana.

Remedio para favorecer la digestión: partes iguales de azúcar y

de polvo de carbón de tilo.

Remedio para afecciones del higado: 2 cucharadas grandes de di-

cho polvo en medio litro de leche al día.

Dosis en la ictericia de los niños: ½ cucharada grande del polvoen leche dos veces al día.

249. Toronjil (melisa).

La tisana de melisa calma los nervios y sirve contra vómitos,

gases, calambres, histerismo, melancolía, jaqueca y desórdenes de la menstruación.

Al exterior, se emplea contra las contusiones sanguíneas.

El vino de toronjil es bueno contra la epilepsia, y es además un buen tónico. Para prepararlo, se maceran o hacen hervir las lhojas en vino.

250. Trébol febrino.

Las hojas son un buen tónico para el estómago, la sangre, el hígado, vejiga y riñones. Sobre todo convienen mucho al estómago, porque mejoran sus jugos, eliminan las mucosidades y flemas y excitan el apetito. Al propio tiempo ayudan a combatir los gases y los dolores de cabeza.

El jugo amargo es bueno contra la clorosis, descomposición de sangre, escorbuto, hidropesía, y particularmente ascitis; además contra el estrefimiento, fiebre intermitente, resfriados, catarros, cistitis, úlceras, tumores, abscesos y debilidad consecutiva a un ataque apoplético.

El cocimiento sirve para combatir la flatulencia y los empachos

por manjares indigestos.

La tintura se prefiere en los casos de enfriamientos, tomándose por ejemplo, 10 gotas en azúcar.

Contra hidropesía: 20 gotas o una cucharada pequeña de tintura. El espíritu amargo de esta planta, junto con salvia, centaura y ajenjo, o con salvia e hipericón, o con salvia y ajenjo, es un estimulante seguro del apetito, y además mejora los jugos digestivos y facilita la digestión.

251. Tusilago.

Las hojas son depurativas, absorbentes y tónicas, usándose por lo tanto contra obstrucciones mucosas de la garganta, bronquios y pulmón, contra opresión de pecho, catarros, enfermedades del pulmón, afecciones del estómago, tifus, ardores internos, dolores de cabeza, inflamaciones, cáncer lingual, úlceras internas, erisipeta y tisis.

Uso externo: las hojas tiernas aplicadas sobre la piel rebajan el calor de la fiebre. Contra los catarros y el asma se aplican sobre el pecho; machacadas y desmenuzadas, son un buen tópico para

álceras pútridas.

Remedio contra la escrófula: tusílago con llantén y centaura. Remedio contra las enfermedades del pulmón: tusílago con sal-

via y centaura.

Remedio contra la hinchazón de las extremidades inferiores: tusílago con hipericón y cola de caballo. Remedio contra la escarlatina: tusílago con llantén.

Dosis para el polvo de tusílago: una o dos pulgaradas, dos o tres veces al día.

252. Valeriana.

La raíz se distingue por su virtud resolvente y astringente; es un calmante para los nervios. De ahí su uso contra los calambres del estómago y bajo-vientre, contra el dolor de muelas de carácter neurálgico, contra el dolor de cabeza y vapores, contra la epilepsia, histérico y fiebres intermitentes, contra lombrices, contra la mordedura de perros rabiosos y contra las parálisis.

También posee esta raiz fuerza diaforética.

La valeriana no debe usarse sino pocas veces y en pequeñas cantidades; de lo contrario, perjudica los órganos de la digestión. La dosis será de 20 gotas de tintura.

253. Zarzamora.

Las hojas de la zarzamora son astringentes y muy eficaces contra los esputos de sangre, flujo blanco, flujo de sangre, diarrea y herpes. Con alumbre, agua y vino forman un buen colutorio contra la estomatitis ulcerosa.

ARTICULO XXIX

Algunos otros medicamentos

naturales saludables

La naturaleza, por disposición del Creador, es pródiga de medicamentos para la pobre y enferma humanidad.

254. Azúcar—255. Cuajo, queso y suero.—256. Miel.—257. Salvado.—258. Vinagre.—Apéndice. 259. Recetas de tisanas con sus indicaciones.

254. Azúcar.

Disuelto en agua obra al interior como confortante. Comido en terroncillos echa a perder las encías y causa acidez de estómago.

El azúcar no se limita a obrar por sí mismo, sino que favorece la asimilación de la albúmina y la de la grasa; y también preside a la combustión de ésta. El profesor Naunyn ha dicho, que la grasa no se quema sino con el fuego de les hidro carbonos; si el azúcar se encuentra en cantidad normal en la alimentación, la grasa se quema completamente con la producción de ácido carbónico y agua; y si el azúcar falta, o es insuficiente, la grasa se quema incompletamente produciéndose cuerpos intermediarios (acetona, ácido diacético, etc., que pueden determinar rápidamente acideces).

Por lo dicho se ve que el azúcar constituye un elemento indispensable a la nutrición, sobre todo en los ninos de pecho, y no es posible suprimirlo sin peligro.

El profesor Tiberis, del Instituto Pasteur, ha demostrado que el azúcar quemado es un gran desinfectante; porque de él se desprende un formiato de hidrógeno, que

es uno de los gases más antisépticos.

Cuando, por lo tanto, se quiere desinfectar la habitación de un enfermo, conviene quemar azúcar en un brasero, y así se purifica el aire y se libra de muchos microbios y de malos olores.

255. Cuajo (1), Queso y suero.

El cuajo o cuajada (leche cuajada) contiene excelentes elementos nutritivos, azúcar y todas las sales nutritivas; después de la leche dulce es el mejor de los alimentos. Unicamente adolece de un inconveniente; para algunos estómagos es demasiado refrigerante

⁽¹⁾ Para preparar el queso tierno, requesón, (queso blanco, cerrión, etc.), se desnata la leche al cabo de un día en verano y a los dos o tres días en invierno y se pone a cuajar muy lentamente en sitio caliente. Una vez formado el cuajo, se deja enfriar, después de lo cual se traslada al lienzo limpio; envuelto en él, se aprieta para escurrirlo; o bien se coloca en un colador especial para este objeto. Luego de bien escurrido el cuajo, se trabaja bien para que no que de en él ningún grumo. Por último, se le añade muy poca sal y mucha nata, sin ningún otro ingrediente. Se ha de procurar conservar cuidadosamente la frescura de este excelente queso. El modo mejor de c merlo consiste en extenderlo sobre una rebanada de pan Kneipp.

Despojada la cuajada del suero nos da otro producto alimenticio, que a menudo no es estimado en lo que va-

le, el queso tierno o requesón.

Este producto, no demasiado refrescante y fácil de digerir, contiene albúmina, fibrina y azúcar, es decir, los elementos más necesarios para cubrir las necesidades de nuestro organismo (1)

Un alimento tan precioso como el requesón no debe-

ría faltar en ninguna mesa.

El queso fresco es un refrigerante suave muy conveniente a todo estómago que contenga suficiente calor animal.

Los doctores Emmerich y Loew afirman que el queso suministra al organismo gran cantidad de sustancias nutritivas.

No hace mucho que el departamento de Agricultura de los Estados Unidos publicó un boletín recomendando el queso como alimento barato y capaz de sustituír la carne. Ya un investigador suizo había declarado que el queso posee gran valor nutritivo, porque contiene, no sólo mucha proteína y carbonidratos, sino también bacterias útiles al organismo.

Además de esto, el queso contiene, por lo general, gran cantidad de calcio, en el cual es tan rica la leche.

Otro dato importante es la observación que se ha hecho de que aquellas personas que consumen mucho queso en sus comidas, poseen un organismo muy resistente contra las enfermedades intestinales, la disentería y el tifus. De ahí que el gobierno suizo haya hecho reemplazar por queso, parcialmente, la ración de carne de sus soldados.

El suero es un poderoso diurético. Es mejor tomarlo en ayunas.

Es refrigerante, y se usa para combatir la fiebre.

Al exterior se utiliza contra los tumores, pues aplaca los dolores lancinantes.

⁽¹⁾ Véase lo que dijimos en el Capítulo I, al hablar del Yoghur.

256. Miel.

La miel es un alimento sano para el cuerpo y fácil de digerir y asimilar. Además tiene grandes cualidades laxativas y diuréticas, y ayuda a las funciones del intestino y de los riñones, de los cuales elimina todas las materias malsanas. Debido al ácido fórmico que contiene, es muy antiséptica, pues tiene la propiedad de matar los fermentos de buen número de microbios.

Es un alimento de primer orden por su valor nutritivo máximo, estimándose la cantidad de una cucharada de miel lo que para la nutrición representa un huevo.

Además, es tonificante y estimulante del sistema nervioso (por las esencias de origen que contiene), sin los funestos efectos de las bebidas alcohólicas; y es conciliadora del sueño.

Era tal la creencia de sus virtudes medicinales y de vigorización del organismo entre los antiguos, que el mismo Hipócrates, el padre de la medicina, prescribía a sus enfermos convalecientes la miel como alimento.

Cuando se les preguntaba a Sócrates y Demóstenes, que vivieron más de cien años, a qué atribuían su gran longevidad, contestaban que al uso cotidiano de la miel.

Con todo, para algunos estómagos podría ser de difícil digestión y causar diarreas, flatulencias y acedías. Sobre este punto cada uno debe ensayar su estómago para ver cómo le sienta. Las personas de edad la soportan mejor que las jóvenes; en las de edad muy avanzada sirve, en ocasiones, de buen reconstituyente.

Para endulzar el café es preferible la miel al azúcar. Todas las hierbas obran con más eficacia si se les añade miel, por cuya razón cuando hay necesidad de tomar miel, lo mejor es incorporarla a otros medicamentos.

Al interior sólo se tomará miel cocida.

Contra la gota: se toman de dos a cuatro cucharadas grandes de miel al día.

Contra el mal de garganta: se cuece una cucharada grande de miel durante tres minutos en un cuartillo de

agua y de esta mezcla se toman de dos a cuatro cuchara-

das grandes por hora.

Contra las flatulencias y úlceras del estómago: se toman una cucharada grande de miel y otra de semillas de hinojo, se ponen a cocer durante 20 minutos en un cuartillo de agua y de esta preparación se beben dos cucharadas grandes cada dos horas.

Contra el dengue: se cuece la miel en leche; una taza

de este cocimiento caliente provoca el sudor.

Un vaso de vino caliente o de leche, mezclados con miel y unas gotas de coñac o ron, componen una agradabilísima bebida que provoca el sudor y es muy útil

para la cura del reumatismo.

La miel con el cocimiento de malte depura la sangre y la aumenta. También sirve esta preparación como fortificante para los niños, los cuales la tomarán en la proporción de dos veces lo que coge la punta de un cuchillo por medio cuartillo de leche.

Al exterior: la miel que coge la punta de un cuchillo se hace cocer durante tres minutos en un cuarto de litro de agua; este remedio limpia y purifica los ojos. Se emplea lavando los ojos por dentro y por fuera con un trapito mojado.

También es un buen remedio para la vista una gota de

miel pura introducida en los ojos dos veces al día.

257. Salvado.

El salvado es la cáscara que al molerse los cereales se

desprende de éstos y se separa de la harina.

Su cocimiento da una bebida excelente, que *nutre*, refrigera y purga ligeramente. Es una buena bebida para los calenturientos.

Un puñado grande de salvado de candeal cocido durante una hora en un litro de agua, luego filtrado y adicionado con un poco de azúcar o miel, es un verdadero tónico para débiles y convalecientes.

258. Vinagre.

En hidroterapia tiene muchas aplicaciones al exterior.

El agua avinagrada es un buen gargarismo contra las obstrucciones mucosas del pecho y contra la inflamación de las encías. También es eficaz esta agua en los casos de septicemia, contusiones y chichones.

Como tópico para heridas sólo debe entrar 1/5 de vina-

gre por 4/5 de agua.

APÉNDICE

Acadia o acidea del Enchrinas 10 havas pulverizadas

259. Recetas de tisanas con sus indicaciones (1).

estómago, afec-Cola de taballo. 3 gramo ción hepática. Ajenjo 2		Jas.
Afección cardíaca; sofoca- ción. Ruda Raíz de pimpinel Argentina	a 3	gr. »
Arenillas, cálculos y mal de Sanguinaria ma piedra.	yor 4	3 3
Calambres; mareos; vahí-Argentina	3	> >
(Llantén Uña de caballo (Pulmonaria o bien:	3	» >
Catarro pulmonar y de las vias aéreas. Ortiga común Flores de malva o bien:	3 3	» •
(Hojas de violeta Corazoncillo Berro	3 3 4	

⁽¹⁾ De Mi Testamento, por Kneipp.

Catarro pulmonar y tisis.	grecoénjo,	3 3 3	gr.
Cólicos y colerina; resfria (Mente Gordo Flore	a piperitablobos de tilo	2 4 3	»
Colutorios y garga (Fenogreco) Salvia rismos. Cola de caballo	cada planta de por o junta con las otr	sí s as d	ola los.
Congestiones a la cabeza, mareos lancolía, vértigos, palpitaciones	, me-{Verónica, , etc.(Valeriana	4 3	gr.
Corroborantes del Eufrasia	gélica . alo sumo (sola o co	3 2 4 n ot ales	» »
Depurativo; erupciones cutáneas, exantemáticas y herpéticas; sarpullido.	Salvia	1 2	gr

Diarrea.—Murtillas.
Se toman secadas al sol o fuego lento; también pueden tomarse dichas bayas de murtilla en forma de tisana o de tintura.

Diuréticos; hidropesía	Raíces de yezgo	
Estreñimiento; pur- gantes.	(Flores de endrino 7 grs.) (Eufrasia 3 — o bien, mucho más preferible: Agua, una cucharada todas las horas; o bien, en los casos de obstrucción pertinaz: Aloe Miel hervidos juntaments.	
Gastralgia	(Centaura menor	
Gota; jaqueca		
Hematemesis (hemorrogias proceden-(Sándalo rojo 3 grs. tes del estómago); metrorragias. (Muérdago 7 —		
Hemomptisis (hemo- rragias del pul- món).	Igual receta que para la hematemesis. o bien: Corteza de encina 3 grs. Raíz de tormentila 3 — Paniquesillo 3 — o bien: Muérdago.	
Heridas	Arnica.	

Nefritis	(Escaramujo) Paja de avena	3 7	grs.
Solitaria Pepitas Ajenjo	de calabaza 25 pepitas mach	aca	ıdas.
Sudorífico	Flores de gordolobo Flores de saúco	3	grs.

Con estas pocas recetas el lector podrá formarse una idea del modo de combinar las distintas plantas medicinales en una misma tisana, de las enfermedades que requieren estas combinaciones, de la dosificación y aplicación de las mismas, y, por último, de las plantas preferentes por sus virtudes curativas.



