

Salud y Hogar

1950

- 9 JUN. 1938



2120



50
cts.



DICEN... ¿QUÉ DICEN?...



El arte de la longevidad

El arte de la prolongación de la vida debe hallarse a cargo de una nueva especialidad: la geriatría. Roger Bacon creía posible alargar la existencia, hasta llegar a cien o más años, si se concedía atención especial al régimen de vida. Hufeland, basado en la ley de que los animales viven un período ocho veces mayor al tiempo necesario para llegar a la madurez, y considerando que veinticinco años es el término de la adolescencia, dedujo que la edad normal del hombre debe ser doscientos años. Albrecht von Haller sugirió este mismo límite. Fourens calculó que un hombre debe vivir cien años. Esto no sería imposible si tenemos en cuenta que el promedio de longevidad ha aumentado del medio siglo, prevaleciente hace treinta años, a cincuenta y nueve en la actualidad, y que sesenta y siete años es el promedio de vida en Nueva Zelandia. Si llevamos una vida correcta, evitando las enfermedades comunes y asesinas, y teniendo en cuenta los adelantos de la medicina, podemos llegar a los cien años. Sin embargo, Sir Humphrey Rolleston, y otros médicos no comparten esta opinión.

La inmunización y el mecanismo defensivo del cuerpo poseen una perfección maravillosa. La mayoría de las enfermedades, si no todas, son fáciles de prevenir.

Hipócrates, que según se dice vivió cien años, escribió en su testamento: "Dejo tras de mí dos grandes médicos: la temperancia y la frugalidad."—Dr. W. D. Haggard.

"El mayor antídoto contra la vejez caduca es el interés activo por los problemas del mundo. Gozan de más juventud quienes aman más."

El sonido y la humedad

Los profesores Knudsen, de la Universidad de California, y Kneser, de la de Marburg, en Alemania, han venido ocupándose de la transmisión del sonido bajo diferentes condiciones de temperatura y humedad, desde 32 grados bajo cero hasta 55 centígrados, y se ha visto que el aire es más opaco al sonido, es decir, que lo absorbe mejor cuanto más seco está, como pasa en el desierto de Sahara. Esto significa una humedad relativa del 10 al 20 por 100.

Los experimentos del doctor Knudsen han demostrado que entre el agua y las moléculas de oxígeno hay choques constantes, terribles colisiones entre dos elementos. Las moléculas de oxígeno se excitan y el efecto es como si en la línea del sonido se pusiese y quitase rápidamente una pared, un obstáculo de quita y pon. Esto explica el porqué el oxígeno es cinco veces más opaco al sonido que el aire, en el mismo grado de humedad. Una mezcla de nitrógeno y vapor acuoso conduce el sonido mejor que el aire.

"Si viviésemos en una atmósfera de oxígeno puro y vapor de agua—dice Knudsen—, no oiríamos las notas altas de un violín o de un flautín, ni las consonantes de una declamación a distancia de más de 40 metros. Sólo las vocales llegarían a nuestros oídos." De la partícula "trans" no oiría-

mos sino la a, y la palabra "agua" la oiríamos casi como se pronuncia, pues sólo se perdería el sonido fuerte de la g, que queda casi sustituido por el de la u al formar digtongo con la a.

El cuerpo humano secreta un soporífero natural

Recientes estudios nos han demostrado que el bromuro desempeña un papel importantísimo en las actividades fisiológicas del organismo. El cuerpo humano posee, en efecto, una glándula especial colocada junto al cerebro, que es una especie de depósito de bromuro. Este hormón resulta ser un soporífero químico natural, que durante el sueño se reparte por toda la región cerebral y unas horas después de despierto se vuelve a acumular de nuevo en la glándula.

En lo que al ensueño se refiere, el descubrimiento del hormón de bromuro ha permitido hacer experimentos que prueban que el sueño y el ensueño obedecen a un mismo fenómeno fisiológico.

La digestión no constituye sino una especie de prelude del verdadero cambio de materias que se opera en todos los tejidos del organismo.

Durante este período de cambio se producen los fermentos que fatigan e incitan al sueño. Así notamos poco después de comer un efecto como el del alcohol en la sangre. El alcohol tiene la virtud de estimular la imaginación y hasta de determinar estados de alucinación, y el sueño después de las comidas suele ir acompañado de pesadillas.

A consecuencia del indiscutible efecto de los factores químicos en el sueño, se ha tratado de combatir los trastornos del insomnio por medio de procedimientos químicos. En ciertos enfermos, que sufren horribles pesadillas, este tratamiento ha dado excelentes resultados.

"La depresión del espíritu es causa de debilidad física en los individuos y en los pueblos".—EMERSON.

Salud y Hogar

Redactores: Dr. J. A. GIROU
OSCAR A. SUCCAR

Administrador gerente: RICARDO FITÓ

Madrid — Junio — 1936

¿EDUCAIS A VUESTROS HIJOS PARA BORRACHOS?



las leyes de Dios, son inexorables. El hombre aprenderá desde niño que no puede violarlas impunemente, sino obedecerlas, si anhela la felicidad. La infancia es el mejor período para inculcar esta enseñanza. Si el niño crece sujeto a sus caprichos o a los antojos de sus padres, se desarrollará enfermizo y descontento, pues se acostumbra a ceder ante sus más insignificantes deseos y ambiciones. Será esclavo de sus apetitos. Cuando tenga que afrontar las tentaciones de la juventud, será presa fácil del vicio del licor y quizás de peores hábitos.

En cambio, el niño que aprende a ajustarse a un programa, dispuesto para su bien, adquirirá la ventaja de un cuerpo sano y una mente pura que pueden someterse fácilmente a la ley, y ser felices en su cumplimiento. Este programa no es espartano. Todo aquel padre que delinea un régimen de vida para su hijo, permitiendo que el mandato anule el amor, sigue un sistema equivocado, y no tardará mucho tiempo sin que el niño se resista al cumplimiento del mandato. El hogar bien gobernado es centro de amor. El niño educado en la disciplina es un muchacho feliz.

Consecuencia de la educación sobre métodos infantiles, popularizados en el término de las dos últimas generaciones, podemos decir que actualmente se proporciona a la mayoría de los niños, en los países civilizados, una alimentación incorrecta. Comunmente al salir de la infancia, cuando comienza a participar del régimen alimenticio de sus mayores, el niño entra en la escuela preparatoria de los borrachos. Estas palabras se aplican por igual a los adultos. Si deseáis saber la razón fundamental del aumento incesante del consumo de licores, fijáos en nuestra comida diaria. Café, te, salsas picantes, especias, pimienta, jengibre, mostaza, vinagre, carne, embutido y demás viandas fuertemente sazonadas. ¿Qué aparato digestivo puede resistir semejante mescolanza, que sangre puede recibir tales productos febricitantes, sin que el organismo se sienta arrastrado al uso de los estimulantes y narcóticos? Los irritantes y venenos contenidos en estas dietas incitan al empleo directo de las bebidas alcohólicas.

