

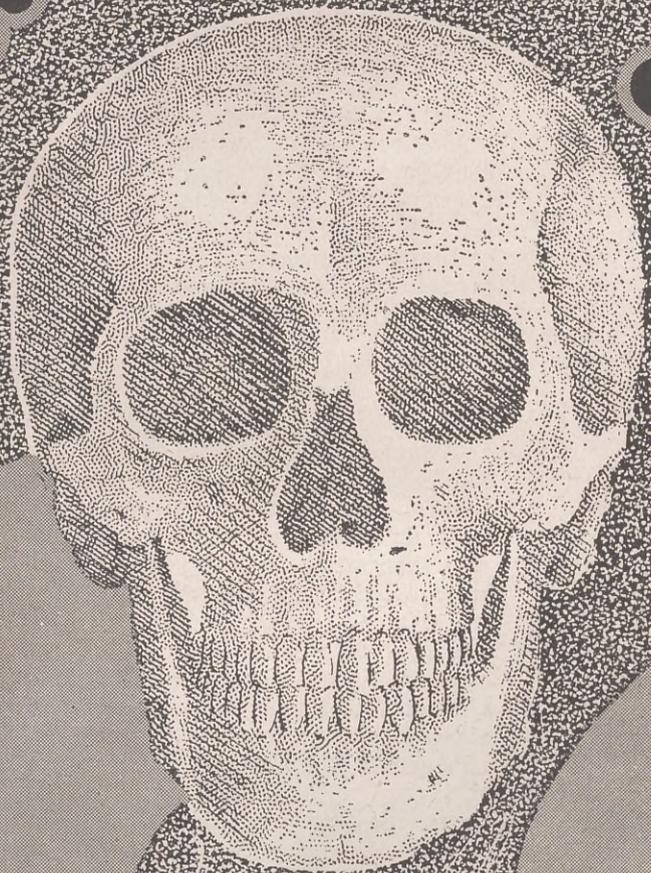
64 12
2120

abril 1936

24 ABR. '36

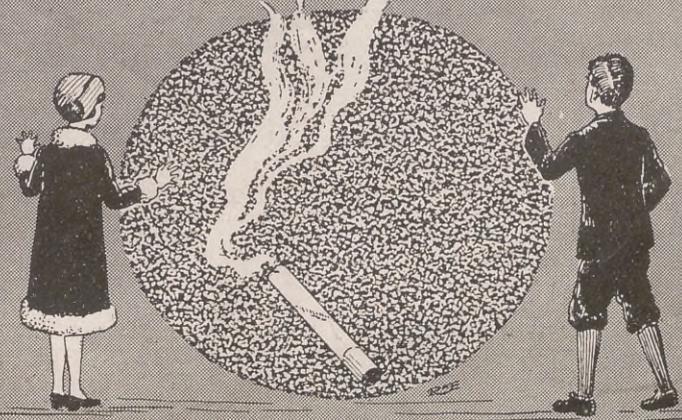
Sociedad y Hoja IV

4



"No matarás"

Lease en la pág. 5



50
cts.



Dicen... ¿Qué dicen?...



Los escolares y el vodka.

No deja de ser interesante una de las maneras cómo se realiza en Rusia la campaña contra el alcohol. En las horas de la tarde, cuando la sirena de la fábrica anuncia estridentemente el fin de las labores diarias, muchas cantinas provistas del "vodka" (fuerte bebida alcohólica) abren sus puertas para recibir a los trabajadores. Es entonces que un verdadero regimiento de niños, alumnos de las escuelas vecinas, rodean la fábrica, y situándose en las puertas impiden la salida de los obreros. Les exigen que acudan con ellos a una reunión al aire libre, e invariablemente los obreros aceptan.

Ya en la reunión, los niños enarbolan banderas, en las cuales ellos mismos han escrito letreros enormes, donde se lee: "Padres, no bebáis y dadnos una educación." "El alcohol destruye vuestro organismo físico y moral", etc. Generalmente, dos o tres niños hacen uso de la palabra y pronuncian fogosos discursos contra el alcoholismo. Presentan trágicos cuadros — a veces de un realismo brutal — de hogares deshechos, mujeres perdidas, hombres en los presidios y niños hambrientos, por consecuencia del maldito vicio.

Uno por uno se les obliga a todos los obreros a subir a la plataforma y prometer bajo su palabra de *proletarios* que harán toda clase de esfuerzos para no beber más "vodka". Los rusos, como todos los eslavos, son sentimentales, y este método parece haber producido grandes resultados.

Pelos en el corazón.

El Padre Gabriel de Henao, sabio jesuita español que floreció en el siglo XVII, cuenta, en su obra *Averiguaciones de las antigüedades de Cantabria*, que al ser embalsamado el cadáver del ilustre almi-

rante D. Antonio de Oquendo, para ser trasladado al templo que tiene la Compañía en San Sebastián, vieron que el corazón era de tamaño extraordinario y que de él brotaba "un pelo crecido".

De esta anomalía debió nacer la frase "tener pelos en el corazón", aplicada a las personas de gran valor y de sangre fría, sentido que se corrompió posteriormente al aplicar aquélla, con impropiedad, a los que tienen malos sentimientos.

Latidos artificiales.

Desde Baltimore, Maryland, nos llega la extraordinaria historia de cómo una enferma, que estuvo aparentemente muerta en la mesa de operaciones debido a la paralización súbita del corazón, retornó a la vida. El médico recurrió a sus dedos para estimular artificialmente el movimiento. El caso ocurrió en el Hospital de la Universidad. La mujer se sometía a una operación, cuando el corazón cesó repentinamente de funcionar. El médico metió la mano dentro del diafragma, abierto para la operación que efectuaba, y aplicó los dedos sobre el corazón inerte. Comprimió rítmicamente el corazón contra la pared torácica, y la sangre siguió su curso a través de las venas de la mujer muerta en apariencia. Se produjo un leve latido en el corazón, bajo los dedos hábiles del cirujano. Este siguió comprimiéndolo regularmente, re-

emplazando con la fuerza de sus dedos la acción de los músculos cardíacos. Logró finalmente un movimiento normal y natural del corazón, y la enferma quedó fuera de peligro.

¿El tabaco?

La lista de venenos virulentos hallados en la hoja de tabaco, o engendrados por su combustión, parece casi increíble. Entre ellos se destaca la nicotina, el furfurool, la colidina, el ácido prúsico, el monóxido de carbono y el amoníaco.

La nicotina es uno de los venenos más violentos que se conozca, y se parece mucho al ácido prúsico. Todos los animales sucumben rápidamente bajo sus efectos, de cualquier manera que se administre, ya sea por el canal intestinal, bajo la piel, o en una herida. El animal queda prestamente vencido y muere en convulsiones excesivamente penosas. Según el *British Medical Journal*, el humo del cigarro contiene menos nicotina que el de la pipa, porque la nicotina se condensa en la extremidad del cigarro, hasta el punto de que, según lo ha revelado el análisis, dicha extremidad contiene cinco veces más nicotina que originalmente. Un cigarrillo fumado da más de tres centigramos de nicotina. Según observó el Dr. Spitzka, al inhalarse el humo del cigarrillo se absorbe hasta el 79 por 100 de la nicotina contenida en el humo. La materia negra y semilíquida que se condensa en el interior de la pipa contiene grandes cantidades de nicotina.

El furfurool es un aldehído, es decir, un líquido intermedio entre un alcohol y un ácido. Al fumarse tabaco, el alcohol que contiene éste se convierte en aldehídos, de los cuales el furfurool es el más importante y venenoso. Los aldehídos son muy volátiles y venenosos. Al entrar en contacto con la mucosa de la boca y de la nariz, penetran en los vasos sanguíneos con mayor facilidad que la nicotina. El furfurool es uno de los venenos más violentos que contenga el whisky inferior. Hay tanto fur-

(Continúa en la página 4.)

Salud y Hogar

Redactores:

Dr. A. J. GIROU
OSCAR A. SUCCAR

Administrador gerente:

RICARDO FITÓ

Madrid — Abril — 1936

La Medicina es el

Arte de estimular

Un organismo enfermo es un mecanismo entorpecido.

—¿Por qué?

—Por un más o un menos de concurrencia de las energías cósmicas y psíquicas que estimulan las fuerzas potenciales de la vida. La salud y la enfermedad son problemas de *cantidad*.

¿Un más? Por ejemplo:

exceso de alimentación, exceso de calor, exceso de emociones...

¿Un menos? Por ejemplo: falta de alimento crudo, defecto de oxígeno en el aire que se respira, falta de ocupación útil...

El *más* se suele traducir en recargos morbosos, intoxicaciones humorales y orgánicas y fatiga de los órganos.

El *menos* suele terminar en graves alteraciones de la nutrición, as-
tasia y disminución de la vitalidad.

Un organismo enfermo, a la postre, no es sino una máquina *sucia*. Y es muy conveniente cultivar esta idea de que la salud es *pureza*.

Pero un organismo cargado de detritus y entorpecido, por consiguiente, en sus funciones, trata de recuperar su armonía, ritmo y pureza, por medio de reacciones *depurativas* (*enfermedad aguda o febril*) o *adaptativas* (*enfermedad crónica*); y estas reacciones las produce por su *fuerza íntima curativa*, según plan de finalidad preestablecida por la naturaleza.

Estas reacciones curativas, como las normales de la vida sana, las produce el organismo espontáneamente, recibiendo el impulso de los agentes del medio cósmico que le corresponden específicamente: la *luz*, el *aire*, el *agua*, la *tierra* (alimentos, magnetismo, etc.).

Toda enfermedad tiende, evidentemente, a la curación. Y en las enfermedades agudas, de curso franco, ésta se produce sin la intervención del médico, sin más que quitar los obstáculos a la acción de la fuerza *me-*

dicatriz, dirigida por las apetencias o repugnancias instintivas.

En las enfermedades subagudas o complicadas, el arte médico estriba en quitar causas y encauzar, ayudándolas, las funciones aumentadas o compensadoras, eliminatorias o correctivas.