CAPITULO VII

TERAPÉUTICA ESPECIAL

ARTÍCULO XXX

Explicación y terapéutica de la fiebre

260. Una observación general.—261. Explicación fisiológica de la fiebre.—262. ¿Son lícitas las aplicaciones hidroterápicas?

260. Una observación general.

Al llegar a esta parte especial del libro, la cual viene a ser un corolario de las verdades que hemos sentado en la primera parte, cúmplenos recordar el principio de que hemos partido: que todas nuestras enfermedades funcionales, con pocas excepciones, derivan de un mal funcionamiento de nuestros órganos digestivos y eliminadores. Por lo cual el organismo se carga de materias tóxicas que lo inficionan y son causa de mil y una molestias, según probamos.

Partiendo pues de este punto no tocaremos en esta última parte sino, en modo general, esas enfermedades que se relacionan con nuestros órganos digestivos y eliminadores; seguros de que, si éstos funcionan bien, toda la máquina humana se conservará en perfecto estado du-

rante largo tiempo.

No se trata por cierto de suprimir la muerte—que es la desorganización total de la máquina humana,—sino de

alejarla, hasta los últimos y plácidos confines de la vida terrenal.

Y para que nuestras palabras tengan el veredicto imparcial de la ciencia, nos serviremos de la doctrina del doctor Rossiter, expuesta en su libro popular «Guía de la salud», en algunos puntos principales de los artículos siguientes.

Al citar, como lo iremos notando, sus palabras, habrá que repetir algunas de las ideas que hemos expuesto anteriormente. No importa: la repetición en este caso es el surco más hondo que abre el arado de la ciencia en el campo apenas desbrozado de la inteligencia humana.

Empezaremos con la fiebre – que es la manifestación de materias tóxicas que han pasado a la sangre,—seguiremos con los constipados—que son el destemple del cuerpo producido por esas mismas materias,—para seguir con una enumeración general de las causas, síntomas y terapéutica de las enfermedades relacionadas con los órganos digestivos y eliminadores.

Dejemos la palabra al citado Doctor.

261. Explicación fisiológica de la fiebre.

La fiebre no es un mal implacable, un enemigo al que deba aniquilarse inmediatamente; es, en sí misma y por sí misma, una manifestación benéfica que trabaja para librar a la vida de la destrucción.

Veinticinco siglos hace que Hipócrates, el padre de la medicina, la miraba como un proceso protector. Durante siglos se perdió de vista este modo de considerarla, pero existe ya marcada tendencia, entre las personas más progresistas, a mirar desde este punto de vista el significado de la calentura.

La fiebre es un esfuerzo que hace la naturaleza para destruir los venenos y desechos, y de aquí que a veces se les permita a los fuegos vitales que ardan con fuerza; pero, a fin de que la fiebre no lo consuma todo, la naturaleza ofrece una compensación quitando el apetito, de modo que no se añada más combustible; aumentando la sed

para ayudar a extinguir los fuegos que consumen; quitando las fuerzas y postrando en cama al enfermo, que así descansa; quitando hasta el deseo de hablar, porque cada movimiento y esfuerzo hacen recrudecer los fuegos. La naturaleza es inflexible, pero misericordiosa. Aflige, pero al mismo tiempo trabaja con todas sus fuerzas restauradoras para restablecer la armonía y unidad destruída por el furioso conflicto.

La fiebre es una elevación de la temperatura del cuerpo, y por lo regular se presenta con síntomas característicos, tales como dolor de cabeza y otros dolores, pulso rápido y lleno, respiración frecuente, piel ardorosa y seca, rostro encendido y abotagado, sed, pérdida del apetito y estreñimiento. Por regla general la fiebre no es perjudicial a no ser que la temperatura se mantenga a más de 40½° centígrados. La mayoría de las consecuencias perjudiciales que se le achacan a la calentura, no se deben sino a los tóxicos o venenos que la producen.

Con rarísimas excepciones, acaso ninguna, la fiebre se debe a venenos producidos en el cuerpo por los gérmenes. Estos venenos absorbidos penetran en la sangre, que los lleva al cerebro, a la médula espinal y a los centros nerviosos perturbando así el equilibrio de los centros regu-

ladores del calor.

Tan pronto como empiezan a formarse estos venenos, la temperatura empieza a elevarse, porque va en aumento la oxidación en el hígado, en las glándulas linfáticas, en la sangre y, sin duda, en otros tejidos. La fiebre es indicio del aumento de oxidación o descomposición de venenos. Si se impidiese la elevación de la temperatura y continuase la formación de venenos, la muerte sería probablemente el resultado inmediato. En efecto, se han ejecutado experimentos que lo prueban por completo. Habiéndose inoculado gérmenes malignos en pollos y conejillos de Indias se los colocó en agua fría para impedir que se elevase la temperatura, y pronto murieron. En otros se dejó subir algunos grados la temperatura y vivieron todos. La naturaleza intenta combatir todos los

venenos con un aumento en la producción de calor, y en todas las fiebres que acompañan este aumento la sangre elabora un antitóxico, que tiende a contrarrestar el efecto del veneno producido. Es evidente, por lo tanto, que la fiebre es una protección contra la infección.

Mirando la fiebre desde este punto de vista, resulta muy claro que disminuír rápidamente la fiebre con drogas como quinina, antipirina, fenacetina y otras preparaciones de alquitrán de carbón, es, no sólo antifisiológico, y anticientífico sino que constituye un daño positivo para el paciente, pues disminuye las probabilidades de restablecimiento. Muchos casos de enfermedades del corazón y de transtornos nerviosos pueden achacarse directamente al extenso uso de las drogas llamadas antipiréticas (que rebajan la fiebre) en la influenza. Cortar las calenturas con estos medicamentos, es positivamente peligroso.

262. ¿Son lícitas las aplicaciones hidroterápicas?

Sin duda muchos se formularán ahora la pregunta: ¿Es o no es perjudicial el uso del agua fría o del hielo en la fiebre, para intentar disminuír la temperatura?

La respuesta debe ser: Nó; debido a que el frío, cuando se pone en contacto con la piel, no sólo resta calor al cuerpo y por lo tanto disminuye su temperatura, exteriormente por lo menos, sino que por su efecto sobre el sistema nervioso, vigoriza los centros nerviosos; estimula el hígado y los órganos glandulares a aumentar su actividad: todo lo cual significa aumento de oxidación o descomposición de venenos y su eliminación por medio de una mejor acción por parte de los riñones. Si el baño frío deprimiese simplemente los centros productores del calor y no tuviese efecto alguno sobre los venenos, entonces sería perjudicial, lo mismo que las drogas febrífugas. Esta es toda la filosofía acerca del uso de los tratamientos fríos y calientes en la calentura. Dése un tratamiento para eliminar los venenos y la fiebre cuidará de sí misma; o, más claramente, la fiebre desaparecerá.

ARTÍCULO XXXI

Resfriados o constipados

263, Acerca de los constipados y otros achaques.—264. Síntomas de enfermedad.—265. Ocasiones y causas de resfriados.—266. Tratamiento.

263. Acerca de los constipados y otros achaques.

Explicado el sentido científico de la fiebre, cual producto de toxinas, andemos un paso más y demos la explicación fisiológica de los resfriados o constipados en general.

Estos son simplemente un indicio del estado morboso

de un cuerpo repleto de humores tóxicos.

Hablamos naturalmente de esos constipados quese presentan fácilmente en la gran mayoría de las personas de vida sedentaria, poco activa y nada higiénica, a lo menos en los cambios de estación, y principalmente al entrar en la primavera cual si la naturaleza quisiera descargarse de los humores condensados durante un largo invierno;—y no de esos otros constipados que se presentan repentinamente por causas conocidas, como el beber agua helada o exponerse a una corriente fría estando sudado.

Un cuerpo repleto de humores tóxicos es fácilmente

presa de todas las enfermedades infecciosas.

Hemos observado, pues, que en las epidemias de tifus, grippe, etc., se han librado todos aquellos que han cuidado diariamente de su desinfección y limpieza intestinal.

Y no siempre estos tales eran los más fuertes, pero sí,

se conservaron interiormente los más limpios.

Y estos mismos parecen invulnerables a todos los ataques de esas enfermedades caseras, que, cual huéspedes importunas y molestas, han levantado sus tiendas en todas las casas, a la sombra de la ignorancia, de los prejuicios y de los excesos en materia de régimen y de higiene interna y externa.

Mas, cedamos la palabra al doctor que venimos citando, el cual habla con una sinceridad y desinterés verdaderamente humanitario.

Digo desinterés, pues aplicando a la vida práctica estos principios, quedarían, sin duda, cesantes la mitad de los médicos y de los boticarios, y sin venta los innumerables específicos que el interés humano lanza al comercio para daño de la pobre y flaca humanidad.

264 Sintomas de enfermedad.

El resfriado, ya sea de cabeza, garganta o pulmones, es una congestión de la membrana mucosa de estas partes, debido a un súbito enfriamiento de la piel, general o local. A causa del agotamiento de los centros nerviosos, la piel deja de reaccionar, y se altera el equilibrio de la circulación, de tal modo, que mientras una parte contiene muy poca sangre, otra la contiene sobrada. La parte del cuerpo que tiene menor resistencia sufre las consecuencias, y generalmente ésta es alguna de las partes de la membrana mucosa.

Los resfriados son las primeras y más sencillas manifestaciones de enfermedad, y el aviso de que pronto seguirán más rigurosas consecuencias si no se tiene cuidado de la salud y no se pone al cuerpo en el debido estado de resistencia.

Los resfriados son paralelos al agotamiento de las fuerzas vitales, y pueden ir seguidos de pulmonía, pleuresía, ataques de indigestión gastro intestinal, enfermedades de los riñones, del hígado, de los órganos pélvicos y de los nervios.

265. Ocasiones y causas de resfriados.

Hay muchas circunstancias que nos hacen ocasionados a los resfriados. Los que han estado ocupados en un ejercicio vigoroso, sudando abundantemente, y aun empapando la ropa interior, si luego permanecen inac-

tivos, sentados o de pie, expuestos al frío y al viento, tienen buena oportunidad para «coger un resfriado».

Los zapatos bajos en tiempo de frío, las suelas delgadas, el enfriamiento de los tobillos y pies mojados, son

en gran parte la causa de los resfriados.

El trabajo excesivo y la falta de sueño, disminuyen la vitalidad en un tiempo extraordinariamente corto y hacen particularmente ocasionado a los resfriados. El entregarse sin ninguna restricción a una comida suculenta, puede ser seguido de un resfriado. Los que tienen habitualmente las manos y los pies fríos, se resfrian fácilmente. Es una práctica dañosa abrigarse el cuello en in vierno, porque relaja la piel. Los abrigos de la garganta se mojan con el sudor y la evaporación de éste enfría la piel, causando a menudo un resfriado, que suele desarrollarse con el carácter más grave y violento. El uso abundante de bebidas alcohólicas paraliza el mecanismo vaso-motor de la piel y proporciona una susceptibilidad particular para los resfriados de varias clases.

266. Tratamiento.

Preventivo. — Cualquier medida que fortalezca el sistema y aumente la resistencia vital, aumentará las defensas naturales del cuerpo contra el frío.

El sueño suficiente y reparador, el alimento sano, y un estado activo de los órganos eliminativos, asegurará contra

los resfriados.

El agente preventivo más eficaz, barato y fácilmente aplicado contra el frío y para mantener la integridad de la piel, es el baño frío de sumersión, el baño frío de esponja o la ducha, tomados por la mañana al levantarse. Este es de todos los tónicos, el jamás superado ni igualado, y puede obtenerse sin dinero y sin gasto.

De la misma manera que la lluvia de la mañana rejuvenece y refrigera toda la naturaleza, así el baño frío por la mañana comunica nuevas fuerzas a la vida.

Los que ejecutan sistemáticamente esta clase de «gim-

nástica cutánea» no sentirán la necesidad de cargar el cuerpo con muchos abrigos cuando llegue paulatinamente el tiempo frío.

Puntos generales.—Un resfriado debe cuidarse en el acto y tratarse sin contemplación. No es un asunto trivial, y por lo tanto no debe desatenderse, pues es con frecuencia el precursor de la tuberculosis, de la pulmonía, de la pleuresía, del catarro crónico, del reumatismo y de otras enfermedades.

Cuando hablamos de «cortar un resfriado» entendemos fisiológicamente que debe restablecerse el equilibrio circulatorio de la sangre. Un resfriado no puede «cortarse» después de veinticuatro o treinta y seis horas, pues recorre ya un curso definido, pero sus resultados pueden

mitigarse con un tratamiento apropiado.

Las siguientes me tidas, que pueden adaptarse a las necesidades y circunstancias del paciente, pueden emplearse al principio de un resfriado para restablecer la circulación perturbada: (a) Guardar cama inmediaramente durante veinticuatro horas, es cosa sencilla pero eficaz. (b) Hacer ejercicio vigoroso, como un largo paseo, una carrera en bicicleta o a pie, o estar de pie al aire libre, y hacer un centenar de inspiraciones profundas, empinándose cada vez. Todas estas formas de ejercicio deben ser seguidas de una ducha fría o un baño frío de esponja con fricción vigorosa (c) Si se toma a tiempo, puede cortarse un resfriado bebiendo copiosamente agua ya caliente, ya fria; deben tomarse varios vasos sucesivos v se refuerza este tratamiento véndose a la cama. (d) Un medio muy eficaz de tratar un resfriado es tomar un baño caliente de pies (1); aplicar fomentaciones a la espina dorsal y una compresa fría a la cabeza y cuello, continuan-

⁽¹⁾ Para sanar del resfriado no hay como provocar una enérgica transpiración.

Para esto tómese un baño de pies con agua caliente y mostaza. El paciente se sienta al lado de la cama bien abrigado con frazadas. Los pies en el baño, procurando bañar las piernas hasta las

do el tratamiento hasta lograr un sudor copioso; entonces el paciente debe ser envuelto en una sábana y llevado a la cama. Este tratamiento puede hacerse más eficaz precediéndolo de una lavativa completa caliente.

Local.—Si el resfriado está en la cabeza, puede aliviarse la congestión aplicando compresas frías al cuello durante quince o veinte minutos y además al mismo tiempo con compresas frías en la cabeza o una bolsa de goma con hielo en la base del cráneo. Dan algún alivio los golpes de agua fría en la cara.

Si el resfriado es de garganta, pueden emplearse las compresas frías antedichas, alternadas con fomentaciones calientes una vez cada dos horas. Por la noche, de be ponerse una compresa fría de gasa hidrófila cubierta

con una franela.

Cuando el resfriado ataca los pulmones, el síntoma más persistente es la tos, que a menudo da una sensación de opresión. En tales casos, aplíquense fomentaciones, con cambios frecuentes durante una hora. Los tratamientos cortos no son eficaces. Es un calmante el inhalar vapor de agua hirviendo, especialmente cuando a medio litro de agua se le añade media cucharadita de tintura de benjuí.