Es indudable que miles, quizás millones de personas serias y reflexivas consumen a diario estos productos, y sin embargo se abstienen de licores intoxicantes. Han edificado, gracias a otros sistemas, una barrera moral, con-

(Pasa a la pág. 10.)

TODOS los borrachos contraen su funesto vicio en los hogares o en centros que llevan inmerecidamente este nombre. De igual manera la vida del hogar forma a los héroes. Los cimientos de la adolescencia se echan en la cuna. Los primeros años, en los cuales vivimos casi por entero bajo el dominio de los padres, modelan nuestra vida futura. Ciertamente es que no acercáis el vaso de licor a los labios puros del niño, ni le enseñáis a lanzar el humo en volutas, ni emponzoñáis su alma cándida con obscenidades. Sin embargo, proporcionáis a la barca infantil el impulso del viento, la dirección del timón, el ángulo del compás de navegación, que le inspirarán el anhelo del puerto. Muy pocos capitanes de sus almas logran cambiar después el rumbo comunicado originalmente.

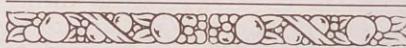
Dos elementos contribuyen a hacer del niño un hombre temperante, capaz de dominar sus pasiones. El primero es el cultivo correcto de las costumbres. El segundo es el gobierno moral. Los dos marchan estrechamente unidos. El descuido de estos elementos convierte al hombre en un ser abúlico o criminal.

Los hábitos sanos acostumbran al individuo a la observancia de las leyes físicas y mentales. Preservan y edifican la vida. Incluyen la obediencia, el respeto, la responsabilidad, el trabajo, la dieta apropiada, la higiene, el descanso y el verdadero recreo. Al inculcar estas actitudes y costumbres cultivamos el gobierno moral, o sea la facultad de discernir sabiamente y de fortificar la voluntad. Esta es la educación. Puede estar formada en parte por consejos, pero será principalmente el conjunto del ambiente, el ejemplo, la autoridad, e infiltrándolo todo, el amor.

Comenzad en la cuna. Fijad diariamente un programa definido para vuestro niño y procurad cumplirlo.

Tened una hora fija para la comida, otra para el baño, una para el sueño, una hora para el juego y el estudio y otra para la conversación y el canto. Ciertamente es que todas las actividades no deben separarse rigurosamente, ya que podéis mezclar la conversación y el canto con el juego, o practicarlos en cualquier momento en que en el niño no se encuentre descansando. No cambiéis su programa, siguiendo vuestros impulsos débiles, ni permitáis que sus inclinaciones naturales se impongan sobre el método fijado. La regularidad debe ser ley en el niño. ¿Por qué?

Las leyes de la naturaleza, que son



¡Busca otro reino!

Se cuenta que cuando Alejandro Magno era todavía un adolescente, vió que su padre se negaba a montar un caballo, debido a su extrema fogosidad.

Bucéfalo, el caballo que Filinoco ofreció a Filipo (padre de Alejandro Magno) a precio de trece talentos, era retirado por demasiado fogoso e indómito. Alejandro, lleno de rabia, exclamó: «¡Qué buen caballo pierden por no tener alguien con suficiente valor y habilidad para domarlo!» Su padre Filipo le reprendió severamente por estas palabras. Entonces, el joven príncipe se lanzó sobre el caballo, y ante el espanto y asombro de los cortesanos, le hizo emprender una vertiginosa carrera. Poco a poco fué domando a la bestia, hasta llevarla sumisa a la presencia de su padre, que le contemplaba admirado, llorando de regocijo. Al desmontarse, su padre le besó y le dijo: «Hijo mío, busca otro reino; el mío es muy pequeño para ti. Macedonia no tiene campo para tus habilidades.»

El hombre necesita todo el temple y el valor de un Alejandro Magno para domarse a sí mismo, lo cual significaría su mayor victoria.

Los moldes de la tradición y del convencionalismo sueñen ser demasiado pequeños para contener a las almas superiores.

POR LA BELLEZA, EL EQUILIBRIO Y LA SIMETRIA DEL CUERPO

Por el Doctor G. MOSSER TAYLOR

VUESTRA actitud hacia la vida se refleja en vuestra posición. ¿Expresa valor, iniciativa, alegría, una sensación de bienestar, o refleja las cualidades negativas de la vida: fracaso, indiferencia y enfermedad? Si ignoráis la respuesta, contemplaos en un espejo de cuerpo entero. ¿Presentáis un efecto agradable? Debéis expresar dignidad, firmeza y gentileza de movimiento. El cuerpo ha de tener belleza, equilibrio, simetría. ¿Os encorváis al caminar o al sentaros? ¿Por cuánto tiempo más seguiréis ostentando esos hombros caídos, ese pecho hundido, ese abdomen prominente, o esa corcova y esos pies torcidos? Quizás el garbo con que lleváis el vestido engañe al público, pero debéis al menos ser honrados con vosotros mismos. Eliminad esa giba, aumentad vuestro propio respeto y avivad vuestra personalidad.

Un movimiento correcto del cuerpo presupone buena salud. Si existe una infección crónica, tal como la tuberculosis, o una enfermedad orgánica, como las dolencias del corazón o los riñones, no poseeréis suficientes energías para mantener el tono del músculo, indispensable para una posición apropiada. Es indudable que si os halláis en estas condiciones, el entrenamiento físico dará escasos resultados. Es preciso eliminar aún las deficiencias menores o puntos de infección, tales como glándulas enfermas, dientes cariados, relajaciones intestinales crónicas, anemia y dolencias glandulares, antes de obtener el fruto anhelado. Las deformaciones permanentes producidas como consecuencias de la parálisis o enfermedades de los huesos y las articulaciones son tan numerosas y complicadas que sería imposible considerarlas en un artículo breve. Sólo mejorarán bajo el tratamiento de un médico competente.

Además de las enfermedades—que en algunas ocasiones no son el fruto de nuestra negligencia ante las leyes de la Naturaleza—, podemos men-

cionar muchísimos hábitos comunes que predisponen a las posiciones incorrectas. La costumbre de caminar y sentarse en una forma deficiente ocasiona perjuicios mucho mayores en la niñez, cuando los huesos y las articulaciones aún se hallan blandos. Sin embargo, los adultos no escapan a sus consecuencias. Los padres procurarán que sus hijos no soporten siempre el peso de los libros con una misma mano, ni tampoco que los lleven en una bolsa colgada siempre de un mismo hombro. Los vestidos no deben estirar mucho los hombros, ni ceñir demasiado el cuerpo, como lo hacen las ligas y la ropa interior demasiado apretadas. Los zapatos deben ser amplios. El dedo pequeño debe quedar en línea horizontal con el dedo pulgar del pie, al calzarse. Ciertos defectos de la vista, con sus errores de refracción, obligarán al niño a inclinarse sobre el escritorio, o leer una página desde un ángulo especial, todo lo cual contribuye a encorvar su espina dorsal en desarrollo.