En las enfermedades crónicas el problema es franca y decididamente de estímulo de las funciones retardadas o disminuídas, *agudizándolas*.

El problema está en cómo estimular.

El médico tiene a mano dos clases de estimulantes: las *drogas* y demás productos químicos o agentes físicos que no forman parte (en cantidad o modo) del medio biológico en que el sér debe vivir, y los *agentes naturales* a que antes nos referimos.

La diferencia de acción es patente y en el fondo es también un problema (no en absoluto) de *cantidad*. Los *estimulantes artificiales* deprimen después de excitar o excitan después de deprimir.

Los *estimulantes naturales* producen reacciones suaves, armónicas y *tónicas*.

Claro que todo depende de *orden*, *oportunidad* y *medida*. No es lo mismo proporcionar a un enfermo las radiaciones ultravioleta del espectro solar que los rayos ultravioleta de una lámpara de cuarzo. Ni en cantidad, ni en combinación, ni en complementos radioactivos o atenuantes son lo mismo; y menos aún en *poder vital*; ese colofón imponderable e indefinible de los medios naturales.

El médico debe ser el artista que sepa hacer vibrar las cuerdas del humano instrumento para sacar de ellas un acorde vital. La medicina es el arte de estimular con fines reactivos, depurativos y evolutivos. La higiene es el arte—más que la ciencia—de poner al hombre en concordancia con su medio biológico (que es físico, es mental y es espiritual); es decir, de armonizar sus energías individuales con las de su medio vital. De este modo se vive normalmente.

Este ideal sólo se realiza relativamente. La vida no es perfecta. El hombre vive en medios desvitalizados; perturba la química de su organismo con sus pasiones; es afectado por preocupaciones y problemas morales; sufre y se desgasta. Sacrificando.

(Pasa a la página 6.)

LAS POSIBILIDADES

Por Amado NERVO

La vida es como un arca inmensa llena de posibilidades. Es más bien como un enorme río lleno de posibilidades.

No es, pues, aventurado esperar lo todo. No le cuesta más trabajo a esa corriente formidable en que están las causas y los efectos llenar una ánfora grande que una ánfora pequeña.

La aventura más extraordinaria puede, lo mismo que la más insignificante, venir en esas crepascas olas que brotan de la fuente misteriosa del ser y a ella vuelven fecundando el infinito universo.

Revela, por lo tanto, gran desconocimiento de la magnitud de la vida y gran mezquindad de espíritu la desconfianza de que llegue una cosa, simplemente porque es muy bella. La cantidad de cosas bellas que diariamente se otorgan al mundo, y en las cuales el mundo suele no fijar la atención, distraído y atormentado por ansiedades vanas y egoísmos tristes, es incontable, es imponente, es inmensa.

«Las cosas—dice un pensador—nos parecen imposibles hasta el día en que se realizan.»

Abre con tu confianza todas las capacidades de tu espíritu, ante las posibilidades de recibirlo. No sea que cerradas por las llaves de tu escepticismo todas tus puertas interiores, cuando llegue la felicidad suma que te tocaba en suerte, no pueda entrar... y se aleje para siempre.

Salud ♦ Cultura ♦ Hogar

Permitidme comenzar mi colaboración epigrafiando mi artículo con esos tres sustantivos, digno trípode y base de la felicidad terrena. ¿Es ello utópico o imposible? Seguramente no, y a hacerlo factible vamos.

Bien valen esas palabras, de amplísimos conceptos, ponerlas como meta de toda aspiración, como bandera y lábaro de toda agrupación que vele, encauce y luche por el bien de la Humanidad, por la mejora del hombre y de la sociedad en que vive.

Título acertadísimo el de esta Revista; yo hubiera agregado la palabra Cultura, aun cuando bien se me alcanza que mostrándola se sobreentiende o es un concepto incluído.

No veo la posibilidad de tener salud sin cultura, salvo que nos retrotraigamos, que nos fijemos en los tiempos primitivos en los cuales el hombre vivía conducido por su instinto, como viven los animales que, por ejemplo, no saben comer científicamente, pero que comen instintivamente más acertadamente que el hombre, al cual ha tenido que suplir con su inteligencia la atrofia de su instinto, lo que equivale a decir o quiero significar, que vivía con arreglo a las leyes inexorables, anteriores a él, de nuestra Madre Natura. Los tiempos actuales nos han obligado a desarrollar la inteligencia, supliendo al instinto, para poder mal vivir, es decir, para vivir muriendo, haciendo cierto el agudísimo pensamiento de Séneca: "El hombre no muere, el hombre se mata". ¡Qué más quisiéramos los que luchamos por la implantación del naturismo, que el hombre se muriera!; si es lo que deseamos; si es a lo que aspiramos; si es la razón de nuestras campañas. Si el hombre quisiera matar a su mayor enemigo tendría que suicidarse. Su mayor enemigo son sus pasiones,

sus vicios, su vivir antinatural, su vivir estudiando las leyes de la Naturaleza, no para obedecerlas, que sería lo sensato y lo digno de él, sino para sofisticarlas, creyendo, insensato, poderse librar de su cumplimiento, por ser, como pomposamente se titula, el rey de la creación, no siendo más que un pobre guiñapo que paga horrible tributo a la enfermedad, ¡él solo!, lo cual es una crasa ignorancia de las leyes que rigen su vida y su salud.

En Medicina, decía Rousseau, sólo una cosa es verdad: ésta es la Higiene, y ésta más y mejor que ciencia es una virtud; tenía muchísima razón.

Vive, hombre culto, en el regazo de la Naturaleza, que la tierra, el sol, el aire y la alimentación, que tiene por cocinero a Febo, el sol, sean en todo momento contigo y la salud te acompañará siempre; luego la cultura, pero una cultura de alta y sana moral, que sin ésta nunca será buena aquélla, y todo encuadrado, dentro de un hogar con jardín, que, como preconizaba el abate Lemir, es el más adecuado medio y remedio de resolver los problemas sociales, los problemas pacifistas, económicos, morales, etc., llenando así los anhelos del *homo sapiens* de Linneo, bueno siempre, pero mejor cada día que vivamos en medio de la amorosa madre que nos cría y nos sustenta.

Todo ello es purísimo naturismo. La salud es armonía, armonía en sí y armonía con todo lo que nos rodea, semejantes y medio; vivimos en armonía, en simbiosis, con los microbios, no buenos ni malos *per se*, sí *per accidents*; somos parte de un todo armónico; la creación lo es, el que desarmoniza se enfrenta con las inexorables leyes naturales que tienden a restablecerla. Y eso es todo. Hay que procurar, pues, no desarmonizar de la maravillosa orquesta de la Naturaleza, uno de cuyos instrumentos es el hombre.

He aquí la justificación de Revistas como ésta, con título tan preclaro; he aquí por qué yo me sumo, con mi reconocida modestia, con todos mis limitadísimos medios, pero con los mayores entusiasmos, a estas campañas tan necesarias, tan naturistas, de purísimo amor a todos y para todos, sin filias, ni fobias, con el ferviente anhelo de hacer todo el bien posible, particular y general, agrupando aquéllos que sientan los mismos deseos y convenciendo a los descarriados, a los equivocados, a los ignorantes para que vuelvan al seno de Natura donde se halla una vida sana y unos pensamientos puros y altruistas..., llevados y acompañados por estos beneméritos timoneles, fundadores de la bella revista SALUD Y HOGAR.

¿ El tabaco ?

(Viene de la página 2.)

furol en un cigarrillo como en sesenta gramos de whisky líquido. Desde el punto de vista de sus propiedades venenosas, el furfurool es una droga peligrosa en extremo. Es cincuenta veces más venenosa que el alcohol y, aun en dosis muy pequeñas, causa síntomas de irritación pasajera. Las dosis mayores producen convulsiones muy parecidas a las de la epilepsia. Se ve, pues, que el cigarrillo es aún más perjudicial de lo que lo han considerado sus peores enemigos.

La colidina, un líquido de olor muy penetrante, es la sustancia principal que da olor al tabaco y un alcaloide tan venenoso como la nicotina. La vigésima parte de una gota mata rápidamente a una rana. Respirada durante algunos segundos, según lo demostró Le Bon, quien la aisló, produce debilidad muscular y vértigos.

El ácido prúsico es el veneno más poderoso que se conoce. A la presencia del ácido prúsico en el tabaco se deben ciertos fenómenos, a saber: los vértigos, dolores de cabeza y náuseas.

«NO MATARÁS»

LA libertad absoluta es un mito. No existe. La libertad del hombre tiene un límite. Rigurosamente hablando, ésta acaba en el mismo punto donde empieza la posibilidad de dañarse uno mismo o de dañar al prójimo.

La vida humana es lo más sagrado que existe en la tierra. Sobre todas las cosas respetadas hay que respetar la vida. El que no empieza por respetar su vida propia, nunca respetará debidamente la del prójimo. En la religión cristiana hay un mandamiento solemne, cuya importancia y verdadero alcance comprenden muy pocos cristianos. Se trata del mandamiento "No matarás".

Por supuesto, este mandamiento, como todos los restantes del decálogo mosaico, no tiene otro alcance que el de determinar la relación de los hombres entre ellos mismos, sin que se refiera para nada a lo que debiera ser la actitud del hombre para con los animales, como algunos (felizmente pocos) falsamente llamados naturistas pretenden. Si el mencionado mandamiento tuviese el alcance que esos fanáticos del naturismo quieren darle, sería impracticable.

Está muy bien que se organicen Sociedades Protectoras de Animales y que haya entusiastas protectores de desgraciados mininos y de esqueletosos caballos, pero no es posible hacer que esa actitud caritativa sea extensiva a todos los animales, incluyendo entre ellos a toda clase de insectos, fieras y reptiles. ¡Ya me gustaría ver lo que haría el que sostenga lo contrario, si se encontrase en plena selva tropical, ante esos enjambres de mosquitos que llenan el aire y los mortíferos reptiles que infectan las viviendas! Allí, por más enternecido defensor de los animales que uno sea, no tiene más remedio que matar si quiere vivir. Allí, o matas o te matan.