Algunas veces la tos no es otra cosa que un mal hábito que, con algún cuidado, habría podido evitarse desde un principio. Otras veces se siente un intenso cosquilleo en la garganta, seguido de un fuerte impulso para aliviarlo tosiendo. El ceder a este impulso aumenta la irritación y exige la repetición del acto hasta que la tos queda firme-

mente establecida.

Si uno debe salir al día siguiente, tome un baño caliente de pies, seguido de una fricción fría muy comple-

rodillas. Luego que principia a transpirar, se acuesta bien abriga do. Puede tomar un gran vaso de limonada caliente.

La limonada caliente es uno de los mejores remedios contra el constipado. Obra rápida y eficazmente y no ejerce efectos ulteriores desagradables. Se despertará el paciente por la mafiana libre de resfrío.

ta. También proporcionan alivio las compresas frías, renovadas con frecuencia, sobre la nariz y los ojos. Empléese cada una o dos horas un inhalador de mentol alcanforado, o una solución semejante en un pulverizador. Evítese el sonarse con fuerza, pues no es de ningún provecho, y puede interesar los oídos. Evítese comer demasiado. «El hartar un resfriado» sólo sirve para hacerlo más fuerte y de curso más prolongado (1).

A.—La epidemia llamada influenza española es nuestra antigua

y conocida influenza chilena o «trancazo».

B.—La enfermedad consiste en un ataque agudo, molesto, pero

sin gravedad.

Sintomas: 1.º dolor de cabeza; 2.º quebrantamiento general o cuerpo adolorido; 3.º tos seca ligera y alguna molestia de garganta; 4.º indisposición del estómago; 5.º la fiebre.

C .- Aislar al enfermo, pieza y servicios aparte.

Reposo en cama, aislamiento y tranquilidad, esto es, sin conversación, trajines inútiles, ni visitas indiscretas.

La mejoría aparece del 3.º al 5.º día.

Medicina sencilla.—La más recomendable y casera es el salicilato de quinina en 3 tomas diarias, a saber:

Quinina	0.40
Salicilato	0.40
Cafeína	0.10

M. 1 oblea para adulto. X iguales.

I. tomar una oblea a medio día, una a media tarde y una a media noche. Medicina corriente que no se opone con nada.

Alimentación: legumbres y bebidas frescas, caldos ligeros.

La mejoría llega al 3.º o 5.º días y es completa.

D.—En los casos alarmantes o cuando la mejoría no llega, avisar al médico sin demora. Otro tanto cuando se manchan pecho y cara.

E.—Los remedios brujos y las drogas llamadas contra epidemia y anticontagios son completamente inútiles. Los sahumerios son ridículos

Los únicos preservativos eficaces son:

1.º El aislamiento del enfermo; 2.º evitar las reuniones de personas; 3.º vida honesta alimentación fresca y sana, sin licores ni excesos; 4.º sol, luz, aire y trabajo con reposo; 5.º aseo de la ropa y aseo de la piel mediante la fricción con alcohol diluído; 6.º gue-

⁽¹⁾ Contra la epidemia grippe.—Consideramos de interés publicar esta cartilla profiláctica acerca de una epidemia muy frecuente, dictada por el médico cirujano Arturo Herrera Guevara.

ARTICULO XXXII

Enfermedades de los órganos digestivos

267. Principio y fuente.—268. Estreñimiento. — 269. Dispepsia aguda.—270. Dispepsia crónica.

267. Principio y fuente.

Entremos a hablar del estreñimiento y de la dispepsia aguda y crónica—cual principio de otras enfermedades similares y fuente principal de los innumerables desórdenes que señalamos en el primer capitulo.

Sigamos citando al mencionado Doctor, el cual, mejor que cualquier otro que hemos consultado, señala con precisión y en síntesis las causas, síntomas y tratamiento de

las enfermedades susodichas.

rra al polvo, con paños o esponjas húmedos, desterrando la escoba y el plumero; 7.º aseo de las manos y de la boca antes de las comidas; 8.º no toser ni estornudar sin llevarse el pañuelo a la boca; 9.º defender a las guaguas y a los ancianos del contagio porque en unos y otros deja rastros inevitables; 10.º aun en los casos más favorables, los cuidados sobre alimentación y enfriamientos deben prolongarse hasta el 6.º día después de la primera levantada. Felpudo húmedo o saco húmedo a la salida del cuarto, para el aseo de los zapatos o simplemente de las suelas. Uno que otro mueble en la habitación.

Las ropas blancas del convaleciente van directamente al tarro

en agua hirviente o un jabonazo de 24 horas.

Esta profilaxia vale para toda enfermedad contagiosa.

F.—El ataque de influenza cuidado según las indicaciones anteriores no pasará de un resfriado fuerte de 3 o 5 días; cuidado en mala forma, y a pesar del emboticamiento, sería una enfermedad grave o de consecuencias funestas.

Son muchas las enfermedades crónicas desagradables que suelen desarrollarse traidoramente a continuación de una grippe o in-

Auenza mal cuidada.

G.-Los convalecientes deben ayudar su restablecimiento, con

268. Estreñimiento.

Constipación de vientre, obstrucción, estitiquez.

No es una enfermedad sino un síntoma. Consiste en una retención prolongada de las materias fecales en el intestino. Es difícil decir exactamente lo que constituye el estado regular de los intestinos. En la mayoría de las personas en estado normal, los intestinos se mueven una vez por día. La hora acostumbrada para la evacuación es después de las comidas, porque el ingerir alimentos excita movimientos peristálticos del colon y éstos a su vez excitan los centros de la defecación. El deseo de evacuar no se siente hasta que los excrementos penetran en la parte superior del recto, cuando los nervios especiales que gobiernan este mecanismo están excitados por la masa que se va moviendo.

CAUSAS.—Son numerosas: pérdida del tono muscular en el intestino, mastificación impropia del alimento, comida excesiva, alimento demasiado concentrado, té, café, régimen de carne, alcohol, hábitos irregulares de atender las llamadas de la naturaleza, vida sedentaria, falta de ejercicio, viajar en trenes, falta de sueño, debilidad de los músculos abdominales, dispepsia, enfermedades del hígado o del corazón, tumores, estrechez, fiebres agudas, histerismo, neurastenia, embarazos frecuentes, falta de se-

Vino generoso, ½ litro.

Cáscara de naranja amarga o de limón amargo, media onza.

Canela legítima, medio gramo.

Mezclarlo todo y agitarlo repetidas veces durante 24 horas. Fíltrese y tómese 2 copitas 3 veces al día.

H. -El sol y aire límpido y puro del campo son igualmente re-

Búsquelos, aun cuando no sea sino los domingos u otros días habilitados para el descanso.

· Los oficinistas y «talleristas» deben aprovechar las horas de sali-

da para andar al aire libre.

Nota final.—No abusar de las drogas. Combatir los parásitos llamados chinches, piojos y pulgas. Ojo con los besos. Protejamos nuestros alimentos y utensilios contra las excursiones de las moscas.

un buen tónico. El siguiente ha beneficiado mucho en los países vecinos diezmados por el mal:

creciones, anemia del intestino, envenenamiento de los centros nerviosos simpáticos, transpiración excesiva en los días calurosos, beber insuficiente cantidad de agua, almorranas y hendeduras del ano. El uso excesivo de drogas y medicinas patentadas, es también una causa prolífica de estreñimiento.

En los niños de tierna edad, es común el estreñimiento, y puede ser una debilidad hereditaria o debida al régimen y a desórdenes locales.

SÍNTOMAS.—Debilidad, pérdida del apetito, lengua sucia, aliento fétido, varios dolores, neuralgia, dolor de espalda y cabeza, pesadez mental, depresión, insomnios, en los hombres emisiones nocturnas, y en los niños, enuresis nocturnas u orinarse en la cama. Los niños de tierna edad suelen ser muy irritables y caprichosos si los intestinos obran con irregularidad, y se vuelven perfectamente amables tan pronto como se mueven aquéllos.

Tratamiento.—Enumeraremos las diversas clases de tratamientos que pueden seguirse en el estreñimiento, aunque todos pueden no ser necesarios en cada caso.

1. Régimen seco, masticación completa, comer despacio y no beber durante la comida. Bébase una o dos horas después de comer. Cómanse en abundancia frutas frescas y cocidas, manzanas, ciruelas, pasas, higos, melocotones, naranjas, bananas y ciruelas. Todo lo que es dulce es laxante.

2. Beber agua en abundancia al acostarse y uno o dos

vasos de agua fría media hora antes del desayuno.

3. Ejercicio fuera de casa. Pasear, montar a caballo, remar y correr en bicicleta, son todas formas excelentes de ejercicio.

4. Hora determinada para evacuar. Evítese el esforzarse. Después del desayuno es la hora más apetecible.

5. La inmersión fría o el baño frío de esponja al levantarse por la mañana.

6. Masaje manual del abdomen y gimnástica sueca.

7. Ducha caliente y fría sobre el abdomen, especial-

mente sobre el colon, dada con presión, o bien compresas calientes y frías durante quince minutos, diariamente.

8. La introducción de un supositorio de ictiol en el recto al acostarse. La inyección de cincuenta a ciento diez gramos de aceite de oliva dentro del recto, con las caderas elevadas, al acostarse. Una lavativa diaria de agua a 21º centígrados, empezando por un litro y reteniéndola durante unos minutos; gradualmente rebájese el agua a una taza y la temperatura a 7º centígrados; lo que es un poderoso tónico intestinal.

9. Una disposición feliz de la mente y una actitud men-

tal apropiada.

10. En el caso de que se necesite un catártico para el estreñimiento crónico, lo mejor es la preparación aromática de la cáscara sagrada. El agua de Hunyadi es también muy eficaz e inofensiva.

269. Dispepsia aguda.

Sinónimos.—Catarro gástrico agudo, gastritis aguda, gastritis sencilla.

CAUSAS.—Esta enfermedad se presenta en todas las edades, y es muy corriente; se debe generalmente a errores en el régimen. El comer demasiado, el alimento indigerible, los helados, la exposición al frío y a la humedad, los venenos, el alcohol, los ácidos y álcalis, la gota y la escarlatina pueden producir la gastritis aguda. El alcohol

es una causa muy ordinaria entre los bebedores.

Síntomas.—La membrana mucosa del estómago es roja, hinchada y cubierta de mucosidad. Disminuyen los fluidos digestivos. El ácido clorhídrico falta generalmente y se presenta a menudo el ácido láctico. En los casos benignos hay una sensación de incomodidad, inquietud, dilatación del estómago, dolor de cabeza, náuseas, mal gusto en la boca, lengua sucia, pero no fiebre. El vómito proporciona gran alivio. En las formas graves todos los síntomas son más marcados, y la fiebre alcanza de 39 a 40° centígrados. Vómitos casi constantes, dolor en el ad-

domen y gran sensibilidad. A menudo aparecen las ampollas de la fiebre en los labios. La gastritis aguda suele durar dos o tres días.

TRATAMIENTO. - El paciente no debe tomar ningún alimento durante dos días. Al principio no debe cortarse el vómito. Lávese el estómago con agua algo caliente o bébanse varios vasos de agua tibia o salina. El paciente puede luego tragar pedacitos de hielo. Dense fomentaciones sobre el estómago durante diez minutos, cada dos o tres horas, seguidas de un saco de goma con hielo o compresas frías. Si el vómito es excesivo, colóquese un vendaje tirante, de unos treinta centímetros de ancho, alrededor de la cintura, sobre una compresa fría que cubra el estómago. Al sobrevenir el ataque, dése una lavativa que limpie por completo el intestino. Si es un niño, désele una buena dosis de aceite de ricino (castor) para que el intestino se vacie. Si la irritación gástrica es marcada, proporcionará un alivio temporal el bicarbonato de soda o bismuto, en dosis de un gramo. El cumis o la leche malteada son el mejor régimen cuando se toma alimento; luego la clara de un huevo revuelta en una taza de agua, o bien unas cucharaditas de leche cada vez (1).

(1) Creemos hacer un señalado servicio a las madres, brindán-

doles este recorte de terapéutica intestinal.

Saben bien las madres que las indigestiones son trastornos frecuentes en los niños. Existe siempre el deseo de que coman mucho para que su desarrollo sea mayor, de lo cual derivan excesos peligrosos. Y, por lo demás, suele darse a las criaturas, aun a las de pecho, algunas cosas—frutas, caramelos, pastas, etc.—que los pequeños son incapaces de digerir. De ahí la indigestión, vulgarmente llamada entre nosotros «empacho». El mal se traduce desde luego por dolores de vientre, náuseas y vómitos y diarrea. Advertida la dolencia, se colocará al niño en la cama o cuna y se le aplicarán sobre el vientre una cataplasma de harina de lino, o fomentaciones calientes. Al mismo tiempo, se le hará beber una infusión caliente de té claro, tilo o manzanilla. Si se notase que el enfermito siente considerable molestía en el estómago, sin evacuaciones espontáneas, se le administrará una o dos cucharadas grandes de jarabe de ipecacuana, seguidas de algunos sorbos de

270. Dispepsia crónica.

Sinónimos.—Gastritis crónica, cátarro crónico del estómago.

Causas. - Alimentación impropia, uso dealimentos grasientos y fritos, abuso de los alimentos feculentos, comer demasiado, engullir el alimento sin mascarlo, insuficiente insalivación, comer a prisa en casa y en los mostradores de cantinas, en los trenes y en la vida de hotel, beber durante la comida, el agua helada, los tes helados, el café, el té, las comidas desordenadas, las cenas tardías, comer a deshora y con demasiada frecuencia, los encurtidos, la mostaza, el vinagre, todos los condimentos, el tabaco, el alcohol, las muelas cariadas, comer estando cansado o disgustado, abuso de los dulces, del azúcar, de los caramelos, los alimentos fuertes o mal cocidos, las drogas, los helados, etc.

SÍNTOMAS.—Son numerosísimos. No obstante, nunca se encuentran todos reunidos en cada caso particular de dispepsia. Los generales son: mal gusto en la boca, suciedad en la lengua, a veces muy pronunciada en su base; otras veces la lengua es viscosa; el aliento es fétido, va

agua caliente. Al día siguiente, si la lengua aparece sucia, se darán al niño 5 o 20 gramos de aceite de ricino.

Habrá que continuar, en todo caso, la antisepsia intestinal, dando al niño, dos veces por día, antes del alimento y en una cucharada pequeña de agua azucarada, un papel conteniendo:

Fosfato de cal, 0, gr. 25. Benzonaftol, 0. gr. 20.

Magnesia calcinada, 0. gr. 15. Para un papel, número 10.