Después de mencionar estas causas de posición deficiente, veamos cuáles son las consecuencias de andar encorvado. Su efecto general es la obstrucción de las funciones de todos los órganos vitales. Los pulmones no pueden proporcionar el máximo de oxígeno a los corpúsculos rojos de la sangre. El corazón tiene que vencer graves obstáculos. El estómago y los intestinos carecen de suficiente espacio para trabajar. La absorción de los alimentos es lenta y se retarda la eliminación. Los órganos excretorios, como el hígado y el páncreas, se congestionan. El laboratorio químico del cuerpo se desordena. Su producción es deficiente.

Las articulaciones, los músculos y los ligamentos del cuerpo son los más sometidos a una tensión normal. Experimentamos entonces toda clase de dolores y punzadas. Los músculos se relajan y dejan a los ligamentos todo el trabajo. Se acumulan ciertas sustancias a lo largo de los principales gru-

pos musculares, ocasionando fuertes dolores. El pobre "jorobado" se queja entonces de su reumatismo muscular. Es un dolor inevitable. Para colmo de males, también decrece la resistencia general, de tal manera que la salud del paciente se afecta más o menos permanentemente.

Los hombros arqueados predisponen a los dolores y a la obstrucción de las funciones alrededor de los omoplatos. Esta enfermedad exige meses y a veces años para curarse. Al echar los hombros hacia atrás, hacemos que el extremo del húmero encaje de tal manera en el molde de la paletilla o escápula que el peso del brazo entero descansa sobre los tejidos óseos. En cambio, en los hombros caídos o arqueados, la escápula se inclina hacia abajo y adelante, haciendo así que el extremo del húmero se salga de su molde óseo. Así el peso del brazo descansa sobre tejidos suaves, ligamentos y músculos, forzándoles a estirarse y actuar venciendo innúmeras dificultades y obstáculos. Esta tensión constante produce gradualmente ciertos depósitos alrededor de las articulaciones, que se manifiestan por un dolor intenso y crónico de los hombros. La persistencia de los hombros encorvados contrae finalmente al fuerte grupo de músculos que van del pecho al hombro, a costa de la distensión y debilitación de los músculos que se hallan entre los costados, la columna vertebral y los hombros. De esta manera se forma un círculo vicioso que obstruye considerablemente la corrección.

Aquellas posiciones en las cuales se presenta una curvatura lateral de la espina dorsal, practicadas por largos años, producen cambios permanentes en la conformación de las mismas vértebras. Esto hace casi imposible la corrección completa. Una vez que se crea una curvatura permanente, la deformidad tiende a aumentar. Esto produce una vez más la contracción de los grupos musculares a un lado de la curva, y su distensión al lado

opuesto. Esta tensión se expresa por el dolor y la fatiga.

Entre las posiciones defectuosas también es frecuente el cuerpo inclinado hacia atrás. Aparece entre las más importantes variaciones de la posición del cuerpo. Puede tener varias causas. Los zapatos de tacones altos echan el cuerpo hacia atrás, aumentando este defecto. También se procura equilibrar el peso de un abdomen obeso, inclinando el cuerpo hacia atrás. Si las delicadas vísceras pélvicas enferman, también puede ser causa común de esta posición, ya que el paciente creará instintivamente un mecanismo defensivo. Al echar la pelvis hacia abajo, el conducto gastrointestinal descansa sobre la pared abdominal y el borde de la pelvis, en lugar de reposar directamente sobre los órganos pélvicos inflamados.

Esta posición acrecienta considerablemente el trabajo de los músculos y ligamentos de la unión sacrolumbar. Aun en una posición correcta, el plano de la articulación forma hacia abajo y hacia los lados un ángulo de 30 a 45 grados. Al inclinar el cuerpo hacia adelante, poniendo en función las vértebras sacrales, se crea la tendencia de descansar el tronco sobre la pelvis. Su peso reposa sobre dos pequeñas articulaciones óseas. Si no están bien equilibradas, o si hay cualquiera deformación congénita que impida su contacto eficiente, se producirá siempre una tensión extrema sobre los ligamentos y músculos de esta región. El solo esfuerzo de equilibrar el cuerpo, fuera de centro por una curvatura anormal, causa dolores crónicos, torsiones y debilidad general.

La posición ideal es aquella en que el individuo se yergue cuan alto es. Echa los hombros hacia atrás y saca el pecho, que constituye la parte más sobresaliente del cuerpo. El abdomen se halla en línea recta. No se acentuarán las curvas naturales de la espalda. Los pies estarán casi paralelos, y el peso del cuerpo descansará sobre los lados exteriores de los pies.

Si se trazara una perpendicular al lado del cuerpo, partiendo de un punto detrás de la oreja, atravesaría el extremo del hombro y la prominencia de la cadera, formada por el extremo superior del fémur o hueso de la pierna; pasaría por un punto exactamente detrás de la rótula o rodilla. La línea caería frente al tobillo. El problema consiste entonces en mantener esa posición con aplomo y demostrar elegancia y ritmo al caminar. El esfuerzo constante para habituarse a una posición correcta no es una labor agradable. Es una faena ruda,

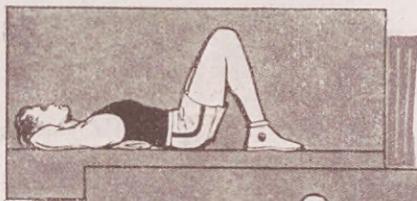
que en muchas ocasiones nos producirá desaliento y cansancio.

Conforme dijimos primeramente, es necesario corregir ante todo cualquier defecto físico. Para esto debéis acudir a vuestro médico. La regularidad en los exámenes físicos nos agregaría muchos años de vida, y nos evitaría graves enfermedades. Cuidamos esmeradamente nuestro automóvil, pero olvidamos la atención debida a la maquinaria más complicada y más valiosa del mundo: el cuerpo humano. Los padres velarán por que sus hijos se desarrollen correctamente. Con frecuencia se forma en los niños una joroba en la espalda, sin que los padres la perciban.