Cristo enseñaba a sus seguidores a

amar al prójimo como a ellos mismos. "Ama a tu prójimo como a ti mismo"—enseñaba el gran Maestro. Para él, el prójimo era la prolongación de uno mismo, era el individuo dilatado, así como el individuo era la humanidad contenida, manifestada en su expresión más mínima.

Esta hermosa verdad ha tenido su más plena confirmación en el terreno de la práctica. El individuo es aquella parte del gran cuerpo universal, aquella fracción de la humanidad que le está encomendada a la conciencia individual del hombre para que la conserve, la mejore, la purifique y la sublime. Los males o bienes que nos hagamos a nosotros mismos, repercutirán en la humanidad, así como los males o bienes de la humanidad repercuten en nosotros.

Tengamos la elegancia espiritual de reconocer nuestra propia fealdad. Confesemos que no hay más caridad que la que empieza por casa, es decir, por uno mismo. Todo lo demás no es sino retórica más o menos ditirámica, producto de nuestra vanidad, encaminada a disimular la fealdad de nuestras acciones.

Quien no empieza por amarse no amará al prójimo. Quien no empieza por hacerse el bien, no se lo hará a los demás. El ejercicio de la caridad empieza por uno mismo. En la medida en que uno vaya reformándose podrá contribuir a favor de la reforma del prójimo. ¡Cuántos salvadores mesiánicos, cuántos redentores, reformadores del mundo hay que vierten lágrimas jeremiáticas a causa de la rebeldía de los hijos pródigos que han equivocado el camino, y sin embargo no se acuerdan de sus propias miserias! Se cuentan a millares los que quieren reformar al mundo, pero nadie se acuerda que la verdadera reforma empieza por uno mismo.

Lo mismo delinque quien mata a otro que el que se mata a sí mismo. Si al mandamiento "No matarás" nos

¡Alto ahí!
Ese no es el camino.
El enemigo es otro.



atenemos, éste no sólo condena la pena de muerte, el asesinato, el atentado contra la vida del prójimo, sino que condena también el atentado contra la vida propia. A la luz de ese mandamiento resulta tan abominable el homicidio, la pena de muerte como el suicidio. No importa cual sea el arma que utilice el delincuente para llevar a cabo su crimen. Lo mismo puede ser una cuerda que un puñal o una pistola. Ello de ninguna manera justifica la consumación del delito.

Por supuesto, hay diferentes maneras de matar. Suelen también haber palabras más hirientes que el filo de la espada. Hay venenos de una acción mortífera fulminante, hay otros de acción mucho más lenta, pero que al fin producen los mismos efectos: La Muerte. ¡La muerte! He aquí el enemigo común de todos los hombres, blancos y negros, amarillos y rojos. Enemigo terrible e implacable, al que hay que vencer. La lucha que unirá a los hombres en un apretado haz fraternal es la que emprendan contra el enemigo común.

Contra ese enemigo y sus agentes, aliados y cómplices, hay que luchar individual y colectivamente, tanto en público como en privado, científica, intelectual, moral y espiritualmente. Con todas las fuerzas del alma y con todas las fuerzas del cuerpo. Es lucha constante, cruenta, sin tregua la que hay que librar. El que no se aliste en esa lucha por la Vida y la Libertad es un delincuente de lesa humanidad, un Caín, un fratricida, porque no cabe en la contienda una opción neutra, o se lucha por la Vida o se opta por la muerte. El que en la lid claudica es ya un muerto que camina. Luchar contra la muerte en todas sus formas es la única ma-

nera de amar a la humanidad. Lo demás es cantarle coplas a la luna.

Los diez mandamientos del decálogo cristiano tienen un alcance moral aplicable a todas las fases de las actividades humanas, tanto en el orden espiritual como en el material. Son valla allí donde la satisfacción de los egoísmos lleva a una temerosa explosión de las pasiones y son incentivo contra el aletargamiento del espíritu, imprimiéndole un ritmo cósmico al señalar al hombre la obligatoriedad de trabajar. Por cierto que uno de esos mandamientos, el cuarto, manda al hombre a trabajar "seis días en la semana", y, en cambio, no figura un solo texto en la Biblia, llámese católica o protestante, que mande "Santificar las fiestas", haciendo de los trescientos sesenta y cinco días del año trescientos sesenta y cinco días festivos, como quisieran algunos catequistas. Lo que nos demuestra que el cristianismo puro condena la vagancia mística.

A la luz de esa *Ley de Dios* (nos dirigimos a los cristianos), no caben en el reino de Dios los zánganos de la colmena humana, los profesionales del contemplativismo, los que viven del esfuerzo ajeno. Según esa ley, en su acepción verdadera, tampoco puede ser considerado cristiano el fumador, ni el bebedor, ni el tragón... Estos no mueren, se matan, transgreden la "Ley de Dios", desprecian su propia vida y difícilmente se preocuparán sinceramente, de todo corazón, por la vida del prójimo.

Lo mismo se halla al margen de esa ley el gobierno que concede patente, legalizando el tráfico del alcohol y la expendición del tabaco, que el que trafica con esos artículos, el que los cultiva y fabrica como el que los consume. Mientras que en el mundo se restringe por un lado el cultivo del trigo, del maíz y de otros cereales, se intensifica por el otro el cultivo del tabaco, la producción de las bebidas alcohólicas, la fabricación de armamentos, etc., robando de ese modo la energía muscular del hombre y la energía productora de la tierra para mayor incremento del vicio y la matanza.

En España solamente se queman cada año cuatrocientos millones de pasetas en tabaco. Otro tanto o más se gasta en bebidas alcohólicas, sin contar el dinero que se invierte en otras cosas inútiles o dañinas, que tienden a debilitar la resistencia física de la raza y a degradarla moralmente. ¿Por qué se dilapida toda esa riqueza colectiva pudiendo con ella socorrer a tantos millares de hombres, mujeres y

niños menesterosos que sufren las injusticias de una sociedad sibarita y en desorden?

En la sociedad se nota una ausencia absoluta de la conciencia social. Las derechas, los conservadores quieren conservar a toda costa el estado actual de cosas; las izquierdas, los revolucionarios, en cambio, piden reformarlo todo. En los dos bandos hay hombres honrados, sinceros, que sueñan con una sociedad mejor.

Los unos le echan la culpa a los otros de las calamidades que padece la humanidad, cuando en realidad todos nosotros, unos y otros, absolutamente todos somos culpables de nuestras miserias.

Una mitad de la humanidad espera vencer a la otra mitad, para luego, con el botín de la victoria conseguir su felicidad. Una mitad de los hombres prometen sacrificar la otra mitad en holocausto a sus dioses, para de ese modo aplacar los males que asolan la tierra. El fascista extiende el brazo, el marxista levanta el puño, pero no hay quien dé con el quid de la cuestión.

El problema que se le presenta al mundo hoy, más que problema económico o político es cuestión de armonía, es un problema de estética moral. Es cierto que hay millares y millares de obreros parados, en la mayor indigencia, cuya causa es justísima, pero... más que el paro obrero debe preocupar a los directores de las masas populares el hecho sintomático, grave, de que puede faltar el pan en casa para los hijos y, en cambio, siempre hay dinero para el tabaco y para otros vicios. Esto es gravísimo, no por el hecho en sí como acción aislada de un individuo, sino que tomándolo en su generalización, colectivamente, es algo sintomático que denota una ausencia absoluta del sentido de la responsabilidad individual y, por tanto, ausencia también de una verdadera conciencia social en el seno de la sociedad.

Produce tristeza ver, como los ha visto el autor, a obreros humildes cerrar el puño y cantar la "Internacional", en un estado miserable de embriaguez alcohólica. ¿Adónde se puede ir con hombres así?

Por otro lado, no deja de producir indignación el espectáculo que ofrecen esos otros, los "señoritos" de la élite social, mejor dicho, esos "señoritos" de la alta vagancia, que llevan el cabello engomado y conservan impecable la línea del pantalón, que se pasan el día durmiendo y la noche de juerga, dilapidando sus energías en las diversiones más groseras y más refi-

nadas que ha inventado la "cultura chic". Esos "señoritos" indignan porque se llaman a sí mismos defensores del orden, de la patria y de la religión y consideran a los que no profesan su religión como hijastros de Dios.

El autor también ha visto a honorables personajes, ilustres magistrados, excelsos tribunos, junto con mujeres "chic", que aspiran a ser espirituales, y que para conseguirlo se embriagan con *champagne* y *cocktails* de moda. Los ha visto, en noche de verano, tirarse borrachos en la arena de una playa apartada; reirse a carcajadas, como salvajes; acostarse, no en parejas, sino en montón. ¡Pellizcarse, besarse, gritar como animales! Y el autor ha vuelto a verlos al día siguiente. "Ellos", vestidos de la toga de la justicia, con el gesto torvo y la mirada severa, ocupando sus sitios de honor, como padres de la patria y defensores del orden, y "ellas", las de la noche anterior, tocadas de la clásica mantilla, darse golpes en el pecho dentro del templo y llorar a lágrima viva en un "Jueves Santo".

Hay que convenir, por encima de todos los prejuicios y de todos los convencionalismos, que el gran problema que le toca afrontar a la humanidad es un problema de estética moral, que afecta a todas las clases sociales. Y la verdadera reconstrucción social ha de empezar por uno mismo, es decir, por el individuo. He aquí el quid de la cuestión: "El individuo como única realidad social." Mientras no se redima el individuo, subsistirá la esclavitud.

La Medicina es el Arte de estimular

(Viene de la página 3.)

fica, en una palabra, su normalidad física en aras de su perfeccionamiento espiritual.

La total normalidad de la existencia terrena sólo podría darse en el hombre que disfrutase de perfecta paz interior. Y esto requiere anular el deseo, ver solamente el lado bueno de las cosas, hacer el bien, decir la verdad, cultivar una actitud permanente de benevolencia y amar a todas las cosas y a todos los seres.