En los casos de indigestiones leves—la gravedad puede medirse por el grado de las molestias que sufre el niño-bastará limitar el tratamiento a las cataplasmas o fomentaciones, el purgante, si se le considera necesario, y a la siguiente infusión:

Hojas de naranjo, aa. 2 gramos. Flores de tilo, aa. 2 gramos. Jarabe de anís, 30 gramos. Agua hirviendo, 150 gramos.

Esta infusión se dará al enfermo varias veces al día.

huele a húmedo, ya a moho, debido al veneno formado en el estómago; los bordes de la lengua son dentellados, o bien ésta se presenta ancha, llana y floja; eructos de gases después de comer; eructos de alimentos con o sin estrépito; regurgitación de un líquido claro y acuoso y de un gusto salobre; ventosidad; sensaciones de opresión; malestar y pesadez en el estómago; sentir dolor en él después de comer; «cardialgia» debida a la fermentación o al excesivo ácido clorhídrico; excesiva sensibilidad en el estómago; sensibilidad de los centros nerviosos simpáticos lumbares y a ambos lados del ombligo; sensibilidad a la menor presión sobre el plexo solar; náuseas, vómitos, estreñimiento; falta de ácido clorhídrico; permanencia demasiado prolongada del alimento en el estómago; los gases paralizan las paredes musculares y causan la dilatación y la pérdida de la entonación muscular; tos del estómago; palpitaciones del corazón, circulación débil, frío en las extremidades, inactividad de la piel, frecuente dificultad en sudar; fuertes dolores de cabeza, amodorramiento y somnolencia después de las comidas; irritabilidad del espíritu, abatimiento, melancolía, quisquillosidad (espíritu de crítica), recelo, dolores neurálgicos, dolor entre los hombros y en la espalda, estado nervioso, hormigueo de la piel, torpor, vértigo, debilidad, agotamiento, pérdida de carnes, palidez, empobrecimiento de la sangre, bilis, pérdida del apetito o apetito excesivo y sed extremada.

La duración de la enfermedad es variable, pero una vez destruída la parte glandular del estómago, nunca puede ser reparada. Un hombre con estómago débil es un individuo imposibilitado. Muchos se hallan en condición tal que deben someterse a un régimen de vida absolutamente estricto y del cual no pueden apartarse por ningún concepto sin exponerse a volver a sufrir el castigo que impone dicha dolencia.

TRATAMIENTO.—1. Régimen.—Cada dispéptico debe ser, en gran parte, su propio médico. Su curación depen-

de de su propia voluntad y perseverancia en seguir exactamente el régimen y las reglas alimenticias que se prescriben:

a) Mastíquese completamente todo el alimento, de modo que pueda mezclarse perfectamente con la saliva. ¡Mastíquese, y remastíquese la comida ya masticada!

b) Nunca se coma de prisa.

c) Téngase horas fijas para comer.

d) No se beba durante la comida, especialmente ningún liquido frío, y aguárdese para beber mucha agua hasta una o dos horas después de las comidas.

e) La fruta debe comerse como postre.

f) El paciente debe dejar de comer antes de satisfacer completamente su apetito, y deben mediar grandes intervalos entre las comidas; a lo menos seis horas.

g) No debe hacerse ninguna comida tarde, y si se hace una tercera comida, debe consistir principalmente en

frutas.

h) Cualquier apetito voraz entre las comidas o al acostarse puede satisfacerse con alguna ligera fruta.

i) Ningún activo ejercicio mental o físico debe seguir

inmediatamente a la comida.

j) Cómase con alegre corazón y con el espíritu libre de pecado contra Dios y los hombres. Relájese a la hora de comer y evite la tensión nerviosa. Un ánimo satisfecho es un poderoso agente digestivo.

La observación y la experiencia enseñará pronto a los pacientes que ciertos alimentos les sientan mal; tales alimentos deben desterrarse de su régimen diario. Deben evitarse por completo los alimentos grasos, los muy sazo-

nados, y toda clase de panes calientes y tiernos.

Los pacientes que sufren de indigestión, o de lenta digestión, encuentran frecuentemente que los alimentos amiláceos no les sientan bien, que cuando los comen, les producen considerable fermentación y formación de gases. Las patatas (papas), especialmente, de no estar cocidas al horno, producen fermentación, pero si el almidón se ha dextrinizado por el cocimiento completo, suelen sentar

bien. Por esta razón los alimentos secos como pan tostado, etc., sientan mejor y aseguran al mismo tiempo masti-

cación completa y comida lenta.

En la gran mayoría de los casos de digestión lenta, y cuando se produce fermentación, debe suprimirse la leche, porque fermenta fácilmente, se descompone y envenena los centros nerviosos, produciendo una larga lista de sintomas. El suero de mantequilla bueno y fresco o el cumis, si no está hecho por medio de fermentación alcohólica, sientan bien a veces, pero no por un largo período. Se dan casos en que el régimen lácteo exclusivo es altamente beneficioso.

Las frutas son de gran valor en el tratamiento de los desarreglos digestivos, pues son aperitivas, laxantes, de fácil digestión, y sus ácidos limpian y desinfectan a la vez la boca y el estómago, y los azúcares de las frutas son de gran provecho para el cuerpo. En los casos de exceso de ácido clorhídrico, las frutas ácidas no sientan bien y es probable que aumenten la irritación de la membrana mucosa ya irritada. En tales casos, pueden comerse las frutas dulces y sub-ácidas, como manzanas dulces cocidas, ciruelas, pasas, arándanos, bananas (plátanos) cocidas, higos y naranjas dulces. Las frutas como fresas, frambuesas, melocotones, uvas, albaricoques, ciruelas, y, en resumen, todas las frutas en sazón, deben ocupar un lugar importante en el régimen diario del hombre.

Las nueces, etc., suministran la grasa que necesita el cuerpo, y substituyen perfectamente a la carne. Las nueces que se han preparado por un procedimiento malteador, son muy digestibles. Los frutos tales como las almendras se debieran tomar en forma de manteca; las pecanas y las otras frutas parecidas, deben masticarse hasta que se forme una pasta lechosa. Cuando hay marcada acidez del estómago, lo que se manifiesta generalmente por acerbo dolor una o más horas después de comer, suprímase todas las frutas ácidas, y tómense dos cucharadas de aceite puro de oliva una hora después de las comidas, o bien dos tazas de agua caliente.

- 2. Hidroterapia.—Deben emplearse medidas tales que aumenten la actividad de todos los órganos y la resistencia vital del paciente. Fomentaciones al estómago, hígado y espina dorsal, calientes y frías en la misma y en los intestinos, frotamientos de sábana y mano mojadas, fricción fría, frotamiento de sal y el baño superficial.
- 3. Ejercicio.—Las ocupaciones fuera de casa, como cultivar el jardín, pasear, remar y correr en bicicleta, son todas ellas excelentes y deben seguirse de un modo sistemático y regular. Deben desarrollarse especialmente los músculos abdominales, y cultivarse las posiciones correctas estando de pie y sentado. Es bueno para los pacientes que sufren por exceso de formación de ácido, descansar media hora después de las comidas. Son de gran importancia los ejercicios respiratorios hechos al aire libre, y es muy necesario el vestido adecuado para la buena digestión. El masaje del vientre da excelente resultado.
- 4. Actitud mental. El estado mental del paciente tiene mucho que ver con su restablecimiento. Los pesimistas que emplean gran parte de su tiempo en inspeccionarse y recontar sus síntomas y talvez buscando algunos nuevos cada día, progresarán despacio. La desconfianza y la observación pesimista de su estado los mantendrá en los lindes de la desesperación.

ARTÍCULO XXXIII

Enfermedades de los órganos eliminadores

271. Enfermedades de los riñones.—272. Enfermedades del hígado.—273. Enfermedades de la piel.

271. Enfermedades de los riñones.

Los riñones son unas de las primeras víctimas del estado infeccioso y tóxico del cuerpo, en cuanto son órganos purificadores de la sangre la cual es el vehículo de toda infección.

Durante las veinticuatro horas, los riñones expulsan del cuerpo de ochocientos cincuenta gramos a un kilogramo y medio de desechos por medio de la orina. Si ambos riñones dejasen de trabajar por dos días, la muerte sería inevitable.

· Cuando no se expele la orina ordinaria (de kilo y medio a dos cada día), deben tomarse diuréticos, es decir, substancias que estimulen el funcionamiento de los riñones. Lo son: la borraja, las habas, el espárrago, la sandía, la madreselva, el anís, la cabellera de las mazorcas, la raíz de grama y el rabo de cereza.

También activan la secreción úrica los movimientos corporales y los baños de pies en agua fría y en general

toda clase de baños que no pasen de 35°.

Producen el efecto contrario, deteniendo la incontinencia de la orina, el alcanfor, el masaje de los riñones y los polvos de belladona (2 centígramos), usandolos ocho días sí y ocho no.

Las enfermedades de este aparato, más comunes, son: la albuminuria, la diabetes sacarina y los cálculos renales (piedras, cólico nefrítico); todas ellas requieren la asisten-

cia del médico.

La primera se conoce poniendo orina en un tubo de ensayo y echándole algunas gotas de ácido nítrico. Si en el fondo se forman vapores blanquecinos, hay albúmina en los orines.

La diabetes requiere un riguroso régimen alimenticio, pan especial, abstención absoluta de todo azú-

car, etc.

La tercera consiste en la sedimentación en la vejiga, de cal, fósforo y otros cuerpos que forman piedras duras,

más o menos voluminosas.

Estas enfermedades úricas, así como otras de origen renal (gota, reuma, neurastenia, etc.) consisten, principalmente, en la falta de eliminación del ácido úrico, proviniente de las carnes. De aquí la prohibición absoluta de toda carne. A los enfermos que padecen estas dolencias, tampoco convienen los baños de mar.

Contra la diabetes son buenas las aguas carbonato-

férricas (1).

Los cálculos en los riñones y en la vejiga de la hiel pueden fácilmente evitarse, bebiendo agua en abundancia y absteniéndose del alcohol, del tabaco y de todo exceso de carnes.

272. Enfermedades del higado.

En cuanto a las enfermedades del hígado, consecuencia en general de un estado de infección y autointoxicación, nombremos sólo la inflamación o congestión del mismo órgano.

El pobre hígado en este caso tiene que cargar a su vez con la pena de los excesos cometidos, como ser, el comer

demasiado, el uso excesivo del alcohol, etc.

Uno de los excesos comunes, respecto del régimen, es el comer muchos confites, azúcar, o grandes cantidades de azúcar con leche,—lo cual da grande trabajo a las células hepáticas, que se congestionan, y como consecuencia queda retenida la sangre en el estómago, en el intestino y en el bazo, produciendo la dispepsia.

La congestión crónica se debe generalmente a las en-

Aquí dos de sus recetas:

^{1.}ª—Se toman 100 gramos de cogollos de culén y se ponen en litro y medio de agua. Se hierve hasta que todo queda reducido a un litro más o menos. Se filtra y se toma por copas en 24 horas— Esto durante 15 días, siguiendo un régimen adecuado.

2.ª-Glicerina	150	gramos
Vino añejo (oporto)	150	,
Antipirina	15	,
Licor de Fowler	5	*
Bicarbonato de soda.	10	

⁽¹⁾ El Dr. José Grossi presentó en el Congreso médico de Buenos Aires un estudio sobre la planta culén como remedio contra la diabetis.

fermedades crónicas del corazón, pulmones, estómago y riñones.

Hay que ir luego a la raíz del mal, y desinfectar y

limpiar el intestino, con los medios indicados.

Son muy indicadas, como purgantes y excitantes de la secreción biliar, las Pildoras Reuter y las Pildoras gelatinosas de taurina.

El baño caliente de pies aliviará el dolor de cabeza y

atraerá la sangre fuera del hígado.

El régimen alimenticio debe ser ligero, y consistir principalmente en fruta durante uno o dos días, bebiendo copiosamente aqua.

Es indudable que el beber agua en abundancia ha de ejercer una influencia saludable sobre el hígado, porque

toda debe pasar por él.

Difícilmente se presentan cálculos biliosos en quien

bebe diariamente de uno a dos litros de agua.

En la forma crónica, un ayuno periódico de dos o tres días será beneficioso.

273. Enfermedades de la piel.

En cuanto a las numerosas y variadas enfermedades de la piel, como eczema, urticaria, soriasis, granos, sabañones, furúnculos, etc., son en la mayoría de los casos, un producto de las varias impurezas de la sangre, y luego de las múltiples impurezas del cuerpo.

Hay que señalar como una causa común de estas impurezas, las faltas que se cometen acerca del régimen ali-

menticio.

Lo razonable es, pues, purificar la sangre por medio de

la purificación intestinal.

Para esto, seguir las indicaciones que hemos dado al hablar de antisepsia, régimen alimenticio, higiene, hidroterapia, aeroterapia, etc.

Los remedios externos, como pomadas, no pueden cu-

rar radicalmente, porque no atacan la raíz del mal.

Sobre todo, recomendamos la hidroterapia, porque,

mientras ésta ayuda la purificación general del cuerpo, se dirige en modo especial, por medio de las varias aplicaciones del agua, al órgano de la piel.

ARTICULO XXXIV

La autointoxicación

274.—Ataques de autointoxicación.—275. Explicación fisiológica.
—276. Terapéutica.

274. Ataques de autointoxicación.

Aunque hemos considerado, especialmente en el capítulo primero, la autointoxicación como un estado habitual morboso, ocasionado lentamente por el mal funcionamiento de los órganos digestivos y eliminadores,—volvemos a considerar aquí la autointoxicación, cual acceso o estado agudo, ocasionado por el uso inmoderado de las drogas, por excesos graves en las comidas y en el régimen alimenticio—lo cual puede ocasionar rápidas fermentaciones tóxicas,—o por la atonía e iuacción de cualquiera de los órganos eliminadores.

Sentadas estas causas generales, oigamos al Doctor

Rossiter.

275. Explicación fisiológica.

Cada célula viviente, desde la célula-gérmen o la célula de fermento hasta el complejo organismo viviente, produce desgastes que son venenos y que destruyen la vida si no se desechan. Cada vez que formulamos un pensamiento o movemos un músculo, en cada latido del corazón, en cada inhalación de aire, se producen desgastes en el cuerpo, y en la enfermedad éstos aumentan en gran proporción. En estado normal, las funciones del cuerpo

se precaven de estos venenos y los eliminan a través del hígado, de los intestinos, riñones, pulmones y de la piel, pero tan pronto como se destruye el equilibrio entre la cantidad de desgastes formada y la eliminada, hay perturbación en el cuerpo. En el niño, esto no tarda en manifestarse, pero en el adulto, el proceso es más lento, debido a la acumulación gradual de venenos. Muchas personas sufren de autointoxicación, la mayor parte del

Los alimentos fermentan y se descomponen rápidamente, ya en el estómago, ya en los intestinos, si estos órganos están sobrecargados, o si los poderes digestivos están alterados; a veces el proceso de la digestión puede pararse casi totalmente durante unas horas; casi todo el mundo ha experimentado esto alguna vez, y cuando ocurre hay autointoxicación aguda. La fermentación es intensa y acompañan este estado las náuseas, el vómito, el malestar, dolor de cabeza, fiebre, y a menudo diarrea; cuando la fermentación es benigna y sobreviene después de cada comida, los síntomas son menos agudos, pero se vuelven más numerosos a medida que el tiempo transcurre.