La corrección de los defectos de contextura orgánica no debe ser únicamente cuestión del hogar. Sería una

locura confiarnos a nuestra propia discreción e iniciativa para decidir cuál es la posición más adecuada en casos especiales. Sólo bajo la dirección del médico y del experto en terapéutica física podremos obtener una curación efectiva y permanente. La autoeducación no produce nunca efectos comparables con los métodos de individuos especialistas.

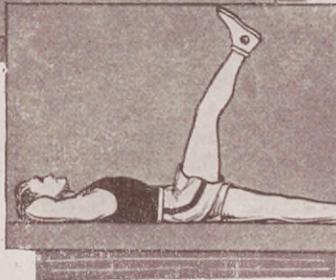
Los ejercicios de posición, semejantes a los ilustrados en la página 5, se darán principio acostándose de espaldas. Así se reduce a su mínimo la fuerza de gravedad. Se facilita el aprendizaje y mantenimiento de las posiciones adecuadas de la espalda, los hombros y la zona pélvica. Se realizarán estos ejercicios sobre una superficie dura y áspera, como el suelo. De otro modo, se anulará su efecto.



1. Conserve esta posición de diez a quince minutos. Tiende a corregir la espalda encorvada y la inclinación hacia atrás. Estira los músculos torácicos. (Note la toalla doblada, colocada bajo el omoplato.)



2. Aspire profundamente y con lentitud. Contraiga los músculos abdominales. Retenga la respiración. Exhale. Repita este ejercicio, aumentando el número de veces y la duración de la aspiración, a medida que adquiera fuerzas, día tras día.



3. Alternadamente primero y luego juntas, levante y baje las piernas lentamente, procurando que la espalda repose sobre el suelo.



4. (A la derecha.) Siéntese erigido, formando ángulo recto con la silla. Los brazos deben tener la posición descrita para el ejercicio 5.



5. Párese con la espalda junto a la pared, las ma-

nos detrás del cuello, los codos tocando la pared y los talones a quince centímetros de ésta. (Véase la figura trazada con línea de puntos.) Sepárese luego de la pared, yérgase, y baje los brazos, conservando los hombros echados hacia atrás.

EJERCICIOS SENCILLOS PARA EL CULTIVO DE UNA POSICIÓN CORRECTA

LA RELACION ENTRE LA MENTE Y EL CUERPO

INTERESANTE EXPOSICIÓN DE UN PROBLEMA QUE HA PREOCUPADO A MUCHOS

Por el Dr. H. O. SWARTOUT

QUÉ relación existe entre el cuerpo y la mente durante el período ordinario de vida? No intentaremos definir el cuerpo, pues todos sabemos lo que éste es. Pero si os diremos claramente lo que consideramos como la mente, pues de otro modo llegaréis a creer que nos alejamos enteramente del tema de la discusión. Diremos que la mente es la suma total de las experiencias, agregada a sus relaciones mutuas. Por experiencia entendemos todo aquello que afecta los sentidos en una u otra forma. Por relaciones damos a entender los sistemas más o menos complejos, formados por la unión de las experiencias. Casi todas las relaciones se forman bajo nuestra dirección, pero hay numerosas excepciones. La combinación consciente de experiencias constituye el pensamiento.

EL CEREBRO

Sabemos que al discurrir sobre la mente, os invitamos a considerar apenas superficialmente un inmenso océano. Miles de hombres contemporáneos dedican la vida entera al estudio de este tema, y cientos de especialistas analizan minuciosamente sus fases, adoptando nuevos términos y palabras para describirlas. Si empleáramos una terminología técnica necesitaríamos hacer largas explicaciones. Para evitar esto, nos limitaremos en cuanto sea posible a las palabras de uso corriente. No creáis que vamos a dilucidar múltiples y complicados problemas relativos a la mente. No es ese nuestro objeto. Queremos simplemente llamaros la atención hacia ciertas maneras o formas por las cuales la mente afecta la salud del cuerpo y la armonía de sus funciones.

Es indudable que el cerebro forma parte del cuerpo. Por medio del sistema nervioso guarda más o menos cierta relación material y directa con todos los órganos. Hasta ahora nadie ha logrado probar que una sola actividad mental se produzca desligada por completo de un movimiento correspon-

diente del cerebro. Se ha comprobado, por otra parte, que hay tal número de actividades mentales paralelas a ciertos movimientos del cerebro, que llegamos a creer que es absolutamente imposible separar estas actividades mentales y cerebrales.

Antes de entrar en detalles, deseamos daros otra idea general. La mayoría de las funciones orgánicas se hallan bajo el dominio, consciente o inconsciente, del cerebro, por conducto de los nervios. Aun aquellas que no se encuentran bajo ese dominio, están sometidas a su influencia. Es decir, que el cerebro ocupa una posición tan preponderante y tiene tales conexiones que puede afectar todas las actividades de los diferentes órganos del cuerpo, e influir directamente sobre su bienestar. Nos referimos tanto a las funciones involuntarias como voluntarias.

LAS FIBRAS NERVIOSAS

Analícemos ligeramente la idea de "sensación". Sabéis bien que si los dedos entran en contacto con cualquier objeto, los nervios transmiten al cerebro cierto impulso, el cual produce allí una sensación que la mente llama "toque", y que regresa a los dedos. Todo el sistema nervioso puede hallarse en perfecta condición, pero si el cerebro no disfrutase de salud completa, no experimentaríais esa sensación. Y aun en el caso de que vuestro cerebro trabajase, si tuvierais la atención fija en cualquiera otra cosa, no percibiríais esa sensación. Se ha comprobado que los soldados, en el calor de la batalla, reciben a veces graves heridas y no experimentan dolor alguno por espacio de varios segundos, y aun de varios minutos.

Si os golpeáis el nervio ulnar un poco más arriba del codo, experimentaréis una sensación de cosquilleo en los dedos anular y meñique. Podemos seguir estas fibras nerviosas desde el codo, a lo largo del brazo y el hombro, y tocarlas allí, al lado del cuello. Si hacéis esto, sentiréis el mis-

mo cosquilleo en los dedos mencionados. Si pudiéramos separar estas fibras de entre el haz de nervios, poco antes de entrar al cerebro, y las tocáramos nuevamente, recibiríamos idéntica sensación. Se sabe de algunos individuos con las piernas amputadas casi en el tronco, que experimentan una sensación parecida al dolor en los dedos de los pies, siempre que se les irritan o enfrían los muñones de las piernas. Es decir, que vuestras sensaciones dependen de alguna acción de vuestra mente y cerebro, y el órgano que padece la sensación puede encontrarse separado del cuerpo, o carecer por completo de relación con el impulso original.