Estas actitudes de espíritu son también jalones de la verdadera higiene y son estimulantes naturales de las manifestaciones físicas. Por esto el médico, para ser completo, tiene que ser un poco sacerdote, un poco padre de almas, un poco *psicopompos*.

LA COMIDA DEL SABIO

HEMOS trastornado bastante la mesa de nuestros contemporáneos, y nuestro pecado sería nefasto si dejáramos a nuestros lectores, y sobre todo a nuestras amables lectoras, en medio de todas estas ruinas, sin indicarles la mesa racional que debe reemplazar aquella que hemos derribado en nuestro artículo anterior.

¿Cuál debe ser la mesa del sabio? Sin adorar la ciencia, y sin concederle un tilde de infalibilidad, estamos convencidos que deberá tener un buen lugar en la cocina y en el comedor. Presentamos *a priori* esta pregunta, que, sin duda, considerarán nuestros lectores como infantil y trivial: ¿Por qué comemos? "Para satisfacer el hambre"—será la exclamación espontánea de todos. Pero podemos presentar otra pregunta más complicada: ¿Por qué tenemos hambre? Notad bien que la inmensa mayoría de los habitantes del globo terráqueo no han pensado jamás en esto.

Doctos fisiólogos han comparado el cuerpo a un motor, cuyo organismo equivale a toda la maquinaria, y los alimentos que introducimos no son más que equivalentes al combustible regular, gasolina o aceite pesado, madera o carbón. Hay, sin embargo, una diferencia considerable entre el motor de una máquina cualquiera y el organismo del hombre, y la diferencia consiste en esto: el motor humano, como el animal, tiene la virtud de repararse por sí mismo a medida que se usa—al menos durante algunos años—; pero es necesario que el cerebro, que tiene que cuidar de esta delicada maquinaria, la nutra de los alimentos de que tenga necesidad para que pueda encontrar en ellos los materiales que se requieren para efectuar las reparaciones. He aquí por qué es necesaria la ciencia en el comer. Además, este motor debe nutrir al cuerpo humano de los materiales de reparación y los combustibles de la energía.

¿Qué debemos esperar de nuestras comidas? ¿Qué debemos esperar de los alimentos que ingerimos? Un ferviente higienista, el Dr. Hemmerdinger, ha dicho: "Se pueden clasificar en seis grupos las sustancias de las cuales tiene necesidad el hombre:

- 1.º Necesidad de energía.
- 2.º Idem de nitrógeno.
- 3.º Idem de agua.
- 4.º Idem de vitaminas.
- 5.º Idem de sales minerales.
- 6.º Idem de celulosa."

NECESIDAD DE CALORÍAS

Sea de la manera que seamos, tenemos necesidad de energía, y para que podamos medir la que nos es necesaria, cambiaremos el término energía por el de calorías. Cuanto más grande sea el esfuerzo muscular, tanto más grande deberá ser la cifra de gastos; esto se com-



prende fácilmente: un camión que transporte cinco viajeros gasta menos energía que un camión que transporta cinco toneladas. Podemos establecer dos clases de trabajadores y esto nos dará una idea general útil y fácil:

- 1.º Los sedentarios.
- 2.º Los trabajadores manuales.

Para los primeros, dado el trabajo que hacen, les es suficiente de 2.000 a 2.500 calorías; mientras que los segundos, herreros, campesinos, alpinistas, mineros, leñadores, etc., es necesario elevar las cifras de 3.500 a 6.000. Pero ¿dónde encontrar esas calorías?, se preguntará la cocinera, asustada por tales cifras. Ella que no está acostumbrada más que a contar el dinero y estirarlo lo suficiente para llegar a fin de mes. Esto es más sencillo de lo que se figura. Se trata de conocer los alimentos ricos en calorías, prepararlos con gusto y servirlos en la mesa. El *apetito* de los convidados es el mejor regulador en lo concerniente a la cantidad.

He aquí una pequeña lista que puede ser aumentada:

- 1.º *Alimentos muy ricos en calorías.*—Todas las legumbres secas, las frutas oleaginosas, nueces, almendras, coco, etc., el azúcar, la miel, el arroz (sobre todo si está poco descortezado), la manteca, etc., etc.
- 2.º *Alimentos de menor caloría.*—Los huevos, aceitunas, castañas, casi todos los quesos frescos, los dátiles, los higos, etc., etc.
- 3.º *Alimentos de pocas calorías.*—Las patatas, legumbres verdes, frutas azucaradas, leche, etc., etc.

NECESIDAD DE ÁZOE

Nos es necesaria cierta cantidad de nitrógeno, y si no lo encontramos en cantidad suficiente en nuestra nutrición diaria, se produce un fenómeno, que es bien pronto funesto en nuestra economía. El organismo se procura nitrógeno robándolo a los músculos de nuestro cuerpo, lo

(Pasa a la página 14.)



El Dr. Emerson, acompañado de su séquito de médicos internos y estudiantes de Medicina, hacía su recorrido ordinario en un famoso hospital. Se acercaron todos al lecho de un enfermo de neuritis. El distinguido galeno ordenó al médico interno que empleara un determinado medicamento. Una semana más tarde, al visitar nuevamente al enfermo, le encontró bueno y sano. El discípulo de Hipócrates inició entonces una larga conferencia sobre el valor curativo del medicamento prescrito contra la neuritis. Al fin, el médico interno logró hablar y declaró humildemente que se le había olvidado dar al paciente la medicina indicada.

El médico que practica la Medicina verdaderamente científica, observa, con un espíritu completamente libre de prejuicios, los resultados de sus tratamientos. Comprende que algunas curaciones pueden coincidir con el uso de determinado remedio, y que las conclusiones que se derivan muchas veces de "una serie formada por un solo caso" se hallan expuestas a graves consecuencias. Algunos métodos terapéuticos deben someterse a prueba por largos años antes de aceptarlos o rechazarlos. Cier to es que vivimos en una edad científica; pero parece que muchos hombres no se dan cuenta de esto todavía.

El Sr. Ortega acudió a la clínica del Dr. Gutiérrez. Padecía de una erupción en las piernas. El médico determinó, a primera vista, que aquello era sífilis. El paciente oyó decir que tenía la sangre enferma y que debía aplicarse varias inyecciones de *salvarsán*. Sin realizar el más mínimo examen científico de la sangre, se le administraron seis inyecciones. "Desaparecieron las erupciones". Para el paciente, el Dr. Gutiérrez había realizado una gran curación. Según el Dr. Gutiérrez, la curación se debía al *salvarsán*.

Sin embargo, pocos meses más tarde el Sr. Ortega sufrió una recaída. Reaparecieron las erupciones. Esta vez acudió a otro médico, el cual le hizo

¿Quién cura al enfermo?

¿El médico, la medicina o la mente?

Por el DR. T. GORDON REYNOLDS



un examen de la sangre, y, además, le analizó la orina. Quería convencerse de la exactitud del diagnóstico de sífilis hecho por su colega. Sabía que no todas las enfermedades de la piel son consecuencia de la sífilis. Sabía, también, que seis inyecciones de *salvarsán* aliviarían temporalmente los síntomas de la sífilis; pero la enfermedad persistiría en la sangre si en realidad existía. ¿Resultado? El análisis de la sangre dió reacción negativa. No padecía sífilis. En cambio, el examen de la orina demostró un alto porcentaje de azúcar, señal de diabetes.

Hallándose Juanito de paseo en el campo se cayó, produciéndose una profunda herida. No había médico en el vecindario. Sangraba profusamente. Había que hacerle algo. Un viejo campesino corrió a casa y regresó con un puñado de telarañas y con ellas cubrió la herida del muchacho. Al poco rato se detuvo la hemorragia y la telaraña se llevó la fama. Un trozo de algodón esterilizado, o cualquier pañuelo bien limpio y planchado, habría restañado la sangre con igual prontitud, sin que hubiese habido necesidad de tomar el riesgo de una infección tetánica, como se hizo. En realidad, el derrame de la sangre habría cesado espontáneamente al cabo de cinco o diez minutos, a menos que se hubiera cortado una arteria principal. En este caso debían haberle aplicado un torniquete, bien apretado, para detener la hemorragia. Generalmente, después de veinte minutos termina el derrame. Si aún continúa, puede aplicarse nuevamente el torniquete, al cabo de un corto intervalo.

Cuando yo era un chiquillo de seis años se me hincó un clavo oxidado en el pie. Mi madre me puso un emplasto de remolacha cruda para evitar el tétanos. El tétanos no se produjo y la remolacha se llenó de gloria. Por supuesto, la idea de colocar el emplasto o paño húmedo para facilitar el desangre era excelente; pero un paño húmedo, con cualquier polvo antiséptico, habría sido preferible a todas las remolachas del mundo, en este caso. En cuanto al peligro de una infección tetánica, la aplicación de la remolacha era completamente inútil. Si los gérmenes tetánicos se hubieran introducido con el clavo habría sido yo su víctima, con remolachas o sin ellas.

También recuerdo que en los días de mi infancia varios amiguitos míos llevaban al cuello una bolsita con asa fétida o con un diente de ajo, como amuleto preventivo contra las lombrices; otros llevaban un diente de tapir para favorecer su desarrollo fuerte y robusto. Se creía que estas cosas, por alguna virtud misteriosa que poseían, mantendrían al niño lleno de salud. La mayor parte de esos muchachos crecían llenos de vigor, y así contribuían a que la asa fétida y el diente de ajo aumentaran su buena fama a los ojos del vulgo.

Tito, un niño de nueve años de edad, sudaba copiosamente durante la noche. Tenía muy mal olor y apenas probaba bocado. Una amiga de la madre aconsejó que se colocara un pedazo de pan en un cántaro lleno de agua y que lo pusiera debajo de la cama del niño todas las noches. Así se

hizo. Al cabo de unos días la excesiva transpiración del niño disminuyó. El trozo de pan en el cántaro de agua se hizo acreedor del milagro. Hoy sabemos que Tito padecía de un débil ataque de tuberculosis, que, como ocurre en la mayoría de los niños, se curó espontáneamente. Los exámenes radiográficos nos enseñan que del 60 al 90 por 100 de los adultos muestran cicatrices o señales de infecciones tuberculosas curadas, probablemente en la niñez.