Los vegetales y la carne sufren rápida descomposición, produciendo gases deletéreos y substancias orgánicas, y unas y otros son absorbidos por el canal digestivo, y luego dañan al delicado mecanismo del cuerpo humano.

Los venenos que resultan de la descomposición de carne, leche y queso, son mucho más intensos y de efectos mucho más desastrosos para el cuerpo que los que resultan de la descomposición de alimentos vegetales. El análisis químico ha demostrado que algunos de los venenos que provienen de la descomposición de la carne obran muchísimo como los alcaloides; uno produce efectos narcóticos como la morfina; otro obra como la atropina y otro como la estricnina.

El profesor Bouchard ha demostrado que los riñones eliminan del cuerpo cuando menos siete venenos; uno es narcótico, otro diurético y dos producen convulsiones.

Cuando hay autointoxicación, todos estos venenos son en tal cantidad, que si los riñones o el hígado suspendiesen su acción durante unas horas, resultaría la muerte.

276. Terapéutica.

Síntomas.—Son numerosísimos. En el niño, la irritabilidad extremada, el desasosiego, la lengua sucia, el aliento fétido y las deposiciones pestilentes son síntomas comunes; hay convulsiones y languidez, con rechinamiento de dientes y rodar de los globos oculares durante el sueño; finalmente, hay pérdida del apetito; el niño no tiene deseos de jugar y está muy mal humorado. En el adulto indican este estado el dolor de cabeza y de la espalda, los dolores neurálgicos, el reumatismo crónico, la lengua sucia, el aliento fétido, la piel amarilla u oscura, la languidez, la depresión de ánimo, la irritabilidad, el insomnio, el agotamiento, y la falta de aspiraciones.

Preventivos.—El mejor medio de evitar la autointoxicación es cuidar de no comer demasiado, masticar completamente el alimento, evitar las malas combinaciones de alimentos, y beber agua copiosamente, haciendo mucho ejercicio físico. El obrero no está tan propenso a la autointoxicación como su vecino más ocioso, aun cuando coma demasiado y haga toda suerte de malas combinaciones alimenticias, porque su duro trabajo estimula el hígado a destruír mejor los venenos y a los riñones a hacer mejor su trabajo. La orina es menos venenosa durante un período de ejercicio que durante un descanso.

TRATAMIENTO.—El que está sujeto a autointoxicación, debe suprimir el comer durante dos o tres días y adoptar un régimen exclusivamente de frutas tiernas y zumos frutales; puede tomar durante tres mañanas sucesivas una gran cucharada de aceite de ricino y durante tres días una completa lavativa cada día; beba dos o tres litros de agua a diario. Si lleva una vida sedeníaria, ocúpese en alguna clase de trabajo o ejercicio al aire libre.

ARTÍCULO XXXV

Medicina general de la digestión

277. Un resumen.—278. Medicina de la digestión.—279. Para algunos desórdenes gástricos.

277. Un resumen.

Creemos hacer un señalado servicio a nuestros lectores, dándoles aquí en resumen unos consejos y recetas comu nes del Dr. Barbina, a propósito de los desarreglos de la digestión.

278. Medicina de la digestión.

Estimulan la digestión: a) Una toma de magnesia con tres o cuatro gotas de agua del Carmen (téngase en cuenta que ésta es muy venenosa).—b) Tres cucharaditas al día de nuez de kola sola, o desleída en agua o vino de poca graduación.—c) Una infusión de hojas de laurel y salvia.—d) Una maceración de orégano.—e) 500 gramos de agua, 80 gramos de vinagre y 20 gramos de corteza de quina (todo en maceración).

En caso de digestión mala o dificil (no normal) por efecto de la deficiente masticación de los alimentos, por excesos en la comida, etc.: Por fuera: 1.º Consérvese el calor estomacal y ventral, por medio de fricciones de aceite de manzanilla.—Por dentro. 2.º Tómense grandes lavativas, con infusión de hojas de eucalipto y media taza de agua de azahar o de Vichy.—3.º Tómese una de las siguientes pociones: a) Un vomitivo cualquiera.—b) Té o café.—c) Infusión de flor de manzanilla en agua hirviente durante una hora; o de valeriana, salvia, sen, hierbabuena, menta o tallos de angélica exótica.—d) Tómese una disolución de bicabornato de sosa (el que cabe en dos centímetros cuadrados).—e)

Una cucharada de elixir de pepsina, dos dedos de agua, un poco de bicarbonato y diez gotas de agua del Carmen.

—4.º Para lavar el estómago, después: 20 gotas de ácido clorhídrico en 300 gramos de agua: una copita después de cada comida.

Purgas de poca fuerza (laxantes): a) Una cucharadita, en un vaso de agua, de citrato de magnesia o magnesia efervescente, o crémor tártaro.—b) Una cocción de corteza de morera o de hojas de boj.

Purgas de mayor fuerzas (purgantes): c) Aceite de ricino. Tratándose de niños, se mezcla el aceite con yema de huevo batida, leche y dos gotas de esencia de almendras amargas.—Son substancias purgantes la uva, las cerezas, la acelga y la sidra.—Además de limpiar refrescan: el crémor y las lavativas de agua de linaza hervida.

Aperitivos o estimulantes del apetito: a) La infusión de hojas de apio o trébol.—b) Maceración (tres días) de raíz de genciana (de 15 a 20 grames: una copita una hora antes de comer) o de raíz de hinojo, de perejil o de absenta.—c) El siguiente vino de quina: alcohol de 30°, 105 gramos; agua, 15 gramos; quina, 10 gramos; azúcar, 2 gramos; genciana, 0,2 gramos; azafrán, 0,25 gramos.—d) Otro vino de quina: Vino blanco, 100; alcohol de 60°, 60, quina calisaya, pedacitos, 3; citrato de hierro, 1 (120 gramos diarios).

279. Para algunos desórdenes gástricos.

Los dolores gástricos o de vientre se calman con una infusión de tila o de manzanilla; o con agua de azafrán, con cinco gotas de láudano (para los niños menores de ocho años suprímase el láudano); o con una untura de belladona hecha con un pincelito o pluma de gallina. Ante todo desabróchese al paciente.

Si los dolores van acompañados de náuseas, propínesele un vomitivo (agua caliente salada). El láudano puede tomarse también embebido en un terrón de azúcar Los vómitos no provocados se atajan con una disolución azucarada de agua destilada (150 gramos) y doce gotas de tintura de iodo. Tómese una cucharada de sopa cada dos horas. Si los vómitos tienden a convertirse en crónicos, impidiendo la alimentación bucal, se sigue el siguiente procedimiento de alimentación intestinal: 1.º lavativa de limpieza, grande; 2.º, lavativa alimenticia: glicerofosfato de sosa, 2 gramos; tintura de kola, 10; yema de huevo, 2; peptona, 30; vino generoso, 50; leche, 350; láudano, 5 gotas. El láudano se suprime para menores de ocho años y se dobla en cantidad para mayores de veinticinco.

La diarrea se cura: a) Con una cocción de hojas de sen y corteza de olivo o granado; u hojas, corteza y bellotas de roble o encina.—b) Con agua de cal (1 gramo por 33 de agua), o sulfato de sosa. Si la diarrea es crónica, hay que acudir al médico, pues se originan de ella graves trastornos.

El estreñimiento o tardanza en defecar, se ataca con una infusión de hojas de sen, hinojo y regaliz. Mucho ejercicio. El estreñimiento es una de las causas de la apendicitis.

Las hemorragias intestinales o gástricas se cortan con lavativas de agua helada, o aplicando por dentro y por fuera pedacitos de hielo y a la vez sinapismos o mostazas en los brazos y en las piernas.

Para flatulencias o gases intestinales, infusiones de

menta o anís.

ARTÍCULO XXXVI

Un trastorno común de la nutrición: la obesidad

280. Causas y terapéutica.—281. Una fórmula dietética.—282. El peso normal.

280. Causas y terapéutica.

Una consecuencia muy común del mal funcionamiento de los órganos digestivos y eliminadores, es la obesidad.

La mucha grasa es nociva; si se introduce en los músculos ahoga los órganos internos y es causa de desequilibrio muscular y de gravísimos peligros funcionales.

La herencia y el temperamento predisponen a la obe-

sidad.

En los temperamentos linfáticos el volumen y el peso de los músculos tiende a disminuír, y se desarrolla en cambio un *tejido* especial subcutáneo llamado *adiposo* o de grasas.

También es causada la obesidad, ya por exceso de alimentación, ya por insuficiencia de eliminación, ya por aflojamiento de la actividad nerviosa que preside las combustiones. Con mucha frecuencia las tres causas obran de consuno.

Importa pues, para enflaquecer convenientemente: primero, someterse a un régimen que excluya en lo posible los alimentos particularmente propios para engordar; segundo, someterse a una cura que permita la eliminación más completa de los residuos de la nutrición; tercero estimular, especialmente por medio de la hidroterapia, la actividad del sistema nervioso central.

281. Una fórmula dietética.

Las fórmulas dietéticas propuestas por los más célebres especialistas para llevar a un obeso al enflaquecimiento

LA SALUD 16

lentamente progresivo, único legítimo y deseable, son innumerables y varían hasta lo infinito.

El siguiente es el tratamiento que da el profesor Comby:

a) Suprímase el pan en la alimentación o redúzcaselo a unos pocos decagramos por día. Suprímanse dulces, confites, pasteles. Poquísimas legumbres secas y harinosas, poco o nada de frutas dulces.

b) Cómase carne, jamón, pescado, queso, mantequilla, legumbres frescas, frutos aceitosos (nueces, almendras, aceitunas, etc.) Pero todo esto en pequeña cantidad. Es menester que al salir del comedor, siempre uno quede con

hambre.

c) Beber poco: una copa de agua por comida. Ninguna

bebida fuera de las comidas (El agua engorda).

d) Evitar el cansancio, pero hacer ejercicio moderado: paseo, bicicleta, pero con moderación. No dormir más de 8 o 9 horas.

e) Fricciones cutáneas mañana y tarde con guante de crín; masaje general; duchas tibias o frías, o escocesas, todos los días. Uno o dos baños alcalinos por semana, conforme a la siguiente receta:

Sal marina	1.000	gramos
Almidón	200	»
Carbonato de soda	150	>

Para un baño de 35 grados, de una duración de 15 a

20 minutos.

 f) Combatir la constipación (estitiquez) mediante laxativos ligeros (magnesia), lavados o supositorios con glicerina.

282. El peso normal.

Nuestra talla nos suministra el indicio del peso en que deberíamos mantenernos (1).

⁽¹⁾ Inútil es decir que aquí sólo trataremos de las personas adultas y de talla normal, pues esta medida no es aplicable ni a los niños ni a los enanos.

No hay más que medir nuestra altura y entonces sabremos que debemos pesar próximamente tantos kilos como centímetros hay de más, a partir de un metro. Un hombre de 1 m. 80 debe pesar normalmente 80 kilos y hasta algo menos para hallarse en equilibrio de nutrición.

Por tanto, dice el Dr. De Fleury, conviene pesarse de vez en cuando y si se pasa sensiblemente del honroso término medio y se siente ahogo al subir las escaleras, si las digestiones son pesadas, o el apetito excesivo, y si cuesta trabajo andar y se siente somnolencia, hay que consultar a un médico especialista a fin de que establezca el régimen necesario (1).



⁽¹⁾ Consúltese la Higiene del obeso, por el Dr. Alberto Mathieu.

CAPÍTULO VIII LA NEURASTENIA

ARTÍCULO XXXVII

Diagnosis de la neurastenia

Es fácil la curación de la neurastenia, cuando se conocen sus causas.

283. La enfermedad de moda.—284. Un poco de fisiología.—285. Quiebra del sistema nervioso. —286. Principales síntomas.

283. La enfermedad de moda.

Antes de doblar la última página, me siento impelido, por el bien de tantos dolientes, añadir, aunque fuese como apéndice, algo referente a la gran enfermedad del siglo, la neurastenia.

Documentado con muchas lecturas y muchas observaciones, diré francamente mi opinión sobre esta enfermedad que todos conocen y que nadie hasta ahora ha podi-

do definir con términos satisfactorios.

Es una enfermedad tan vaga que se escapa a todo análisis.

Sin embargo, podría explicarse por la etimología griega de su nombre neurastenia, es decir, debilidad nerviasa.

Esta debilidad comprende generalmente dos estados patológicos contrarios: excitación nerviosa y agotamiento nervioso.

En otras palabras, la neurastenia viene a ser un aflojamiento o una vibración loca de las cuerdas nerviosas.

La enfermedad comienza generalmente con un estado de excitación, sigue con un estado de agotamiento, y alcanza su crisis con la genuina debilidad irritable.

284. Un poco de fisiología.

Para poder apreciar mejor lo que diremos, es preciso recordar que el sistema nervioso es una de las partes más delicadas y trascendentales del hombre.

Este sistema comprende el cerebro, el cerebelo, la mé-

dula, los nervios y el gran simpático.

Goza de una unidad perfecta, aunque esté esparcido, a manera de sutiles redes telefónicas sensitivas, por todo

el cuerpo.

Por medio del sistema nervioso, como de principal instrumento, el hombre cumple sus más importantes funciones vitales, como ver, sentir, oír, gustar, oler, respirar, comer, digerir y aquellas otras funciones de orden más elevado propias del alma, como pensar, razonar, recordar, etc.

La fisiología clasifica estas funciones en senso motoras, moto-nutritivas e intelectuales.

El solo cerebro, cuna del pensamiento, es una obra maraviliosa: complicadísima es su estructura, intrincadísimo el laberinto de sus sendas misteriosas, delicadísima su substancia de color gris y blanca.

Las células nerviosas están formadas por un núcleo (neurona) y por hilos o expansiones de este núcleo, que se cuentan por millares y son de dos clases, las unas cortas y muy ramosas (dendritas), y las otras largas y poco

ramificadas (axones). Por medio de estas ramificaciones pueden ponerse en contacto entre sí las diversas células.

De la parte media y posterior del cerebro salen doce pares de nervios, que van a las mejillas, labios, ojos,

oídos, lengua, cuello, etc.

Por otra parte, de cada vértebra espinal sale un par de nervios espinales (en todo, 33 pares), que se ramifican por todo el cuerpo en infinidad de miles de ramitas, de una décima de milímetro de grueso, y que acaban unos

en los órganos y otros debajo de la piel.