Consideremos ahora el dolor. La noción del dolor depende de un grupo de relaciones de todas las experiencias desagradables de la vida. Esto mismo ocurre a vuestro amigo, pero los dos grupos de relaciones son distintos. Supongamos, por ejemplo, que vuestra experiencia más desagradable ha sido un fuerte dolor de cabeza, en tanto que su experiencia más triste fué un violento golpe en el pie. Si os encontráis juntos y alguien menciona la palabra "dolor", vuestra mente se inclinará automáticamente a recordar la cabeza, en tanto que vuestro amigo recordará el pie. Deducimos entonces que la experiencia nos lleva a asociar las ideas de sensaciones dolorosas o desagradables con órganos definidos del cuerpo. Todo el mundo se halla dispuesto a asociar una idea especial con una parte determinada del cuerpo, hasta tanto no les ocurra otra experiencia excepcional que altere o anule esta asociación.

LOS GUANTES DE BOXEO

En cierta ocasión se hallaron dos amigos, ex discípulos. En sus días de estudiantes pertenecieron a un grupo de muchachos aficionados al boxeo. El primero de los dos individuos mencionados reveló tal habilidad para el boxeo, que llegó a ser cam-

6

«El naturismo, al mismo tiempo que rejuvenece, restablece en el hombre el culto a la voluntad y al carácter, al deber y al valor, a la acción y al trabajo».—Dr. A. de Vasconcellos.

peón del grupo. El segundo fracasó rotundamente, y sólo sufrió golpes y magulladuras. Cierta día en que los dos amigos caminaban por la calle, vieron por casualidad un par de guantes en un escaparate. No os extrañará saber que el primer amigo sintió cierta alegría, irguió la cabeza, echó atrás los hombros, y empezó a caminar con muestras de vigor y energía. El otro, en cambio, se sintió deprimido y con señales de fuerte dolor de cabeza. Ambos vieron el mismo objeto, pero experimentaron sensaciones enteramente distintas, relacionadas con dos series diferentes de experiencias en la mente y el cerebro, produciéndose así efectos distintos en los dos cuerpos.

Podemos ahora dar un paso adelante y decir que todas las experiencias agradables se hallan más o menos asociadas en un solo grupo, de tal manera que cualquiera sensación perteneciente a este grupo influye favorablemente sobre las demás. Igual principio se aplica al grupo de experiencias desagradables. Por esta razón os aconsejamos que comáis, trabajéis y os ejercitéis en un ambiente agradable y en compañía de personas de vuestra estimación.

IMPEDID QUE LA MENTE OS PERTURBE

Trataremos ahora de explicar mejor por qué os dijimos que os conviene olvidar ciertas funciones del cuerpo una vez que éstas se realizan. Hace mucho tiempo que aprendisteis a caminar. Realizáis inconscientemente todos los movimientos necesarios. Sin embargo, fijad vuestra más cuidadosa atención en estos movimientos. Pensad detenidamente en cada paso—cómo y cuándo debéis levantar el pie, adelantar la pierna, bajar el pie—. Es casi seguro que vacilaréis, daréis pasos en falso y os cansaréis rápidamente. Os parecerá difícilísimo un movimiento tan sencillo. Mientras más concentréis la mente en él, peor resultará. Muchísimas personas no pueden pensar en su respiración sin experimentar una sensación de ahogo y aliento entrecortado.

Todas las actividades automáticas del cuerpo deben estar libres de perturbaciones mentales. Si supiéramos que son muchas las personas que tienen la manía de pensar constantemente en su proceso digestivo, albergando pensamientos invariablemente sombríos, comprenderemos entonces por qué hay tantas "enfermedades de estómago".

ENFERMEDAD MENTAL O FÍSICA

Es preciso recalcar la importancia fundamental de la asociación o relación de experiencias. Repitamos las palabras del primer párrafo de este artículo: "Casi todas estas relaciones se forman bajo nuestra dirección, pero hay numerosas excepciones." A veces comprendéis que os desagradan ciertas cosas que deleitan a los demás porque habéis tenido experiencias desagradables con esas mismas cosas o sus semejantes. Quizás hayáis olvidado el motivo del disgusto, pero éste persiste.

Estos hechos y sus efectos sobre la salud revisten tanta importancia que en los últimos años ha aparecido una clase de tratamiento y un grupo de científicos enteramente nuevos. Estos hombres de ciencia figuran entre los psicólogos por una parte y los psiquiatras por la otra. Les llamamos "psicoanalistas", y se dedican especialmente a descubrir las relaciones ocultas que producen los disgustos y disconformidades. Ayudan luego a los pacientes a formar relaciones nuevas y más favorables. Sería mejor que los médicos emplearan este nuevo método en lugar de dejarlo en manos de un grupo de especialistas con conocimientos superficiales del cuerpo humano, pero muchos doctores carecen de la aptitud necesaria, y muchos otros no están dispuestos a gastar tanto tiempo como el método exige.

Es interesante e instructivo estudiar algunos casos que demuestran los principios expuestos en este artículo. Veréis que algunas personas se hallan realmente enfermas, en tanto que otras son enfermas de aprensión. Sin embargo, a veces al observador novel y aun al experimentado, le parecen ambos casos semejantes. Quizás os inspire esto a adquirir amplios conocimientos sobre este fascinante problema, aumentando así vuestra habilidad para juzgar correctamente vuestras condiciones y las de vuestros semejantes.

LA MENTE SOBRE LA MATERIA

Cierta joven creía que al tomar cualquier líquido mezclado con leche enfermaría. Rechazaba el helado, pero le agradaba el sorbete. Una amiga suya tenía por costumbre agregar al sorbete un poco de harina de maíz con dulce para suavizarlo un poco. La joven miró con cierta repugnancia el sorbete, pero al saber que no

contenía leche, lo aceptó en seguida. La amiga sospechó que esta aversión a la leche no se basaba en ninguna causa física. Al día siguiente agregó discretamente un poquito de leche a la pasta. La joven tomó el sorbete sin dificultad alguna. A la siguiente ocasión, se le agregó aún más leche. Se explicó entonces a la joven lo ocurrido, y ésta tuvo bastante sentido común para comprender que se había equivocado respecto a la leche.

Años después, un médico oyó hablar de este incidente, y se interesó tanto, que realizó ciertas investigaciones sobre la niñez de la joven. Descubrió al fin que ésta, en su infancia, sufría de indigestiones. Estuvo sujeta a una dieta exclusiva de leche hasta que cumplió los dos años. Cuando al fin se le permitió tomar otros alimentos, le declaró la guerra a la leche, sin que se le pudiera convencer de que debía tocarla siquiera.