La señorita Martínez nos confesó que siempre se ponía una pizca de sal en el ombligo antes de viajar en cualquiera embarcación, pues así evitaba el mareo. Nos aseguró, seriamente, que este remedio daba resultados infalibles.

Cierta noche invernal la señora Almada, presa de una honda inquietud nerviosa, sufrió un desmayo. Sus familiares le pusieron un trozo de cebolla cruda sobre la boca del estómago. Al cabo de unos minutos recobró el conocimiento. Ordinariamente, cuando una persona se desvanece, debido a una excitación nerviosa, vuelve en sí colocándole la cabeza al mismo nivel de los pies, sin que la cebolla tenga nada que ver con ello.

Don José Antonio Valtueña sintió un fuerte dolor en el lado derecho del vientre, acompañado de vómitos y un poco de fiebre. Le sobrevino ese dolor después de una abundante cena. Lo primero que se le ocurrió fué tomarse un fuerte purgante. Treinta y seis horas más tarde se hallaba completamente restablecido. Atribuyó su curación al catártico, o sea el purgante que se había tomado.

Sin embargo, D. José Antonio ignoraba que los catárticos son responsables de un número considerable de muertes por apendicitis. Ignoraba que, si hubiese necesitado una operación, con tomarse el purgante había aumentado en alto grado el peligro de muerte. Y si el apéndice estaba a punto de reventar cuando tomó el catártico, lo más probable es que se hubiera muerto de peritonitis. No sabía que el 85 por 100 de los casos de apendicitis se curan espontáneamente y que al tomar un

ALGUNAS DE LAS MUCHAS SUPERSTICIONES POPULARES



Las telarañas aplicadas en el caso de Juanito.



No debía faltar el diente de ajo o la asa fétida a ningún niño...



Un trozo de pan en un cántaro de agua obró un milagro en el caso de Tito.



La señorita Martínez se ponía una pizca de sal en el ombligo para evitar el mareo.



Don Ricardo Zurrón atribuyó al coñac el no haber muerto a consecuencia de una mordedura de serpiente.



El ungüento contra las quemaduras del sol curó también la parte donde no había sido aplicado.

purgante disminuían enormemente las probabilidades de curarse.

A D. Ricardo Zurrón, un robusto minero, le mordió una serpiente en la mano. Como remedio contra el veneno se le dió a beber coñac. La mano se le hinchó. Estuvo gravemente enfermo por espacio de varios días, al cabo de los cuales se restableció, y atribuyó su curación al coñac.

Don Ricardo y sus amigos, probablemente, ignoraban que el alcohol, bajo cualquiera de sus nombres, aumenta la rapidez de la absorción del tóxico de la serpiente por el organismo humano, por cuanto estimula la circulación cutánea. En casos así lo que hay que hacer es disminuir la velocidad de la absorción y estimular la eliminación del veneno, y eso no se consigue bebiendo coñac.

Hace pocos meses un paciente me hizo la revelación de que se había curado un dolor de riñones aplicándose paños mojados en orina tibia. Si esto fuera cierto, jamás se enfermarían los bebés de los riñones.

Gran número de personas, inclusive los médicos, recomiendan un purgante para el resfriado. Cierta médico, al cuidado de los obreros de una Empresa comercial, trató en un mes a 88 personas resfriadas. Prescribió un purgante a cada enfermo de dos que iban a verle. El resultado fué que los que tomaron el purgante regresaron a su trabajo medio día más tarde que los que no lo habían tomado. De sus observaciones dedujo que el purgante, no siendo en caso de estreñimiento, carece de todo valor curativo en los resfriados.

Podemos dividir las medidas terapéuticas en tres clases definidas:

1.^a *Específicos*.—Muy pocos remedios o medicamentos entran en esta clase. Se emplean para curar una determinada enfermedad y su acción es más o menos relativa, cuando no contraproducente. Como ejemplos mencionaremos los sueros; la antitoxina, en la difteria; la quinina, en la malaria; el salvarsán, en la sífilis, y ciertas operaciones quirúrgicas.

2.^a *Sedantes*.—Aparecen entre ellos la aspirina, la morfina y los bromuros. Alivian el dolor y calman los nervios; pero muy raras veces curan la enfermedad.

3.^a *Métodos probados a satisfacción de la ciencia médica que ayudan a la naturaleza a restablecer la salud del cuerpo*.—Entre ellos la dieta, la hidroterapia, helioterapia, psicoterapia, el ejercicio y el descanso.

Un hecho que los profanos en Medicina ignoran frecuentemente, y que aun los médicos olvidan con frecuencia, es que una gran parte de nuestros males son nerviosos, y muchas veces tienen orígenes puramente mentales. Karl Meniger, famoso psiquiatra, asegura que el 50 por 100 de todas las dolencias físicas tienen un origen nervioso. La Clínica Mayo declara que el 62 por 100 de los pacientes que acuden a ella sufren más de enferme-

dades funcionales que orgánicas. Esto quiere decir que el sistema nervioso influye considerablemente en el malestar, sin que por ello se nos ocurra considerar como imaginarias las dolencias de los pacientes.

El mareo es un mal real y perceptible; pero la persona que lo padece puede no tener ningún defecto orgánico. Es un mal nervioso, y algunas veces de origen esencialmente psíquico. Por ejemplo, la joven que se colocaba sal en el ombligo para prevenir el mareo, se hubiera curado con igual facilidad atándose una cinta rosada en la oreja izquierda, siempre y cuando hubiese tenido la misma fe en ella. Este es un ejemplo de cómo algunos remedios, completamente tontos, pueden curar una enfermedad. Repetimos, una vez más, que una enfermedad que no existe puede curarse fácilmente con cualquier medicamento, si podemos convencer al paciente de ello; es decir, de la eficacia del medicamento que le proponemos.

Cierta amigo mío se pasó todo un día en la playa y vino quemado por el sol. Un conocido suyo le recomendó que probara una crema muy popular contra las quemaduras del sol. Así lo hizo; pero sólo se la aplicó en la mitad de la espalda. ¿Qué resultó? Ambas mitades se curaron al mismo tiempo.

Los descubrimientos de la ciencia moderna nos acercan más y más a la verdad. La profesión médica, con la ayuda de miles de infatigables investigadores y experimentadores, estudia sin cesar los conceptos populares, rechazando las ideas y métodos equivocados de curación de las enfermedades. El progreso de la Medicina marcha paralelo al de la Química y de la Física.

La última Exposición del Siglo de Progreso de Chicago nos ha demostrado, de una manera gráfica, que la mayor parte de nuestros conocimientos han sido adquiridos en los últimos cincuenta años. Este ha sido un progreso tan extraordinario que no debemos extrañarnos de que haya todavía seres retrasados entre nosotros, multitud de hombres que todavía viven en la superstición y la ignorancia. Aún quedan hombres en el mundo civilizado que niegan la redondez de la tierra y que se creen a pie juntillas que la tierra es plana. Otros se niegan a aceptar como un hecho comprobado lo que hace cuarenta años se llamó "la teoría de los gérmenes". Muchos otros se muestran reticentes a considerar con un espíritu científico el cuidado de su organismo.

No cabe duda que todos no podemos ser científicos, así como no podemos ser ingenieros, electricistas, químicos o médicos. Pero, en cambio, podemos mantener una actitud científica, que es lo que se exige de todo sér racional. Es decir, todos podemos buscar con espíritu amplio y sereno la verdad, aprovechando el progreso que se realiza a diario en la Medicina científica.

Deberes de la mujer para con la República

"Trabajo premiado en el Concurso de Mujeres republicanas."

LOS DOS FAROS

La República, representada por una espléndida matrona, es algo así como el Faro luminoso de cuyos rayos irradian con imperecedera luz las palabras Igualdad, Libertad y Fraternidad.

Hacia este faro elevan su vista los modernos Estados, pues creyendo ver en la antigua forma de gobierno algo arcaico que pasó, juzgan a la monarquía como hija legítima del medieval feudalismo.

Pero nuestra República es muy joven, y precisa ser sostenida por brazos fuertes y vigorosos, por cerebros bien equilibrados y por corazones capaces de un amor tan ferviente a ella que lleguen, si preciso fuere, a dar sus vidas por la emblemática joven.

Ella llegó a la vida toda bondad, llenas de ilusiones, creyendo ver ante sí una España amorosa, abnegada, dejando a un lado bajas pasiones, odios fratricidas, agios insanos, con ciudadanos dispuestos a defenderla; y ella a pesar de ser tan joven en cariñoso instinto maternal cobijaría a su querida España bajo su rojo manto.

¿Se equivocó?... Fué sueño de ilusión, y por serlo, irrealizable?

En todo delito hay culpables, y aquí la culpable, triste es decirlo, es la hermosa mitad del género humano, porque así como del faro luminoso de la República irradian la Igualdad, Libertad y Fraternidad, de otro hermoso y modesto faro, llamado Hogar, deben irradiar con imperecedera luz las

palabras "Amor", "Abnegación y Dulzura".

Pensad, mujeres, que vuestra



¡La madre!

¿Conocéis el relato del niño escocés a quien un águila arrebató y le condujo a las rocas cimeras de una elevada montaña? Los aldeanos, reunidos en la meseta que constituía la base de la montaña, miraban con horror al desvalido niño, en la cumbre. La madre se retorció las manos desesperadamente, mientras los vecinos discutían cómo rescatarlo.

Un intrépido marinero brindó sus servicios. Comenzó el ascenso. Escaló los primeros desfiladeros en medio de la admiración general. Pero al llegar a un pico demasiado saliente y escarpado que se interponía entre él y el niño, se dió por vencido y regresó a la meseta. Un veterano alpinista que se había pasado toda su vida desafiando las alturas y cruzando sobre profundos abismos, se ofreció a subir. Retó serenamente las dificultades que se presentaban. Fué acercándose a paso firme al sitio donde estaba el niño, pero el cansancio le impidió rescatarlo. La montaña era demasiado abrupta.

vista debe elevarse siempre hacia el faro Hogar.