Delante y a los dos lados de cada vértebra hay como unos nudos nerviosos (ganglios) que forman un rosario ganglionar (gran simpático), del cual salen infinidad de ramitas de extremada delgadez, que se reparten por los órganos de nutrición, como ser, corazón, pulmones, hígado, riñones, intestinos, etc.

De lo dicho se ve cuán complejo es el sistema nervioso, cuán delicada su estructura, cuán complicado su funcionamiento, y cuán esencial es su integridad para el

buen estado de salud.

285. Quiebra del sistema nervioso.

El sistema nervioso preside en cierto modo los actos vitales del hombre, y es como el primer ministro orgánico

del alma.

Como tal, es el tejido más importante del hombre, el más activo en las funciones del cuerpo viviente, y el último que se agota en el cadáver. Resiste a los elementos de destrucción, con la tenacidad con que resiste al desequilibrio de las funciones orgánicas.

Sin embargo, cuando este desequilibrio es habitualmente anormal, el sistema nervioso, ya por exceso de estimulación, ya por falta de nutrición adecuada fácil-

mente se agota y cae en colapso.

Entonces comienza el largo proceso de la neurastenia, cual largo vía-crucis que a través de muchas estaciones lleva a un calvario de sufrimientos morales y físicos.

286. Principales síntomas.

El paciente comienza entonces a experimentar las primeras molestias que se van agravando poco a poco.

Molestias de orden moral: depresión, pusilanimidad, irritabilidad, preocupación de la propia enfermedad y otras

imaginarias, espíritu quisquilloso y quejumbroso.

De orden intelectual: la memoria flaquea, olvida fácilmente los nombres propios, la inteligencia pierde su lucidez de ideas y la voluntad su temple; además imposibilidad de toda ocupación y esfuerzo intelectual.

De orden físico: como quiera que los más altos centros nerviosos tienen el predominio del funcionamiento orgánico del hombre, roto este predominio, el funcionamien-

to debe naturalmente ser anormal.

Luego habrá desórdenes en las funciones de los órganos digestivos y eliminadores con todas las múltiples y variadas consecuencias que hemos anotado en el curso de este libro; desórdenes en la circulación de la sangre—la cual interrumpiendo su curso natural, se estançará en algunas partes (congestión), se agolpará en otras (vértigos), y rehuirá de las extremidades (frío en los pies, manos y espaldas); desórdenes en el mismo funcionamiento del sistema nervioso (y como consecuencia, neuralgias, palpitaciones, insomnios, intesmitencias del pulso, cefalalgia y en especial opresión en la parte superior de la cabeza, lo que llaman casquete nervioso); desórdenes en toda la economía, como extenuación, laxitud, somnolencia o excitación, etc.

ARTICULO XXXVIII

Las Causas de la Neurastenia

287. Un dato importantísimo.—288 Causa principalísima dela neurastenia.—289. Dos datos particulares.—290. Algunas causas principales.—291. Otras causas principales.—292. Una síntesis.—293. Proceso de la neurastenia.

287. Un dato importantisimo.

Hay que notar, como hicimos observar en el capítuloprimero de este libro, que los desórdenes digestivos pueden ser efecto o causa de la neurastenia.

Este dato es importantísimo para saber como curar

radicalmente el mal.

Pueden ser efecto, pues un sistema nervioso debilitado, no puede activar las funciones y en especial los movimientos peristalticos de los órganos digestivos.

O pueden ser causa, pues los desórdenes digestivos impiden al sistema nervioso la necesaria nutrición.

288. Causa principalísima de la neurastenia.

Expliquemos más detalladamente este último punto. El estado infeccioso o de auto-intoxicación—base de este libro—cual producto de los desórdenes digestivos, y luego eliminadores, supone una sangre viciada, es decir, saturada de venenos.

Téngase presente que, aun en estado normal y en las condiciones más favorables, se produce en el organismo humano bastante veneno para destruírlo en ocho horas.

¿Qué será, pues, cuando no funcionan o funcionan

mal los órganos eliminadores?

Pues bien, tal sangre viciada, no sólo no puede alimentar convenientemente los centros nerviosos, sino que los irritará y al mismo tiempo los agotará. Habrá, pues, irritación por causa de los venenos, y a la par agotamiento por falta de la debida nutrición.

Es decir, volviendo a la definición dada, habrá neuras-

tenia.

289. Dos datos particulares.

Queremos sólo traer dos datos particulares observados en varios pacientes y en diversas circunstancias—los que

vienen a confirmar nuestro aserto.

Es opinión general de los especialistas en enfermedades nerviosas que dos síntomas principales aquejan a la mayor parte de los neurasténicos: el casquete nervioso, de

que hablamos anteriormente, y los insomnios.

Pues bien, sometidos los pacientes a un régimen purgante y desinfectante, desaparecieron casi inmediatamente esos dos síntomas que se habían mostrado rebeldes a cuantas inyecciones hipodérmicas les habían recetado los médicos; y con el mismo régimen continuado durante algunos meses, desapareció por completo el estado patológico propio de la neurastenia.

Y esto se explica fácilmente: con tal régimen se exonera el cuerpo de humores viciados, y en particular el estómago e intestinos de esa materia seca o infecciosa que al desprenderse y circular irrita los centros nerviosos y origina por reflexión esos dos síntomas apuntados.

Confesemos, pues, que la autointoxicación es la causa principalísima de la neurastenia que aqueja a la mayor

parte de los pacientes.

290. Algunas causas principales.

Otras causas principales, que obran de consuno con la causa que hemos llamado principalísima, son todos los pecados que se cometen contra los principios de alimentación y de higiene apuntados en el cuerpo de este libro.

No hay para qué volver sobre ello.

Añadamos sólo una observación. Por lo expuesto, ya es sabido cómo el sistema nervioso necesita bañarse,

como el pez en el agua, en una atmósfera llena de aire,

de luz y de sol.

Pues bien, toda vez que se peca contra este principio higiénico, la naturaleza, a manera de castigo, nos lo da a entender por medio de la jaqueca, envenenamiento de las células nerviosas por causa del aire viciado.

291. Otras causas principales.

Entre las otras causas principales, enumeremos las influencias hereditarias.

Acerca de éstas, dice el Dr. Osler: «No todos emprendemos el camino de la vida con la misma cantidad de capital nervioso. Los padres sujetos a dolencias nerviosas, o a trastornos mentales, transmiten a sus hijos una organización que es defectuosa en lo que podemos llamar fuerza nerviosa. Tales individuos emprenden la carrera con desventaja... No sufren trastornos mientras se limitan a las naturales transacciones que les permite su capital de vida; pero no poseen reservas, y estos pequeños capitalistas sufren las contingencias que continuamente nacen de las exigencias de la vida moderna».

Son causas también principales las exigencias de la vida moderna: la lucha por la vida, el vértigo de los negocios, el ansia febril de lucro, la ansiedad de lo porve-

nir y las decepciones de lo pasado...

Además, las excitaciones continuas de la vida mundana: teatros, cines, bailes, novelas, modas provocativas...

A esto hay que añadir estas fuentes principales de quiebra nerviosa y aun de consunción: noches en vela en teatros, salones, bares o lugares de perdición; vida licenciosa y excesos sexuales; excitaciones habituales por medio de drogas, bebidas alcohólicas y abuso de excitantes, etc.

También débense apuntar entre las causas de la neurastenia, especialmente entre las personas morigeradas y temperantes, el exceso de trabajo mental, el surmenage, las preocupaciones del cargo, los disgustos de la vida. Y hemos visto que con mucha cordura algunos médicos ponen también como causas, las agitaciones de la duda (respecto de la fe) y los remordimientos de una conciencia ultrajada.

292. Una sintesis.

Como se echa de ver, las causas de la neurastenia pueden ser múltiples, aunque podrían todas reducirse a dos especiales:

Excitación y agotamiento nervioso-cual resultado de

un estado habitual de autointoxicación.

O bien, cual resultado de pecados cometidos contra la higiene en general: higiene moral, mental y física.

293. Proceso de la neurastenia.

¿Mediante qué mecanismo mórbido toma la neurastenia posesión de nosotros? He aquí lo que voy a procu-

rar decir con claridad, dice el Dr. De Fleury:

Bajo la influencia de un desgaste del sistema nervioso central, desgaste que se produce con la mayor facilidad en las personas atacadas de artritismo hereditario o adquirido, todos los músculos y todas las glándulas del organismo, recibiendo menos influjo nervioso, ven disminuír, unas su tonicidad, otras su potencia de secreción. Por este motivo el examen de los enfermos revela la distensión o la dilatación del estómago, la pereza intestinal, la debilidad del corazón, la hipertensión arterial, la fatiga muscular, las perturbaciones digestivas y hasta el insomnio, que es causado muy verosimilmente por una irrigación sanguínea del cerebro. Para realizar su tarea, que consiste en destruír las toxinas que le manda el intestino, el hígado se congestiona, se cansa y deja pasar bilis por el torrente circulatorio. Por su parte el riñón se cansa también, filtra imperfectamente, y la sangre, cargada con los desperdicios de la nutrición, no lleva ya al cerebro sino un alimento envenenado. Causa primera de todo el mal, el sistema nervioso central sufre, al fin y

al cabo, por los cambios de la tonicidad y de la nutrición que ha provocado su debilidad, y esto aumenta su can-

sancio. Es lo que se llama un círculo vicioso.

«En cuanto al estado mental neurasténico, formado de tristeza, de temor, de desaliento, es la consecuencia necesaria, el resultado fatal del funcionamiento débil de nuestro organismo físico. Sabemos que todos los órganos, todos los aparatos que constituyen nuestro cuerpo están unidos con el cerebro por los nervios de sensibilidad y que todos tienen, en nuestra corteza gris, un terri-torio que les corresponde y donde reside su representación mental. Es decir que el cerebro está constantemente informado no sólo de sus sufrimientos, sino también de su grado de actividad funcional. Cuando desde hace tiempo no traen al cerebro los nervios de la sensibilidad sino la sensación de cansancio, de flacidez, de funcionamiento lánguido, el cerebro acaba por hacer la suma de estas miserias fisiológicas; se informa además de la pobreza de su memoria, y de las dificultades de su fuerza de atención y de volición. ¿Cómo sería posible que, asaltado por semejantes nociones internas, pudiese concebir más pensamientos que los del fastidio, la tristeza, la inseguridad, el temor y la indecisión?

«Aparécesenos pues la neurastenia como una enfermedad del espíritu cuyo punto de partida es corporal. Es primitivamente una enfermedad de la tonicidad muscular y de la nutrición, a la que acompaña un estado men-

tal secundario».

ARTÍCULO XXXIX

Terapéutica especial de la neurastenia

294. Régimen depurativo.—295. Una amistosa recriminacion.—
296. Para la inapetencia.—297. Para la pesadez de estómago.—298. Tratamiento general.—299. Para los gases.—300.
Para mover el vientre.—301. Otros remedios eficaces.—
302. Quitar las causas.—303. Hidroterapia y aeroterapia.

294. Régimen depurative.

Según lo que hemos expuesto, la neurastenia, más que una enfermedad, es un estado patológico originado de ciertos desórdenes.

Y hemos sentado que el principalísimo de estos desór-

denes es la autointoxicación.

Pues bien, el remedio certero e infalible es pues, someterse a un régimen depurativo (desinfectante y purgante), liviano y natural (no drástico), según lo expuesto en el primer capítulo de este libro.

Sin embargo, a mayor abundamiento, traeremos aquí, como complemento de lo que dijimos, unos consejos que da un doctor especialista, Dr. A. Baumgarten, para combatir los desórdenes gástricos, calmar los centros nerviosos y fortalecer al mismo tiempo los órganos digestivos. Tales consejos servirán, cuando menos, de prevención contra la enfermedad.

295. Una amistosa recriminación.

Pero antes advirtamos que son de condenar, especialmente en el caso dicho, toda inyección hipodérmica y todo tónico a base de drogas; pues, además de sobreexcitar artificialmente un organismo ya excitado (no se olvide que todo tónico e inyección antineurasténica son excitantes), y además de aumentar la intoxicación general (recuér-

dese que tales remedios son venenos), no se dirigen a la raíz del mal, que en este caso reside en la región gástrica

y epigástrica, focos de infección.

Es por esto que ciertos profesionales, ignaros u olvidados de estos principios, por otra parte tan claros y naturales, embotican, y luego sobreexcitan, envenenan y acaso rematan al pobre neurasténico.

Dios nos libre de quien ignora u olvida y luego quebranta las leyes de la naturaleza, la cual es la madre na-

tural de la ciencia.

Hable pues el citado especialista (1).

206. Para la inapetencia.

La inapetencia constituye en la neurastenia un síntoma que a menudo resulta muy difícil de combatir, porque, en los más de los casos se trata de una manifesta-

ción de carácter puramente nervioso.

Como quiera que sea, disponemos de toda una serie de hierbas medicinales que merecen ser ensayadas en el tratamiento de la anorexia o inapetencia. La que suele producir mejores efectos es la centaura menor que, en forma de maceración, se administra en cantidad de una cucharada sopera por hora. Para variar se echa mano de una tisana poco cargada de ajenjo, es decir, que haya hervido muy corto tiempo (2).

Son asimismo útiles para este objeto las tisanas compuestas de ajenjo y hojas de fresera por partes iguales, o de ajenjo y cola de caballo, añadiendo a cada taza de ellas diez enebrinas machacadas, o bien también una mezcla de hojas de fresera con una cantidad igual de mil-

enrama y la mitad de trébol febrino o acuático.

(1) En su obra La Neurastenia.

⁽²⁾ Su preparación es como sigue: se echan en una taza dos cucharadas soperas de hojas de ajenjo cortadas en pequeños pedacitos, y se llena dicha vasija con agua hirviendo, dejándolas de este modo durante un minuto y medio o dos minutos y decantando luego. Esta tisana debe ofrecer un color pajizo, tirando a verdoso.

El mejor modo de tomar estas tisanas consiste en consumir cada vez la tercera parte de una taza veinte minutos poco más o menos antes de cada una de las tres comidas principales (almuerzo, comida y cena).

Añadiendo a estas prácticas algunos ejercicios físicos y las correspondientes aplicaciones hidroterápicas, se

conseguirá poco a poco normalizar el apetito (1)

297. Para la pesadez de estómago.

En la pesadez de estómago, que experimentan la mayor parte de los neurasténicos después de las comidas, el primer medio que debe emplearse es el del reposo inmediatamente después de levantarse de la mesa. El enfermo se echa de espaldas, afloja todas las prendas de vestir demasiado prietas y permanece tranquilo en dicha posición durante 20 o 30 minutos. Después se levanta y sale a dar un paseo de media hora a paso lento.

En algunos casos sirve también de buen lenitivo la compresa caliente aplicada a la región del estómago. Las dimensiones de esta compresa deben ser de 20×20 centímetros. Se sumerge en agua caliente, se escurre y se aplica a la región indicada inmediatamente después de la comida. Esta práctica ha surtido efectos muy favora-

bles en algunos casos.