No cometáis el error de creer que todos los individuos que dicen que no pueden comer esto o aquello sin enfermarse son aprensivos. Puede existir cierta susceptibilidad especial a la comida, y no importa con cuánto cuidado se disimule la sustancia desagradable, producirá graves resultados. Pero no podemos negar que en muchos casos, quizás en la mayoría, esas personas son víctimas de su imaginación, estimulada por algún recuerdo desagradable. Sin embargo, a veces, no es posible, ni aun para el psicoanalista más famoso, descubrir la raíz del mal.

INVALIDEZ MENTAL

Una autoridad médica nos informa que una señora, poco después de contraer matrimonio, sufrió tales dolores de espalda, que quedó semi-inválida. Su esposo se llenó de hondo pesar. Convencido por los argumentos de su esposa de que una mujer de su condición física no debería tener hijos, adoptó las precauciones necesarias. Un médico distinguido no pudo encontrar defecto alguno en la espina dorsal de la señora, ni mucho menos el motivo de la invalidez. Finalmente le dijo que para curarse debía tener un hijo. Esposa y marido acogieron asombrados esta recomendación, pero al fin se convencieron de que el médico estaba en lo cierto.

El médico no hablaba a tontas y a locas. Supo que la hermana de su paciente había muerto de parto. Sospechó entonces que esa espalda defectuosa se formó quizás inconscientemente, por la influencia mental de la

señora al casarse y enfrentarse a la probabilidad de ser madre. Un examen minucioso convenció al facultativo de que ningún defecto físico se oponía al parto y que no existía razón física alguna para su hemiplejía.

Carecemos de espacio suficiente para citar otros casos, tan numerosos que con ellos podríamos llenar libros enteros. Centenares de personas creen que sufrirán de dolores de estómago inmediatamente después de comer. En realidad experimentan estos dolores. Al contar a los médicos sus condiciones, todo indica que padecen de úlceras, pero un examen cuidadoso revela que no existe causa real. Ciertamente es que hay verdaderas úlceras, pero hay también algunas que sólo existen en la imaginación del enfermo. Se necesita gran habilidad para distinguirlas, y a veces es casi imposible decir la diferencia.

Un individuo podrá estar convencido de que se estreñirá si no toma una píldora. Así ocurre. Toma entonces las píldoras. Si logramos persuadirle de que debe renunciar a ellas, comprenderá al cabo de pocos días que no las necesita. Existen casos reales de estreñimiento, pero algunos sólo tienen vida en la imaginación del paciente. Debemos estar seguros de la existencia de la dificultad antes de recurrir a las píldoras.

NO RIDICULICEMOS A LOS DEMÁS

Abstengámonos de ridiculizar o reñir a las personas cuyas enfermedades o dolencias nos parecen puramente imaginarias. Quizás algunas finjan enfermarse para no trabajar o no desempeñar sus obligaciones, pero hay muchas que experimentan agudos dolores y una terrible sensación de malestar. No sufren sólo de aprensión, ya que se produce un verdadero cruce de asociaciones, y las sensaciones resultantes en ciertos órganos del cuerpo parecen tan reales como si en verdad hubiera algún malestar físico. Lo que es peor, el malestar general y la incapacidad corporal son tan grandes como si en realidad existiera la enfermedad. Si es posible descubrir y corregir la causa de esta aprensión, la enfermedad aparente del cuerpo desaparecerá como por arte de magia.

Confiamos en que tendréis ahora una ligera idea de la profunda influencia que la mente ejerce sobre el cuerpo. Procuraréis cuidadosamente que no os haga ver lo que no existe, ni os aleje de vuestros deberes y oportunidades.

¿ESTARÁ EL PUEBLO CONDENADO A OSCILAR ETERNAMENTE ENTRE LA SERVIDUMBRE Y LA LICENCIA? Por O. A. SUCCAR

CUÁNTAS horas diarias de trabajo deberá suministrar el hombre para asegurarse y asegurar a su familia una alimentación nutritiva, una casa conveniente y los vestidos necesarios? Este es un problema que preocupa mucho a los estadistas y sociólogos modernos. Kropotkine aseguraba que si en una sociedad de varios millones de habitantes, en donde todos los adultos, excepto las mujeres ocupadas en educar a los niños, se comprometieran a trabajar cinco horas diarias desde la edad de veinte a veintidós años hasta la de cuarenta y cinco a cincuenta, y hubiese una distribución equitativa de la producción de todos, esa sociedad podría garantizar el bienestar de todos sus miembros, proporcionándoles unas comodidades mucho más reales de las que tiene hoy la clase media.

Nada más exacto que esta afirmación de Kropotkine. Pero lo difícil será encontrar una sociedad de varios millones de habitantes, donde todos sus miembros quieran trabajar voluntaria y conscientemente esas cinco horas diarias que propugna. Lo que es en nuestra sociedad actual, si se impusiera la obligación de trabajar a todo el mundo, habría un alto porcentaje de sus miembros que se sentirían lesionados u ofendidos, porque, desgraciadamente, son muchos los que siguen pensando todavía que ellos no han nacido para trabajar.

El problema que nos toca afrontar en ese terreno no es sólo hacer que los zánganos produzcan, sino que hay que ordenar correctamente la producción, teniendo en cuenta el bienestar de la colectividad. Alguien ha dicho: "Tomar un perezoso y ponerlo a sacar agua de un pozo hasta que sus fuerzas se agoten es una tarea imbécil e inhumana. Más vale dejarle con sus fuerzas intactas, hasta que llegue el momento de aprovecharlas con utilidad." Obligar al zángano a trabajar inútilmente es tan pernicioso como ser indulgente con su holgazanería. El apóstol San Pablo decía: "Si alguno no quisiere trabajar, tampoco coma." Que de esto tome nota la cristiandad.

En las naciones civilizadas hay mi-

llares y millones de hombres y mujeres que trabajan en industrias que están llamadas a desaparecer para bien de la humanidad, industrias que roban una buena parte de la energía productora humana para ponerla al servicio de una causa destructora. Francamente, ¿qué alta misión social les tocará cumplir a los tabaqueros, alcohólicos, carniceros, taberneros y muchos otros causantes voluntarios o involuntarios, conscientes o inconscientes de la ruina física y moral de millones y millones de hombres?

En un congreso celebrado últimamente en Zaragoza por una importante Confederación Sindical, se acordó luchar por la implantación de la jornada semanal de treinta y seis horas de trabajo. No creemos exagerada esa pretensión; al contrario, nos parece muy justa. A fines del siglo XVIII ponía Benjamín Franklin, como límite, cinco horas diarias de trabajo.