En él tenéis vuestra fuerza, vuestro dominio, y en su humilde penumbra, sin dejar de ser nunca mujeres de hogar, guiad a los vuestros, padres, hermanos, esposos, hijos hacia el cumplimiento del deber, con vuestros consejos, con vuestro ejemplo, con vuestra alegría, que la alegría es vida y cuando con la alegría se aconseja, el consejo se atiende también alegremente y se ve con agrado, como la dicha está en la honradez, en el trabajo, aunque éste a veces sea duro y como en la satisfacción del deber cumplido, está la fuerza que ha de hacer al ciudadano marchar sereno por el camino que ilumina el faro de la espléndida matrona.

No olvidéis, por tanto, mujeres, que el portón que da entrada a dicho camino está iluminado por el modesto faro Hogar.

¡Hogar!... ¡Hogar!... ¡Hogar!...

Mas para cumplir vuestra delicada misión precisáis alejar de vuestro lado el trajín, la diversión constante, la frivolidad y sus derivados; como lo son la holganza, el hastío, etc., etc.

Juicio sereno, cerebro vislumbrando el mañana y que el rápido deslizarse de la juventud no deje paso a senectud inútil, sino a experiencia sensata y razonada.

Este es el deber de la mujer para con la República, pues aunque algunas, por tener aptitudes o agradecerles la política en ella militan, la inmensa mayoría desde el fondo del hogar sabrá dar la vida, mo-

ral y física, creando ciudadanos fuertes, valientes, honrados, laboriosos, sin fanatismos, sin prejuicios, sin odios de raza, respetándose unos a otros en sus creencias, ayudándose entre sí y trabajando unidos todos por la paz universal, de la cual ha de surgir el engrandecimiento de los pueblos.

Y a este engrandecimiento estáis en el deber de contribuir también, porque la luz del faro Hogar es tan potente, que ha de alumbrar al mundo, iluminando a los dirigentes, padres, hermanos, esposos, hijos, a quienes la mujer habrá inculcado sus bellos sentimientos de amor al semejante, de humanidad, de altruismo.

Hermosa es y ha sido la femenina labor como enfermera en los hospitales de sangre, pues no sólo curaban las llagas y heridas del cuerpo, sino las del alma con sus consuelos, ora como hermanas de la caridad, ora como madras de guerra, ora yendo a sustituir a los

ta para vencerla. El niño se hallaba en un lugar inaccesible. Renunció a su intentona. Volvió a reunirse con sus compañeros al pie de la montaña. Había que renunciar a salvar al niño. No había ya quien se atreviera a hacerlo.

Por último, una mujer joven y hermosa, olvidando toda discreción y desoyendo las súplicas de sus amigos, emprendió el ascenso de la montaña, en medio del estupor de todos. Avanzó resueltamente por entre los desfiladeros, encaramándose de los picos más escarpados, sobre insondables abismos. La multitud observaba el gesto conteniendo la respiración. Al fin llegó hasta el niño. Lo tomó en sus brazos. Estrechándolo contra su pecho (inició el) descenso. Con miles de precauciones y con paso lento regresó a la base de la montaña. Su rostro resplandecía como el sol. Sus ojos estaban bañados de lágrimas. ¡Era la madre del niño!

suyos en oficinas, fábricas y aun en el rudo trabajo del campo, demostrando ser la mujer fuerte, simbolizada por la robusta matrona República.

Dignas de admiración habéis sido, mujeres, llegando al heroísmo en el sacrificio; gracias a vosotras

la nave de la nación siguió un rumbo que de no tener vosotras tan grandiosas aptitudes hubiera quedado sin timonel y el naufragio espantoso habría surgido.

Que vuestra cultura, hoy en crescendo, os dicte, unida al corazón, vuestra norma de vida... Sabed que vuestro primero, vuestro segundo, vuestro postrer deber es laborar con los sentidos, con el alma, con la vida toda, por esa paz universal y entonces el modesto faro Hogar tomará proporciones tan gigantescas que sus rayos llegarán a fundirse con los del sol, pues que la luz de la paz será tan potente que abarcará los límites del firmamento.

Y entonces surgirá ante vuestras miradas atónitas, iluminadas por la potente e imperecedera luz de esos dos faros, la figura de la joven República, convertida en la espléndida y arrogante matrona.

LA NARANJA

He aquí una fruta no debidamente apreciada. En su Tratado de los citrus, Galesio (citado por Leclerc) atribuye el origen de la naranja a la China y Cochinchina, habiéndose extendido a Siria, Egipto y a la costa oriental de Africa. Fué importada de Palestina a Europa por los cruzados.

La naranja es fruta de país tropical, y por ello, cuando procede de países templados, es más ácida y debe ser comida con mayores cuidados por enfermos acidificados. La naranja, cuando es dulce, es una fruta admirable, especialmente indicada para los estreñidos, para los artríticos en general, para los diabéticos, escorbúticos y raquíticos. Para los febricitantes es el único alimento tolerado.

Ninón de Lenclós, la extraordinaria cortesana por quien se sui-

cidó todavía un pretendiente de veinte años cuando ella tenía ya setenta, atribuía su inalterable juventud a su costumbre de comer una docena de naranjas por día. Nada mejor, indudablemente, para estimular los movimientos peristálticos que comer naranjas en ayunas, calentándolas algo, si hace mucho frío.

Por su riqueza vitamínica (vitaminas B, C, P y A), la naranja ha sido recomendada últimamente por la Medicina oficial como antiescorbútica sin igual, para mezclar a la leche hervida que se da a los niños. Consideramos tal cosa un error.

La leche debe darse cruda o pasteurizada en frío, con lo que se evita seguramente el escorbuto infantil y otras enfermedades derivadas de la avitaminosis. La na-

ranja es, además, por las observaciones que se han podido hacer, incompatible con la leche, tomada conjuntamente. Por otra parte, los niños pequeños son sumamente sensibles a los ácidos, antes de los ocho o diez meses, por lo que no recomendamos la naranja antes de esa edad, muy especialmente si es ácida.

Las naranjas son realmente las frutas más curativas que existen, por su acción marcada sobre el intestino. Son, además, estimulantes del apetito, por sus aromas y ácidos (si no son excesivos) y sumamente digestivas. Hasta la cáscara sirve para preparar una tisana deliciosa, con un poco de miel. La hoja y la flor del naranjo poseen propiedades antiespasmódicas, siendo muy útiles a los dispépticos nerviosos por su acción sedativa, a la vez que digestiva.

La mejor hora para comer las naranjas es en ayunas, siendo el laxante natural por excelencia.

Del PROF. J. A. ESTEVE DULIN.

RECETAS PARA LA COCINA

Pescado vegetariano.

Cuatro huevos. Dos cucharadas de crema. Media taza de leche. Una cucharada de perejil. Media taza de patatas machacadas. Media taza de pan blanco remojado en leche. Una cebolla. Un diente de ajo. Sal a gusto.

Mézclense las yemas y la sal con el pan, y añádanse la cebolla y el ajo picados. Macháquense las patatas hervidas y añádanse. Bátase con fuerza la masa antes de agregar las claras batidas, y póngase al horno por una hora en un molde aceitado.

Cocido vegetariano.

Se ponen en remojo los garbanzos desde la noche anterior. Al día siguiente se ponen a cocer en una olla, en la propia agua del remojo (por lo cual es conveniente lavarlos con agua caliente antes de echarlos en dicha agua por la noche). A la olla en cocción se la añaden

unas cebollas, algunos tomates maduros, tres o cuatro dientes de ajo picados y cuatro o seis cucharadas de aceite con perejil picado. A media cocción se añaden las hortalizas y verduras del tiempo que se apetezcan (zanahorias, espinacas, acelgas, brecolera, puerros, etc.), y, por fin, las patatas.

Cuando todo esté a punto, se cuela el caldo para hacer una sopa. Este caldo, cuando está bien hecho, desafía y supera al caldo más sabroso de la cocina de carne, y aún resulta de sabor más intenso añadiendo la cebolla, el ajo, el tomate y el perejil, previamente fritos.

Algunos suelen tomar este cocido rociado de salsa de tomate. Otros le aliñan con aceite y limón, y otros le espolvorean con huevos duros, finamente picados.

Con alguno de los componentes del cocido se puede confeccionar el plato siguiente o el anterior, haciendo de ellos tortillas, croque-

tas, empanadas, albóndigas, ensaladas y sopas.

Alcachofas rellenas.

Se lavan las alcachofas y se les cortan con unas tijeras las puntas de las hojas; después se ponen a cocer hasta que estén algo tiernas.

En una cacerola aparte se pone al fuego, durante corto rato, un poco de aceite, sal, setas cortadas en pequeños trozos y perejil muy picado. Con esto y pan rallado se hace una pasta; se deja enfriar, y se rellenan las alcachofas, atándolas en cruz para que no se deformen. Después se las hace cocer un rato con un poco de caldo en que se han cocido las alcachofas, añadiendo un poco de tomillo y laurel y un poco de aceite o mantequilla.

Col a la bavaría.

Media cabeza de col. Una cucharadita de sal. Una cucharada de azúcar. Un tercio de taza de zumo de limón. Una cucharada de mantequilla. Un diente de ajo picado.

Se pone la col en agua fresca por media hora, y luego se la cocina hasta que esté tierna. Hágase una salsa con los demás ingredientes mencionados y viértase sobre la col.

LA COMIDA DEL SABIO

(Viene de la página 14.)

guisos. ¡Cuántas veces hemos visto tirar al fregadero el agua en la cual se han cocido las espinacas, judías verdes, apios, etc., por gentes que vivían en la mayor indigencia y que iban al hospital la salud que tiraban por el fregadero! Comamos las legumbres tan variadas como nos sea posible, bebiendo el agua de su cocción, y así iremos menos a casa del médico, menos también a la farmacia, y tardaremos más en pagar al sepulturero.