Muchos enfermos saben por experiencia propia que no pueden tomar en cada comida más que una cantidad determinada de alimento; en este caso tienen siempre a su disposición el mejor de los medios para prevenir la pesadez gástrica.

⁽¹⁾ La lengua blanca y saburra de los neurasténicos exige una terapéutica apropiada. Dos veces al día hay que limpiar dicho órgano con el mondalenguas, pudiendo además aplicarse el tratamiento por el zumo de limón. Consiste este tratamiento en frotar enérgicamente la lengua—después de haberla limpiado de la capa blanca de saburra—con zumo de limón recién exprimido, para cuyo objeto basta servirse simplemente de un trapito fizo de lienzo embebido de dicho zumo y arrollado alrededor del dedo, o bien de un cepillito no demasiado duro.

Si, empero, esta última llega a manifestarse—háyase comido poco o mucho,—se deberá recurrir sin pérdida de tiempo a las tisanas compuestas que se han recomendado contra la inapetencia y también, por último, a la aplicación de la compresa caliente a la región gástrica.

Excusado es decir que hay que escoger alimentos fácilmente digestibles y que es preciso masticarlos bien.

298. Tratamiento general.

En el tratamiento general de esta clase de neurasténicos debe cuidarse de un modo particular de procurar al estómago el calor conveniente. Sirve como práctica conducente a este propósito la frecuente aplicación de paños de agua y vinagre fríos al vientre durante una hora cada vez o bien también la de compresas calientes preparadas con cocimiento de flores de heno en las mismas condiciones de lugar y tiempo. Estas aplicaciones se repetirán cada dos días y en ocasiones hasta cada día, pero vigilando siempre el estado de fuerza del paciente y el modo como tolera estos procedimientos, que en todas ocasiones representan una intervención más o menos enérgica.

En los neurasténicos afectos de dilatación de estómago no hay necesidad de ninguna prescripción especial contra esta afección, debiendo tratarse dichos enfermos a tenor del carácter y del grado de la atonía digestiva que presentan. De todos modos, empero, conviene recomendarles un régimen seco con exclusión de líquidos. Por otro lado se les desaconseja como absolutamente nocivos las caminatas largas, los viajes y cualesquiera trabajos

fatigosos.

En cuanto al tratamiento hidroterápico se procurará limitarlo a aplicaciones del todo suaves, teniendo en cuenta que en estos enfermos, como en general en todos los neurasténicos que sufren de dispepsia, el calor natural deja ordinariamente mucho que desear. También considero recomendable en estos casos un masaje ligero y la gimnasia mesurada y debidamente dirigida.

299. Para los gases.

El estado de hinchazón del estómago proviene de una formación anormal de gases que deben ser expulsados a toda costa. El mejor medio para conseguirlo consiste en el simple procedimiento mecánico siguiente: el enfermo se acuesta inmediatamente después de comer y, después de untarse la palma de la mano con aceite, se practica él mismo en la región estomacal, fricciones circulares muy suaves que se toleran fácilmente, aun en los estados de gran sensibilidad. Paulatinamente va ejerciendo mayor compresión con la mano y en menos de un cuarto de hora le sobrevienen eructos que van seguidos de alivio manifiesto. El que se sienta demasiado débil para ejecutar por sí mismo esta maniobra, escoja una persona experta para practicarla.

Debo encarecer además en estos estados el uso de la compresa caliente de agua y vinagre al epigastrio, aplicada inmediatamente después de las comidas. En los pocos casos aislados en que no se tolera bien el calor, se dispone la compresa en frío. En uno y otro caso la duración no deberá exceder de 30 a 45 minutos. Igualmente surte buenos resultados la tintura de genciana, tomada a razón de 30 gotas tres veces al día en un terroncito de azú-

car.

Más difícil es el tratamiento del meteorismo abdominal cuando este estado es debido a la presencia de gases que mantienen hinchados y dilatados los intestinos. En este caso sirven de muy poco los medios mecánicos. Lo mejor para combatir este estado sería administrar un enema de unos 3 cuartillos de agua, de tisana de manzanilla, de tila o de otro líquido semejante; pero este medio no puede recomendarse a la larga. Lo que debe procurarse es reforzar la musculatura intestinal, para lo cual se hace preciso adoptar medidas fortificantes generales. Conviene, por lo tanto, aplicar al vientre con regularidad y hasta diariamente compresas de agua y vinagre o preparados con flores de heno; de este modo se

aumenta el calor de la cavidad abdominal y se activa la circulación de la sangre. Además, se impone como necesario en estos casos el movimiento en general, ora en forma de trabajo físico, tal como aserrar madera o segar hierba, ora en la de cualquiera otra ocupación que obligue a agacharse con frecuencia. De igual modo, merecerecomendarse la gimnasia a estos enfermos como un medio excelente y útil. Mientras subsiste el meteorismo, hay que abstenerse, como es de suponer, de ejercicios demasiado fuertes, bastando que el enfermo se entregue a paseos sosegados y a movimientos muy moderados.

300. Para mover el vientre.

El tratamiento de obstrucción de vientre tiene que disentir en los neurasténicos algún tanto del ordinariamente usado, por cuanto en esta clase de enfermos se trata de un malestar las más veces tenaz y crónico y porque, atendido el estado de debilidad en que se encuentra su organismo, no puede adoptarse una medicación demasiado drástica.

Por razón de los efectos secundarios múltiples y no pocas veces debilitantes que despliegan los purgantes, hay que desechar rotundamente el uso regular de estos medicamentos en la neurastenia. El tratamiento que en esta afección conviene adoptar contra el estreñimiento debe ser de carácter general e ir encaminado a reforzar el sistema nervioso lo bastante para que, participando también de este refuerzo la musculatura intestinal, afecta de debilidad irritable, pueda ésta volver a funcionar con toda uniformidad y regularidad.

Uno de los medios más sencillos para mover el vientre consiste en ordenar al enfermo que tome cada hora del día con toda regularidad una cucharada sopera de agua fresca. Observando esta medida tan sencilla—que no es más que un llamamiento regular y periódico del organismo a sus deberes,—y combinándola con el ejercicio, la hidroterapia y la correspondiente dieta, el

éxito que se consigue es completo en casi el 40 por ciento de los casos.

También surte efectos muy satisfactorios la práctica de permanecer sentado todas las mañanas durante unos 15 minutos sobre un lienzo mojado. Los resultados son todavía mejores, si durante la postura sentada el paciente fricciona de arriba abajo con sus propias manos las regiones

laterales del vientre.

Otros enfermos se libran de este malestar, tomando determinados alimentos, por ejemplo, ciruelas y pasas en compota por las noches. En Italia hay la costumbre de combatir el estreñimiento comiendo higos secos al final de la cena. En otros puntos se toman 8 a 12 ciruelas secas, se lavan, se disponen por la noche en un vaso que se llena con la cantidad de agua necesaria para cubrir di-chas frutas y, al día siguiente por la mañana, se ingiere el todo en avunas; esta práctica debe observarse durante algún tiempo.

Aparte del paño mojado, las demás aplicaciones hidroterápicas no despliegan ninguna acción especial que contribuya a facilitar las evacuaciones; conviene hacer constar, sin embargo, que las prácticas de agua en general, tales como la afusión coxal, el medio baño y en particular las compresas y envolturas, a más de su acción principal, se acompañan muy a menudo de efectos laxantes

secundarios.

Compréndese perfectamente que revista en esta materia suma importancia el régimen alimenticio. En muchos casos basta sólo leche agria para vencer el estreñimiento,

sin necesidad de observar ninguna otra medida.

El consumo de fruta madura, de fruta cocida y de hortalizas en cualquier forma, especialmente de ensaladas verdes, va seguido regularmente de fáciles deposiciones. Por el contrario, comer mucha carne es nocivo en estos estados. Las sopas no parecen tener influencia alguna, siendo más bien algunas de ellas, especialmente las de cereales y las de harina tostada, directamente astringente.

301. Otros remedios eficaces.

A pesar de los muchos medios más o menos eficaces que acabamos de exponer, el 25% de los neurasténicos que sufren de obstrucción de vientre no logra librarse de esta dolencia, siendo entonces forzoso recurrir a otros procedimientos terapéuticos, aunque no sea más que de un modo pasajero. La lavativa de agua quebrantada hasta la cantidad de ½ litro o el enema más cuantioso y de hasta 1 litro practicado con irrigador para que el agua penetre más profundamente, son prácticas que, usadas sólo de vez en cuando, resultan bastante inofensivas; pero si se emplean con demasiado frecuencia o se hace de ellas una costumbre, se corre peligro de contraer una dilatación del recto.

También se han recomendado a menudo los enemas de aceite, contra los cuales nada hay tampoco que obje-

tar, si se hace de ellos uso moderado.

Por último, merece citarse la glicerina, cuya eficacia en estos casos es notable. La introducción en el recto de una pequeña dosis de este medicamento, 5 gramos poco más o menos, produce inmediatamente una fuerte secreción de líquido de la mucosa rectal. La glicerina merece por lo tanto ser considerada como un medio, por decirlo así, local, para combatir la paresia de la última porción del tubo intestinal.

El número de los remedios internos recomendados contra la cerrazón de vientre horroriza por lo grande. Por mi parte, doy la preferencia a las hojas de sen que, tomadas en maceración por la mañana en ayunas, producen excelente efecto. Son todavía más enérgicos los falículos (frutos) de esta planta. También es una buena mezcla el llamado polvo estomacal (1).

⁽¹⁾ Son los polvos de R. Tuelt, compuestos como sigue: 5 partes de sal amoníaco, 1 de alumbre, 3 de sesquióxido de hierro, 3 de caparrosa verde, 3 de polvo de esponja carbonizada, 3 de polvos de hueso, 5 de raíz de énula, 5 de ruibarbo tostado, 10 de dulcamara, 15 de hojas de sen, 5 de rizoma imperatoria, 5 de canela y 30 de galanga menor.

Débese igualmente recomendar la pulpa de tamarindo y, en casos de urgencia, el aceite de ricino, que es un

laxante acreditado y casi indispensable.

Por último, merece mencionarse el extracto fluido de cáscara sagrada, relativamente inofensivo, y que, a las 12 horas de tomado, produce efectos purgantes positivos y casi indoloros; se toma por la noche a la dosis de 50

a 70 gotas.

Es de mayor importancia para combatir el estreñimiento el acostumbrar el organismo al desempeño de la función natural y necesaria de libertar el vientre. Todos los días a la misma hora y con preferencia por la mañana después de haber almorzado hay que probar de satisfacer esta necesidad.

Por último merece también recomendarse encarecidamente en este sentido el masaje del vientre.

302. Quitar las causas.

Cuando la neurastenia proviene principalmente de las otras causas apuntadas,—además de seguir las indicaciones dadas, siempre saludables, para fortalecer los órganos digestivos,—habrá que dirigir preferentemente la atención a la raíz del mal con el fin de extirparla.

Ello es claro. Quitada la causa, quitado el efecto, -reza

un axioma filosófico.

Sobre ello superfluo sería insistir.

303. Hidroterapia y aeroterapia.

En cuanto a la hidroterapia y aeroterapia, son recomendables, no las aplicaciones violentas que excitan demasiado el organismo débil del neuropático, sino las aplicaciones suaves que lo calman y entonan.

ARTICULO XL

Calmantes y tónicos del sistema nervioso

304. Calmantes y tónicos. - 305. En cuanto a los insomnios.

304. Calmantes y tónicos.

El Doctor citado anteriormente, después de haber anatematizado el uso de las drogas, añade lo siguiente:

«Hay medicamentos que calman realmente los nervios, sin determinar el menor perjuicio. El más importante de

ellos es la valeriana (Valeriana officinalis L.).

Esta planta que por su innocuidad puede ser empleada en gran escala y por su utilidad es digna del mayor aprecio, se ha conquistado, en sus diversas preparaciones, las simpatías no sólo de los especialistas, sino también de los mismos enfermos.

Hay que prescribirla preferentemente en forma de simple tintura, pero debo advertir que alguno que otro enfermo es tan sensible, que le causan aún repugnancia las pocas gotas de alcohol que aquélla contiene; en este caso hay que recetar en forma de tisana el cocimiento de la raíz de dicha planta.

Este último se prepara sometiendo a fuerte cocción en 200 gr. de agua, durante 5 minutos, la cantidad de raíz recortada que coge una cuchara de las de té y pasando luego a infundirla 5 minutos más, después de lo cual se

decanta y queda preparada la tisana.

Recomendable también es esta otra tintura—que obra a la vez sobre el sistema nervioso y el aparato digestivo —compuesta de valeriana, manzanilla, argentina, ajenjo y angélica.

Merece todavía mención especial, entre los medios realmente dignos de confianza, la genciana (Gentiana lutea L.). Esta planta ha demostrado ser muy eficaz en los estados de excitación sensual, etc. De todas las preparacio-

nes de la misma, prefiérese la de la raíz pulverizada, administrada en sellos a razón de una punta de cuchillo 3 veces al día.

Hay que señalar como tónico, como excitante general y, de hecho también, como estimulante del apetito, la centaura menor (Erythraea centaurium L.).

De las diversas formas de administración de esta hierba, la que más se ha acreditado es la de maceración, que se prepara como sigue: se toman dos cucharaditas de dicha hierba, es decir, de las sumidades floridas de los tallos-después de secada la planta a la sombra y de haberla recortado en pequeños pedazos-y se mantienen, sumergidas en 200 gr. de agua fría desde la noche hasta la mañana siguiente o, mejor dicho, unas doce horas, después de las cuales, se obtiene, por medio de filtración, un líquido que tiene o debe tener un hermoso color dorado y que se toma por horas a razón de una cucharada de sopa cada vez.

Mediante el empleo de fármacos, es poco menos que incurable la neurastenia. El mismo carácter de esta afección trae consigo que sea directamente imposible obtener por medio de medicamentos, la curación radical de la enfermedad o, respectivamente, la mejoría del sistema

nervioso.

Si, por una parte, el tratamiento medicamentoso no basta por sí solo y debe considerarse como absolutamente insuficiente, disponemos, por otra, de algunos medios, especialmente vegetales, que pueden utilizarse perfectamente como coadyuvantes de los demás, tratamientos.

Por último, no debemos despreciar tampoco en absoluto el valor de los medicamentos oficinales, pudiendo decirse en este concepto, que en ocasiones, se puede sacar

cierto partido de algunos de ellos» (1).

⁽¹⁾ Acaso entre estos últimos podría tener cabida en ciertas circunstancias el Jarabe de hipofosfitos compuestos, nacional o de Fellow,-cuyos elementos (entre los cuales la estricnina especialmente) son excitantes.