"Más salario y menos horas de trabajo", es la consigna actual de lucha sindical. Estamos seguros que, tarde o temprano, el obrero verá cristalizadas sus aspiraciones de mejoras económicas; pero ¿no acontecerá, aunque ello parezca paradójico, que quienes más se beneficien de esas mejoras sean los explotadores del "montón", los trasquiladores del rebaño? No cabe duda que el aumento de salarios traerá implícitamente consigo la prosperidad del comercio y la industria. Con más salario y mayor disponibilidad de tiempo, habrá mayor consumo. Disponiendo el obrero de más tiempo y de más dinero, consumirá más y podrá frecuentar con más asiduidad los lugares llamados de *recreo*, que hoy visita, pero no con la frecuencia que muchas veces él quisiera.

Hay que estimular y aplaudir el afán de emancipación que siente el proletariado en la hora actual. Pero, ¿se obtendrá esa emancipación con el aumento del salario y la disminución de las horas de trabajo, o, más bien, esas mejoras la retrasarán amortiguando, por un lado, el impulso revolucionario, el afán de superación, al llevar al ánimo del trabajador una sensación de aparente comodidad, y por

el otro, produciendo efectos contraproducentes en su vida? Nosotros tememos que, para muchos, tales mejoras pueden ser causas de mayores desdichas si no se toman antes las medidas adecuadas para la salvaguardia de los más débiles.

Recordemos que el aumento de jornal repercutirá directamente en las mesas de los humildes, y que de esas mesas depende en gran parte su salud. ¿Cuántas veces resulta preferible, a la luz de la ciencia médica, la falta de alimento que la satisfacción incorrecta del apetito! Precisamente, la desgracia de muchos ricos está en poderse proporcionar ciertos productos que se llaman de *lujo* y que suelen ser la causa de su muerte prematura.

Se cuenta que cierta vez "un filósofo entró corriendo por las calles de una ciudad gritando a grandes voces: "¡Justicia! ¡Justicia!" Al presentarse ante el juez, éste le dijo que hablase, que estaba dispuesto a hacerle justicia. "Pues sabed—le dijo al juez— que mi padre me dejó una deuda y yo pagué aquel día. Volvíomela a pedir el acreedor al otro día y se la volví a pagar, y no obstante, cada día me molesta a que le pague la misma deuda y con la amenaza de que si no le pago, me ha de matar." "¿Quién es ese tirano?—dijo el juez—. Dímelo, que ofrezco proceder contra él." Entonces, el filósofo, mostrándole el vientre, dijo: "Este es el acreedor que me dejó mi padre, a quien todos los días he pagado la referida deuda y todos los días me la está pidiendo."

Ciertamente que su majestad el Vientre manda. Viene a ser el terrible dictador a cuya voluntad se someten los más fuertes caracteres. Es el Dios omnipotente que ha servido de una especie de motor a toda una civilización. A ese Dios han rendido culto preferido las generaciones del pasado y tememos que en esta hora de grandes y trascendentales transformaciones sociales y políticas se lleve también la mejor parte.

"¡Justicia! ¡Justicia!", demandaba el filósofo de la parábola, pero esa justicia estaba sólo en sus manos propias el haberla hecho. Fuera del po-

der que reside en el individuo, no hay otro poder humano capaz de entenderse con tan implacable tirano, que viene a ser algo así como *simbolo-síntesis* de todas las pasiones humanas. Por ahí, rebelándose contra las exigencias de la naturaleza inferior, dominándola, dándole no lo que en su aberración instintiva demande, sino lo que la razón reconozca como justo, gobernándola con el entendimiento y no dejándose gobernar por ella, es como el hombre puede hacerse apto para llenar su cometido en la sociedad.

El problema de la alimentación debe preocupar a los guías del pueblo, para que el obrero tenga una idea más o menos clara de la economía de su organismo. Hay que enseñarle el arte de *comer bien*, que discrepa enormemente del concepto que de esto tiene el pueblo. El vino, los licores, la carne, especialmente los embutidos; las carnes blancas y los crustáceos marinos constituyen los manjares de más funestos efectos para la salud del hombre. Comerlos no es comer bien.

Hay que enseñar al obrero a conservar la salud, para que no tenga una vejez prematura, y que cuando más lo necesiten las organizaciones en que milita y la sociedad, por cuya mejor lucha abnegadamente, no tenga que abandonar el puesto de lucha para dedicarse entonces exclusivamente al cuidado de su organismo enfermo y achacoso, "de su cuerpo caduco, que ya ni para *comer bien* poseerá la fortaleza necesaria", como dice el doctor Vidaurrázaga.

No nos cansaremos de proclamar la necesidad de inculcar el sentido de la responsabilidad individual en los hombres. Hay que convencer al obrero de que de su salud física y moral depende en gran parte el triunfo y la consolidación de la causa que defiende, y la salud física no se compra en la farmacia ni se obtiene en el hospital, así como la fortaleza moral no se adquiere en las mesas de juego ni en los agotamientos de la disipación.

Después de una jornada de cinco o seis horas diarias de trabajo, ¿qué hará el obrero durante las dieciocho o

diecinueve horas restantes? ¿Para qué pide la reducción de las horas de trabajo? ¿Pide más tiempo para dedicarlo a la familia, al estudio, a las ciencias y a las artes, o para consagrarlo al juego, al café, a la taberna y al libertinaje?

Tocqueville decía que "el pueblo está fatalmente destinado a oscilar entre la servidumbre y la licencia." Hay que destruir esa premisa sociológica demostrando lo contrario en el terreno de la práctica. Hay que merecer lo que se tiene. El pueblo debe mostrarse digno de la libertad y mejoras a que aspira. Es mil veces preferible la servidumbre del trabajo que la licencia del vicio.

"No tienes que librar a la tierra de monstruos—decía Epicteto—, porque no naciste Hércules ni Teseo; pero puedes imitarlos librándote tú mismo de los monstruos formidables que llevas en ti. En tu interior hay un león, un jabalí, una hidra; pues bien, procura dominarlos. Procura dominar el dolor, el miedo, la codicia, la envidia, la malignidad, la avaricia, la pereza y la gula." A esas fieras que llevamos dentro hay que domarlas con el látigo implacable de la voluntad. La libertad es buena para el hombre, pero no para ellas. Sólo merece la libertad más completa aquel que las ha vencido. Concedérsela a ellas es un crimen de lesa humanidad.

"A cada uno según sus necesidades", es el antiguo principio de justicia distributiva. Cada uno debe tener lo que necesita, pero no todos los hombres tienen las mismas necesidades. Cada hombre constituye una individualidad orgánica y psíquica peculiarísima y sus necesidades tanto nutritivas como cerebrales, sensitivas y espirituales están en armonía con su individual capacidad metabólica y emotiva y la meta ideológica que tenga establecida.

Una navaja en las manos adiestradas del barbero puede ser un instrumento de belleza, mientras que en las manos irresponsables de un niño de tierna edad, lo más probable es que sea causa de irreparable daño.