LA CELULOSA QUE NECESITAMOS

El organismo no absorbe todo lo que comemos; hay una gran cantidad de desechos, desechos que deben quedar lo menos posible en nuestros intestinos. La detención prolongada de estos desechos produce la fermentación y la intoxicación. Muchas enfermedades son debidas a la pereza intestinal. El principal trabajo de la celulosa en el tubo digestivo es el de facilitar, y al mismo tiempo forzar la evacuación de los desechos. Un autor le da el nombre tan original como típico de *Escoba del intestino*.

La celulosa se encuentra en las frutas y también en la mayoría de las legumbres, y cuando comemos crudas las frutas y legumbres, la acción de la celulosa es más activa

y beneficiosa. ¡Cuán saludables son los postres de frutas de variados colores! Estas reemplazan la pastelería exagerada de azúcar.

He aquí algunos alimentos que ayudarán a la sabia ama de casa a preparar una mesa saludable que satisfará a los sabios que no viven para comer, sino que comen para vivir. Tan sólo faltará resolver la cuestión de la cantidad, que necesariamente varía en la edad de individuo a individuo. No hay medidas que ofrecer al ama de casa; sin embargo, hay dos guías generales que serán suficientes en la mayoría de los casos, y son: *el hambre y la sed del hombre sano*.

Alguien ha dicho "que el hombre, gracias a sus malas costumbres y a sus demasiado "sabias" preparaciones culinarias, se distingue de los otros animales, habiéndose hecho capaz de comer sin hambre y beber sin sed. Es una de las mil maneras que ha encontrado de envejecer prematuramente y morir demasiado joven".

No hemos dejado sitio en nuestra mesa para los alimentos condimentados y las especias. La pimienta, mostaza, guindillas y todas esas salsas fuertes que se encuentran en botellas no deberían estorbar en nuestro comedor. Cierta que nos es necesario sazonar nuestros manjares para que sean agradables a la vista y al paladar, pero el aroma de ciertas legumbres, tales como el apio, los ajos, las cebollas, el tomillo, el laurel, etc., deben ser más que suficientes en manos de buena cocinera para preparar platos apetitosos.

LA NARIZ

(Viene de la página 16.)

CONSEJOS PRÁCTICOS

a) Limpiad cada mañana y cada noche vuestras cavidades nasales, aspirando para ello suavemente un poco de agua templada y expulsándola luego con más fuerza.

b) Si alguna vez os resfriáis procurad no usar el pañuelo de otra persona. Tampoco prestéis el vuestro a otros para no contagiarles vuestro resfriado. Guardaos durante ese tiempo alejados lo más posible de vuestros hermanitos y no beséis a nadie hasta que no haya pasado el resfriado. Si tuviereis que dormir en una misma cama con el hermanito, utilizad una almohada aparte, y colocaos lo más separados posible.

c) No os alarméis si alguna vez sangra vuestra nariz, ni tratéis de limpiar la sangre mientras está sangrando. Conviene dejar que la sangre coagule sola. En circunstancias así, sentaos manteniendo el cuerpo erguido y la cabeza echada hacia atrás, sin hacer el menor movimiento y con las manos levantadas bien en alto.

d) Nunca se os ocurra oler un frasco o una botella sin saber antes lo que contiene.

e) Nunca fuméis. Más adelante os contará la Tía Eka acerca de algunos niños desgraciados, víctimas del vicio del tabaco de sus padres.

f) Sorberse los mocos es muy malo. Limpiaos los mocos con el pañuelo.

TÍA EKA.

Respuesta a la pregunta pendiente: LA LEPRÁ.

LA COMIDA DEL SABIO

(Viene de la página 7.)

que equivale a decir que nos comemos a nosotros mismos. Es necesario, pues, encontrar en los alimentos que se ponen en la mesa cantidad necesaria de *ázo*, evitando, al mismo tiempo, el uso exagerado de alimentos azoados por la sencilla razón de que dejan en el organismo desechos que deben eliminarse por el hígado y los riñones, y si estos órganos son recargados de trabajo, enferman por el esfuerzo continuo, fuera de lo normal, y viene la vejez prematura y la depauperación general antes de tiempo.

1.º *Los alimentos que contienen gran dosis de ázo* son: Los huevos, guisantes, habas, judías, lentejas, quesos secos, nueces, almendras y avellanas.

2.º *Los alimentos menos azoados*: Las pastas, macarrones, fideos, etc., el pan (el pan integral en particular), los quesos frescos, el arroz, guisantes frescos, leche, etcétera.

3.º *Alimentos poco azoados*: Las legumbres en general (descontando aquellas clases compactas o harinosas), los aceites, casi todas las frutas, el azúcar, etc.

LA NECESIDAD DE AGUA

En oposición a lo que cree la ignorancia popular, el agua alimenta, y nuestros órganos alimenticios tienen necesidad de dos a tres litros de agua diariamente. La coci-

Salud y Hogar

Año I | Revista mensual de higiene y cultura | Núm. 4

Redactores } Dr. A. J. GIROU
 } OSCAR A. SUCCAR
Administrador gerente . RICARDO FITO

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN:

ZURBARÁN, 2, pral. - MADRID - Teléfono 34155

Suscripción anual. 5,00 pesetas

Extranjero 6,50 —

Número suelto. 0,50 —

Para la sección de publicidad en SALUD Y HOGAR solicite la tarifa de precios.

nera no tendrá que molestarse mucho para encontrar este alimento indispensable. Hay agua en las legumbres, los guisos dan una buena cantidad, las frutas están llenas, y toda la que necesitemos no la encontraremos en nada mejor que en el agua pura. Las bebidas fermentadas no deberían figurar en la mesa de un higienista, ni tampoco los tes ingleses o chinos, igualmente que los cafés, porque contienen cafeína; estos son los enemigos jurados del corazón.

NECESIDAD DE VITAMINAS

Hay una ciencia bastante reciente, la que trata de las vitaminas, y las clasifica según sus actividades. La clasificación comprende quince, que son indispensables a la vida del individuo. No hablaremos hoy mucho sobre las vitaminas, porque queremos consagrar a ellas todo un artículo en el próximo número de nuestra Revista. Digamos, simplemente, que casi todos los vegetales y las frutas contienen en abundancia, pero un gran número de ellas se destruyen por las cocciones. Hay que tener en cuenta el introducir en nuestras comidas una buena parte de cosas crudas, tomates, rábanos, frutas frescas, etc.

NECESIDAD DE SALES MINERALES

Las sales minerales nos transportan al gabinete misterioso del químico, y si con las explicaciones que nos va a dar corren riesgo nuestras amas de casa, turbándolas, tanto por su complejidad como por los raros nombres con que las han bautizado, será fácil, no obstante, comprender que las sales minerales son, no solamente útiles, sino indispensables, tanto al hombre como al animal. Pero, ¿dónde se encuentra la farmacia donde se venden sales minerales? En nuestro siglo de comprimidos de todas clases no está lejano el día en que algún charlatán hábil o comerciante astuto lance al mercado "la píldora de sales minerales"; pero nuestros estómagos no han sido hechos para las píldoras. La Naturaleza, que hace bien las cosas, ha puesto estas sales al alcance de todos, pues abundan en las legumbres y en las frutas. Pero he aquí que hemos llegado al momento deseado para dar a nuestras buenas amas de casa una lección de cosas..., sobre todo una lección de economía doméstica. Muchas de esas sales minerales las dejan las legumbres en el agua de la cocción que se tira al fregadero. Pero debemos guardar cuidadosamente este agua, que encontrará un buen lugar en los

(Pasa a la página 13.)

CONSULTAS Y CONSEJOS DEL MEDICO

Cuantas preguntas nos quieran hacer nuestros lectores relacionadas con la salud, las contestaremos por riguroso turno. Bastará con dirigir la correspondencia a la redacción de nuestra Revista: APARTADO 4078 - MADRID

La caída del cabello.

¿Hay algún remedio que sirva para impedir la caída del pelo o estimular su crecimiento en un hombre de cuarenta años?

El mejor remedio que nosotros conocemos es el exponer el cuero cabelludo a la acción de los rayos del sol. La influencia de los rayos solares debe ser suficiente para producir la quemadura del cuero cabelludo. A falta de luz solar puede usarse la lámpara de cuarzo. Conviene que el cuero cabelludo sea examinado por un especialista de la piel. No pocas veces la calvicie tiene su origen en cierta clase de infección parasitaria.

La conservación del cabello depende de la buena nutrición general. La caída del cabello, generalmente, es una consecuencia del artrismo. Sin embargo, los enfermos de los pulmones suelen tener una linda cabellera, lo que parece justificar la teoría de los "recargos", de Kuhne. Según éste, las "materias extrañas" producen "recargos" delanteros, dorsales o generales, que determinan las diversas "enfermedades", según el órgano en que con preferencia se depositaron. En el caso de los tuberculosos parece que las impurezas o "materias extrañas" se detienen al emunctorio pulmonar, y la cabeza queda libre de ellas.

La alimentación racional, el ejercicio, los cuidados de la piel, evitar las preocupaciones excesivas, son los verdaderos medios para evitar la caída del pelo.

Lavarse la cabeza con yema de huevo, o simplemente con aceite de

limpiar y conservar el cabello. Frotar las partes peladas con cebollas, dicen ser útil para estimular el crecimiento. Agua de coles igualmente.

Cuidado de la tez del rostro.

¿Qué me aconseja usted para el cuidado de mi rostro?

El agua fría es preferible para lavarse la cara. Mejora la circulación y tonifica las fibras elásticas de la piel, postergando así muy eficazmente el avance de las señales de la vejez, a saber, las arrugas. Debe ejercerse mucho cuidado con el empleo del jabón. Cuanto menos frecuentemente se use, mejor.

El masaje facial es benéfico para los que tengan una piel cetrina y llena de barrillos. El pellizcarse la cara con los dedos dará buen resultado, y puede hacerse fácilmente durante unos momentos después de acortarse.