305. En cuanto a los insomnios.

En cuanto a la somnolencia y a los insomnios que aque-

jan a los neurasténicos, añade el citado especialista:

«La somnolencia de los neurasténicos suele las más de las veces corregirse y desaparecer por sí sola. Por lo demás, este síntoma constituye más bien un estado pasajero, toda vez que en la neurastenia predomina en general la excitación. En los individuos acosados de ganas de dormir están en su lugar las aplicaciones fuertes de agua

A su vez, el insomnio no sólo es más difícil de combatir, sino también mucho más insoportable. Debo prevenir ante todo contra el empleo de toda clase de hipnóticos artificiales; sin embargo, en los casos de insomnio crónico casi es imposible abstenerse completamente de ellos. Unicamente en casos de absoluta necesidad, y aun entonces no de un modo continuado, será permitida la administración de un soporífero a dosis moderada. Al propio tiempo hay que procurar la curación de este estado por el empleo de medios naturales y por el mejoramiento de las condiciones sociales e higiénicas del enfermo.

A cada neurasténico afecto de este malesíar hay que hacerle comprender que la curación del insomnio es posible, pero que depende mucho de su propia cooperación. La sugestión y la autosugestión son de importancia y

necesidad capitales en casos de esta índole.

Como práctica hidroterápica se impone aquí ante todo el tratamiento general: lavados, afusiones y baños, todos

moderados y con la variedad debida.

En la cura por el agua se presenta ocasión frecuente de observar que los enfermos tienen dificultad en conciliar el sueño, sufren de sobresaltos en mitad de éste, despiertan a menudo y duermen menos tiempo. Esta especie de insomnio suele desaparecer durante el tratamiento, o por lo menos, después de terminado.

Como medio para procurar el descanso nocturno, recomiendo el siguiente, que considero el más sencillo y talvez también el más eficaz: practicar sobre el vientre fricciones circulares con la mano previamente sumergida en agua fría, volviéndola a mojar de nuevo no bien quede seca; estas fricciones deben continuarse cada vez durante cinco, o lo más, diez minutos. Ordinariamente no tarda en producirse en el sistema nervioso cierta relajación y rebaja de tensión, a las que sigue el sueño.

Otros pacientes encuentran más eficaz el simple baño de asiento, de tres o cuatro segundos con agua de la fuente, saliendo directamente calientes de la cama para tomarlo y volviendo en seguida a ella sin secarse.

Otros hay a quienes el lavado superior pone en la mejor disposición para dormir. Las envolturas, y especialmente la envoltura corta, provocan el sueño en la mayor

parte de las personas.

Todas estas prácticas serían excelentes si el sistema nervioso, con sus modos tan distintos de reaccionar, no

fuese a veces refractario a las mismas.

En algunos pacientes, sin embargo, el baño completo, caliente, de siete a diez minutos de duración, es un excelente medio para conciliar el sueño y, por lo tanto, merece ser ensayado.

Muchas son las plantas que se han probado con resultado variable contra el insomnio, entre otras las siguientes: la valeriana, que se toma en forma de cocimiento moderadamente caliente veinte minutos antes de acostarse y en la cantidad de una tacita pequeña; la argentina o ansarina, en infusión, tomada en igual forma, pero para mejores efectos preparada con leche en vez de agua; la angélica, del cocimiento de cuya raíz se toma una tacita, y, por último, la milenrama en infusión, que merece también figurar entre las plantas soporíferas. La tisana de amapolas, tan recomendada como narcótico, con todo y ser un sucedáneo ligero del opio, es bastante inofensiva, pudiendo tomarse, por lo tanto, durante algún tiempo.

No falta quien pretende que el comer manzanas por la noche procura mejor sueño. Dado que esto sea verdad, procédase con moderación, no tomando más que

una manzana madura.

La leche posee una acción soporífera; la cura de leche merece, por lo tanto, recomendarse a los que sufren de insomnio.

Mucho hay que decir sobre la dietética intelectual de los neurasténicos que no logran conciliar el sueño. Los tales deben procurar dejar ya terminados al mediodía cualesquiera negocios importantes. Eviten en general las emociones de toda clase, ya agradables ya desagradables, o, cuando menos, esfuérzense en acogerlas con indiferencia. No se entreguen a profundas cavilaciones sobre el estado de tal o cual asunto: antes bien, traten de no excitarse por nada y de conservar siempre sereno y tranquilo el ánimo. Dejen sin abrir para la mañana siguiente las cartas recibidas por la tarde y absténganse durante la velada de conversaciones demasiado largas, evitando hasta las que no tienen otro objeto que matar el tiempo. El canto y la música deben suprimirse en absoluto.

Hay enfermos que creen conciliar mejor el sueño, si durante el día se entregan a grandes trabajos o a largas caminatas que los dejen rendidos. Esta creencia puede resultar confirmada en algunos casos, pero es preciso no olvidar que la fatiga consecutiva al trabajo muscular va siempre acompañada de cierta excitación, no pocas veces mayor que la misma fatiga. Es innegable que el ejercicio y el trabajo muscular son siempre necesarios y hasta indispensables a los que sufren de insomnio, pero también es preciso que uno y otro sean en cada caso moderados y estén proporcionados a las fuerzas del individuo. La gimnasia y el masaje son coadyuvantes excelentes en el tratamiento del insomnio; empero, hay que tener en cuenta que en la dirección y ejecución de tales ejercicios no debe intervenir ningún profano, sino una persona experta.

La práctica de todos estos medios accesorios, sirve, sin embargo, de muy poco, si el enfermo no procura ceñirse, mediante esfuerzos de la voluntad, diariamente renovados, a un plan reglamentado. Vaya todos los días a acos-

tarse temprano y a hora conveniente, desnúdese tranquilamente y despacio, evite pensar en el insomnio y trate de nuevo cada noche de conciliar el sueño con calma premeditada y sin ninguna clase de impaciencia nerviosa. Considere que la mente intranquila y el ánimo inquieto ahuyentan fácilmente el sueño, y que es preciso, por lo tanto, abandonar a tiempo los negocios y los cuidados. Adóptese la costumbre de dar por terminadas las tareas diarias algunas horas antes de ir a la cama; de este modo se podrá consagrar a la reparación de fuerzas y al descanso todo el resto del día y la noche entera».

ARTICULO XLI

Dietética general del Sistema nervioso

306. Alimentación y descanso.—307. Régimen alimenticio.—308.
—Una observación.—309. En cuanto a la bebida.—310. Bebidas alcohólicas,—311. Algunos experimentos.—312. El descanso.—313. El sueño.—314. Higiene psíquica.

306. Alimentación y descanso.

Los dos grandes principios reparadores que el Creador ha concedido al hombre para que repare sus fuerzas, y por ende el sistema nervioso, son la alimentación y el descanso.

307. Régimen alimenticio.

La nutrición del sistema nervioso se verifica por medio de la sangre. A mayor riqueza de sangre corresponde mayor fuerza nerviosa.

La sangre a su vez se nutre de los alimentos elaborados por los órganos digestivos. En último término, se vuelve pues al gran principio de la dietética general, el régimen alimenticio.

En cuanto a la alimentación, el neurasténico debe tener presente estas dos reglas de oro en cuanto a la canti-

dad y calidad: Poco y bueno.

Poco—para que el estómago, ya debilitado, pueda llenar bien sus funciones; y también para evitar que la repleción gástrica provoque, además de otros desórdenes, trastornos cardíacos por medio de presión mecánica.

Vale más comer a menudo y poco de una vez, que

mucho con menos frecuencia.

Esto en cuanto a la cantidad.

En cuanto a la calidad, hemos dicho bueno.

Es decir, un alimento adecuado y rico en fosfatos (1). Sopas de avena (quaker oats), de sémola, arroz, sagú, fécula de maíz, tallarines frescos; huevos, leche, farináceos, legumbres, frutas y especialmente manzanas, dan más nutrición al sistema nervioso que los cien preparados, difícilmente asimilables, de glicerofosfato de cal elemento constitutivo de los nervios) que expende el comercio.

Recomendables son también los vegetales, especialmente por sus efectos calmantes (2).

(1) Recuérdese lo dicho al tratar del régimen alimenticio.

⁽²⁾ Véase, p. e., las propiedades de la lechuga. Estas eran ya conocidas por los antiguos que la cultivaban con sumo cuidado porque la miraban como alimento muy sano y el más útil para refrescar el cuerpo. Después de los excesos de la mesa, los Romanos comían lechuga para reponerse. Galieu tomaba lechuga todas las noches, a fin de preparar un sueño tranquilo.—Las personas que sufren de inflamaciones, las que están atacadas de dolores de rifiones, los hipocondríacos, se encuentran bien con el uso de esta hierba. En ciertos casos, para que produzca mayores efectos, se hacen decocciones concentradas.—Como la lechuga calma el sistema nervioso y refresca el estómago, conviens sobre todo a los temperamentos biliosos y nerviosos.—La medicina extrae del tronco de la lechuga un jugo particular que tiene la propiedad de calmar los dolores, de regularizar las palpitaciones del corazón y de provocar el sueño.

308. Una observación.

Téngase, sin embargo, presente que toda sobrealimentación cuantitativa y cualitativa debe considerarse como perjudicial a los neurasténicos. Con el exceso de cantidad se carga inútilmente el tubo digestivo porque éste no puede aprovechar debidamente todo lo ingerido; por otro lado, los manjares demasiado alimenticios se convierten fácilmente en medios irritantes que contribuyen a exacerbar la excitación ya existente del sistema nervioso.

309. En cuanto a la bebida (1).

El agua es la mejor bebida para el neurasténico.

Tomada en ayunas, lejos de las comidas y al acostarse, y posiblemente en sorbos, además de facilitar el canje de materias y limpiar los intestinos, ejerce ordinariamente efectos calmantes.

Recomendables son las limonadas, los jarabes de frutas, el zumo de uva sin fermentar, y otras bebidas similares no alcohólicas.

310. Bebidas alcohólicas.

En cuanto a las bebidas espirituosas y alcohólicas, hay

que proscribirlas en absoluto.

Si ellas son perjudiciales para temperamentos robustos, son perjudicialísimas para temperamentos nerviosos y neuropáticos. Y esto, especialmente para los que se dedican a trabajos intelectuales.

El Doctor Mauricio de Fleury llega a decir, aun tra-

tándose de individuos sanos:

«Soy partidario de la supresión de todas las bebidas fermentadas y del alcohol bajo sus especies más atenuadas (cerveza, sidra, etc.), pues su uso parece más perjudicial que útil para el trabajo intelectual».

⁽¹⁾ Recuérdese lo dicho al tratar de la hidroterapia interna.

311. Algunos experimentos.

El profesor de psiquiatria, Dr. Vogt, hizo durante ocho meses observaciones en sí propio declamando de memoria diariamente versos de la Odisea; y vino a concluír que aprendía mejor y retenía por más tiempo lo aprendido los días que se abstenía del alcohol que aquellos otros en que lo tomaba moderadamente.

Experimentos parecidos hicieron A. Smith y C. Fürer, y confesaron además que, después de haber bebido, tardaban una semana en volver a conseguir su ordinaria acti-

vidad cerebral.

Escribió Vandervelde: «Estad algunos días sin beber cerveza o vino, tomad después un poco y notaréis, haciendo cálculos complicados, que los hacíais mejor en estado de abstinencia».

312. El descanso.

Por descanso entendemos una vida reposada, ajena a

todo trabajo fatigoso y enervante.

Un trabajo tranquilo y no extenuante puede ser provechoso para el neuropático, en cuanto ejercita sus fuerzas. Provechosos también le pueden ser lecturas o estudios fáciles y no prolongados, en cuanto ejercitan sus facultades mentales y distraen su mente de la obsesión de la enfermedad.

Dígase lo propio de toda diversión honesta que propor-

cione solaz y no exija preocupación.

Los paseos han de servir de esparcimiento y no de fatiga. Todo lo que fatiga, rinde y agota el sistema nervioso.

313. El sueño.

Por descanso entendemos también un sueño reparador. Dice Rossiter: «Nada descansa, vigoriza y restaura las células nerviosas como el sueño; y por el contrario, nada agota tan eficazmente el sistema nervioso como la falta de dormir. Se muere más pronto por ésta que por la ca-

rencia de alimento. Un modo que tienen ciertos pueblos de castigar a algunos delincuentes, consiste en hacerles pasear durante varios días sin dormir, entre dos soldados.

que se relevan con frecuencia.

Durante el sueño, los procesos vitales son más lentos y la actividad nerviosa disminuye en gran manera, pues casi todas las partes del cerebro descansan y sólo lo recorren unos pocos impulsos. Si el sueño es profundo, hay menos acciones reflejas, la respiración es lenta y el movimiento del corazón es menos rápido; en una palabra, el cuerpo atesora provisión de oxígeno y almacena energía para el despertar.

La falta de sueño causa la palidez, porque la sangreno está suficientemente provista de oxígeno. El sueño es

el mayor poder restaurador del cuerpo.

El recién nacido duerme casi todas las horas. El niño, hasta los dos años, necesita dormir de doce a diez y seis horas cada día. Los muchachos, mientras crecen, necesitan dormir diez horas por lo menos. El adulto, por término medio, estará más sano y tendrá más fuerte el sistema nervioso si duerme ocho horas. El anciano necesita menos horas de sueño, porque todos los procesos vitales son más lentos.

Los experimentos hechos demuestran que la célula nerviosa sufre materialmente cuando se la excita; pues se vuelve más pequeña, más irregular, desaparecen muchos de sus granillos y su núcleo parece que disminuye. Durante el sueño, las células se renuevan, por así decirlo, y vuelven a su estado normal.

Para que las células nerviosas sean debidamente repuestas, el sueño debe ser continuo, ya que el sueño interrumpido con frecuencia es mucho menos restaurador, aun sumando el necesario».

314. Higiene psíquica.

En cuanto a la higiene propia del alma, es opinión común de los facultativos que la paz de la conciencia y la tranquilidad de la vida constituyen atmósfera saludable

para los neuropáticos.

Las agitaciones de los negocios, las preocupaciones del día, las vacilaciones de la duda, las torturas de la conciencia, y todas las emociones demasiado violentas ejercen sobre un sistema nervioso débil violentas sacudidas. Son como vendavales que destrozar el débil ramaje de los árboles.

Por el contrario, un estado de alma tranquilo es como la brisa de la mañana que refresca, calma y entona los centros nerviosos.

Aconsejamos al neuropático la práctica de ese sabio consejo del Evangelio: No andéis demasiado solícitos...

Y confianza en la Providencia de Dios.

Quien sabe respirar el aire celestial de la fe, sentirá pronto ese saludable influjo que experimentó la mujer enferma del Evangelio al tocar la orla de las vestiduras de Jesús.

Y esto sobre todo en las enfermedades nerviosaa, como quiera que su curación depende tanto del alma como del cuerpo.