La aplicación de *coldcreams* y pomadas para el rostro suele beneficiar la tez unas veces y otras perjudicarla, por lo cual recomendamos la máxima parquedad en el uso de los mismos. Los polvos son tan solo para embellecer y pueden contribuir a la formación de barrillos. El polvo obstruye las glándulas sebáceas, a menos que se limpie cabalmente el cutis con frecuencia y se le conserve suave por medio del masaje y del uso de cremas adecuadas, que no contengan productos que puedan perjudicar la tez.

Para las manos, labios y cara

agrietados, recomendamos la siguiente fórmula:

Lanolina. 90 gramos.
Aceite de oliva. 30 —

El vinagre.

¿Cuáles son los efectos del vinagre usado en ensaladas y escabeches?

Tomándolo en cantidades iguales, el vinagre es mucho más perjudicial que el alcohol. Ataca particularmente al hígado, en el cual produce, en grado aún mayor, la misma clase de endurecimiento producido por el alcohol.

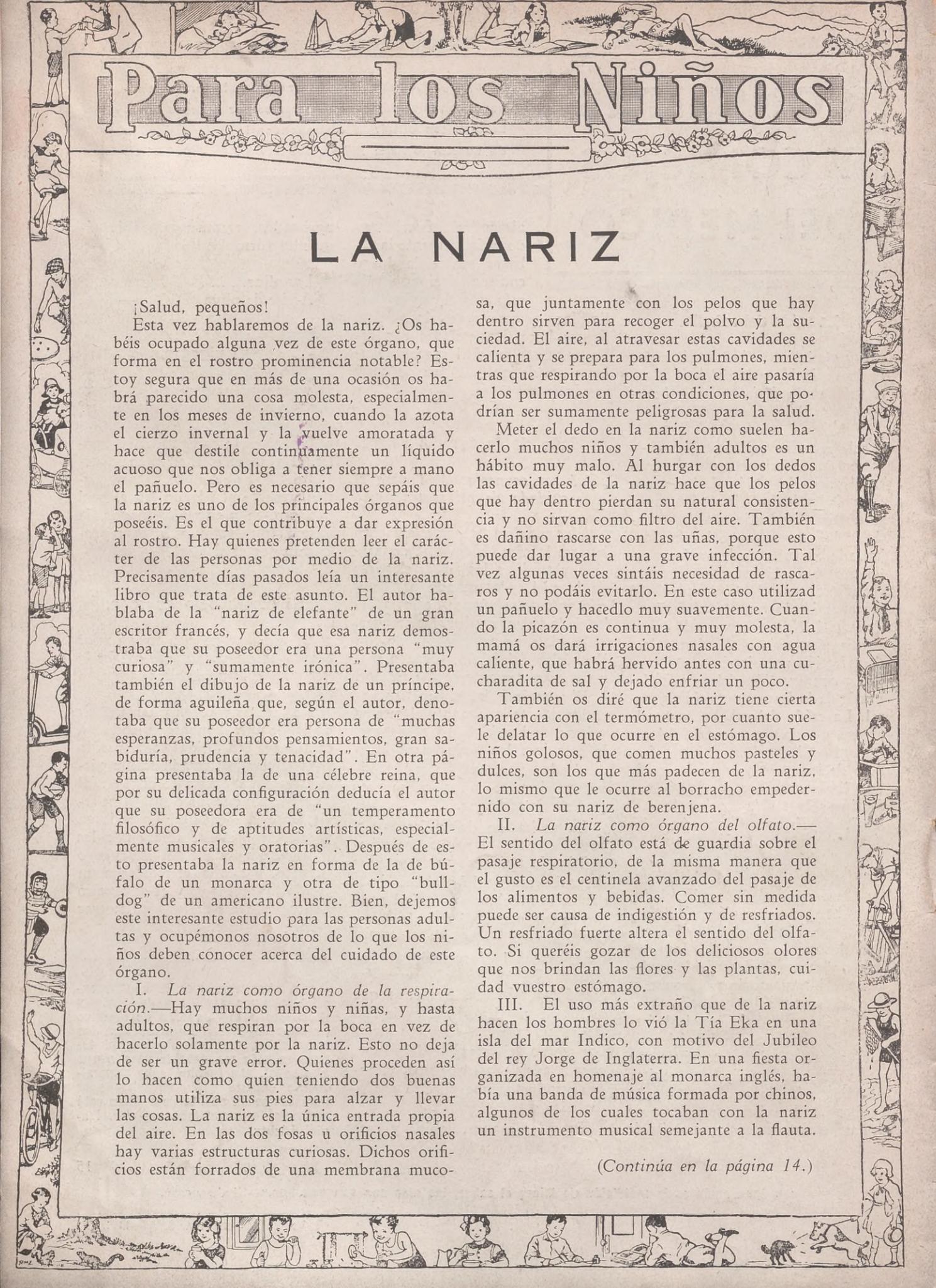
El bicarbonato de soda.

¿Qué me dice en cuanto a tomar bicarbonato de soda para aliviar la acidez gástrica?

La práctica común de ingerir dosis de bicarbonato de soda en cantidades indefinidas como medio para aliviar la llamada acidez gástrica es completamente dañina. El bicarbonato de soda obstaculiza seriamente la digestión. La soda en grandes cantidades destruye las propiedades desinfectantes del jugo gástrico, y crea en el estómago un estado favorable para el desarrollo de los gérmenes del pus y de otros gérmenes perniciosos.

«La alta presión de la sangre explica algunos arrebatos de genio y descensos a la iniquidad de algunos grandes espíritus, en otros sentidos intachables. La toxemia por el tabaco es más responsable de ello que el alcohol. Un hombre sabe generalmente cuándo está borracho, pero rara vez se da cuenta de cuándo está embriagado por el tabaco.»—Dr. Daniel Lichty.

«La ignorancia es la maldición de Dios; el saber, las alas con que volamos.»—Shakespeare.



Para los Niños

LA NARIZ

¡Salud, pequeños!

Esta vez hablaremos de la nariz. ¿Os habéis ocupado alguna vez de este órgano, que forma en el rostro prominencia notable? Estoy segura que en más de una ocasión os habrá parecido una cosa molesta, especialmente en los meses de invierno, cuando la azota el cierzo invernal y la vuelve amoratada y hace que destile continuamente un líquido acuoso que nos obliga a tener siempre a mano el pañuelo. Pero es necesario que sepáis que la nariz es uno de los principales órganos que poseéis. Es el que contribuye a dar expresión al rostro. Hay quienes pretenden leer el carácter de las personas por medio de la nariz. Precisamente días pasados leía un interesante libro que trata de este asunto. El autor hablaba de la "nariz de elefante" de un gran escritor francés, y decía que esa nariz demostraba que su poseedor era una persona "muy curiosa" y "sumamente irónica". Presentaba también el dibujo de la nariz de un príncipe, de forma aguilena que, según el autor, denotaba que su poseedor era persona de "muchas esperanzas, profundos pensamientos, gran sabiduría, prudencia y tenacidad". En otra página presentaba la de una célebre reina, que por su delicada configuración deducía el autor que su poseedora era de "un temperamento filosófico y de aptitudes artísticas, especialmente musicales y oratorias". Después de esto presentaba la nariz en forma de la de búfalo de un monarca y otra de tipo "bull-dog" de un americano ilustre. Bien, dejemos este interesante estudio para las personas adultas y ocupémonos nosotros de lo que los niños deben conocer acerca del cuidado de este órgano.

I. *La nariz como órgano de la respiración.*—Hay muchos niños y niñas, y hasta adultos, que respiran por la boca en vez de hacerlo solamente por la nariz. Esto no deja de ser un grave error. Quienes proceden así lo hacen como quien teniendo dos buenas manos utiliza sus pies para alzar y llevar las cosas. La nariz es la única entrada propia del aire. En las dos fosas u orificios nasales hay varias estructuras curiosas. Dichos orificios están forrados de una membrana mucosa,

que juntamente con los pelos que hay dentro sirven para recoger el polvo y la suciedad. El aire, al atravesar estas cavidades se calienta y se prepara para los pulmones, mientras que respirando por la boca el aire pasaría a los pulmones en otras condiciones, que podrían ser sumamente peligrosas para la salud.

Meter el dedo en la nariz como suelen hacerlo muchos niños y también adultos es un hábito muy malo. Al hurgar con los dedos las cavidades de la nariz hace que los pelos que hay dentro pierdan su natural consistencia y no sirvan como filtro del aire. También es dañino rascarse con las uñas, porque esto puede dar lugar a una grave infección. Tal vez algunas veces sintáis necesidad de rascaros y no podáis evitarlo. En este caso utilizad un pañuelo y hacedlo muy suavemente. Cuando la picazón es continua y muy molesta, la mamá os dará irrigaciones nasales con agua caliente, que habrá hervido antes con una cucharadita de sal y dejado enfriar un poco.

También os diré que la nariz tiene cierta apariencia con el termómetro, por cuanto suele delatar lo que ocurre en el estómago. Los niños golosos, que comen muchos pasteles y dulces, son los que más padecen de la nariz, lo mismo que le ocurre al borracho empedernido con su nariz de berenjena.

II. *La nariz como órgano del olfato.*—El sentido del olfato está de guardia sobre el pasaje respiratorio, de la misma manera que el gusto es el centinela avanzado del pasaje de los alimentos y bebidas. Comer sin medida puede ser causa de indigestión y de resfriados. Un resfriado fuerte altera el sentido del olfato. Si queréis gozar de los deliciosos olores que nos brindan las flores y las plantas, cuidad vuestro estómago.

III. El uso más extraño que de la nariz hacen los hombres lo vio la Tía Eka en una isla del mar Indico, con motivo del Jubileo del rey Jorge de Inglaterra. En una fiesta organizada en homenaje al monarca inglés, había una banda de música formada por chinos, algunos de los cuales tocaban con la nariz un instrumento musical semejante a la flauta.

(Continúa en la página 14.)