Si la sociedad actual no puede, por la imperfección de sus miembros, prescindir de la tutela del Estado, a éste le corresponde velar por su bienestar. El Estado debe intervenir para dar satisfacción a las aspiraciones del pueblo, pero debe también tomar las medidas pertinentes para la salvaguardia de ese mismo pueblo. Si al Estado le asisten razones poderosas para impedir el libre tráfico del opio, la cocaína, la morfina y otros estupefacientes, con más razón aún debe impedir tam-

bién el libre tráfico de las bebidas alcohólicas, el tabaco y otros venenos que, por ignorar el pueblo su nocividad y por estar más generalizado el uso de los mismos, producen mayores estragos físicos y morales en la sociedad. También al Estado le corresponde, en bien del hogar y de la familia, incorporar a la legislación vigente leyes que obliguen a la taberna, al café, al prostíbulo y a los espectáculos enervantes y disolutos, a cerrar sus puertas a la hora en que el obrero sale del trabajo, allanándole de ese modo el camino para facilitarle el acceso a los Templos del Saber, a los campos de cultura física y al seno de la Naturaleza, donde pueda su espíritu descubrir la verdadera dicha del vivir.



¿EDUCAIS A VUESTROS HIJOS PARA BORRACHOS?

(Viene de la pág. 3.)

tra su afición al alcohol, y sus diques resisten cierta presión. ¡Pero cómo derrochan su fuerza moral! Les oís decir: "¡Podría beber tanto como cualquiera, si lo deseara!" "Me gusta el sabor del aguardiente, pero me abstengo de beber." Se ven obligadas a recurrir a sus reservas de fuerza volitiva y moral (que podrían emplear en propósitos constructivos antes que puramente defensivos) para hacer frente a un apetito que ellas mismas avivan sin cesar, satisfaciendo otro. En su mayor parte ceden de ese modo sus organismos al vicio del tabaco, narcotizándolos y multiplicando el ansia del alcohol. El individuo que resiste el poder del alcohol y se alimenta diariamente con estimulantes de esa sed terrible, es semejante al hombre necio que construye un potente dique para detener las aguas, y que provoca al mismo tiempo las inundaciones que finalmente lo destruirán. El deseo de alcohol, tabaco y drogas es completamente innecesario. Es un gusto antinatural. Puede extirparse mediante una dieta alimenticia correcta, sin estimulantes. Mejor aún, puede evitarse totalmente en el niño si se sigue un régimen adecuado.

Sin embargo, el uso de condimentos, narcóticos y alimentos incorrectos no es lo único que aviva la tendencia

a los estimulantes. Una dieta deficiente en elementos esenciales, o muy exagerada en cualquiera de ellos, origina ciertas condiciones de desequilibrio y enfermedad. Basta con sólo ofrecerle un incentivo extraordinario para que este individuo, en condición anormal, pase fácilmente de la indulgencia a los excesos y el alcoholismo. Como ejemplo típico tenemos el uso inmoderado del azúcar en diversas formas, acumulada en los cereales del desayuno, en los helados y caramelos y en los postres. El azúcar refinada, ya aparezca en la mesa o en los platos de la repostería, tiende a crear una condición hiperácida que incita a los estimulantes. En realidad, el azúcar es capaz, en ciertas condiciones digestivas muy comunes, de formar un alambique completo dentro del cuerpo.

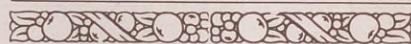
Una dieta natural y equilibrada, iniciada desde los primeros años y practicada siempre con horas regulares de comida, mantiene las mejores cualidades de discriminación gustatoria y evita la formación de apetitos ingobernables. La abundancia de frutas, las cantidades discretas de cereales integrales, las legumbres y las nueces, los vegetales frescos con muchas hojas, mezclado todo esto con leche y sus derivados para asegurar el equilibrio; he ahí un régimen alimenticio que ofrece una variedad infinitamente mayor y un sabor exquisito que no encontraríamos en todas las especias ni en todas las ollas de carne del Egipto feraz. El niño alimentado metódicamente con esta dieta natural no siente el más leve deseo de probar esas sustancias que acabarán por perjudicarlo y esclavizarle.

A menudo el ejército de los aficionados al licor procede de los hogares opuestos al alcohol. Si el aguardiente se limitara a hacer sus víctimas entre los hijos de los borrachos, muy pronto desaparecería su poder, ya que la progenie del alcohólico se extingue en pocos años. Pero las familias opuestas al licor carecen de conocimientos o de fuerzas suficientes para inculcar en sus hijos el dominio propio y las buenas costumbres. He aquí por qué sus hijos pasan constantemente a engrosar las filas de las víctimas del alcohol. Si la energía y el esfuerzo dedicados a contrarrestar los daños terribles del alcoholismo se dedicaran a combatir la fuente misma de este vicio: la indulgencia para con la infancia, podríamos secar para siempre el océano de la intemperancia en el término de una generación. ¿Cómo clasificaremos la actitud de esos padres que, mientras luchan con todas sus fuerzas en los campos de la política y de la re-

forma moral contra los poderes del dios del alcohol, preparan en el seno de sus hogares a sus hijos para tomar armas en sus diabólicos ejércitos?

Al educar correctamente a nuestros hijos, no sólo combatimos el reino del alcohol, sino también de otros males. Al instruir a los niños en hábitos sanos, dominio propio y consagración de sus fuerzas a los más altos ideales, les preparamos para ser verdaderos hombres y mujeres en los múltiples aspectos de la vida. No sólo serán temperantes, sino también puros, bondadosos y dinámicos. Cooperarán en la formación de un mundo grande y hermoso. La temperancia se halla estrechamente ligada a todas las demás virtudes.

Padres, no descuidéis la educación de vuestros hijos.



CONSEJOS PRÁCTICOS

LIMPIEZA DE METALES

El hierro fundido.—Este metal se oxida mucho. Conviene frotarlo con papel de lija o con asperón y darle después una capa de aguarrás y aceite mezclados. Esto último cuando se trata de utensilios que no van directamente al fuego.

Los utensilios de hierro de fusión más cuidada (como sartenes, marmitas, etc.), donde se manipulan grasas, se oxidan también con éstas. Para limpiarlas se hace hervir en las mismas un poco de agua con cristales de sosa, y con un estropajo impregnado de ceniza tamizada, se frota el metal, que queda brillante.

Los cubiertos.—Es lo primero que debe lavarse al "fregar los platos". Cualquiera que sea el metal que los forme, deben lavarse con agua jabonosa y con un estropajo suave para no rayarlos. Después de aclarados y secos, se les puede frotar con una gamuza para sacarles brillo, y de vez en cuando, en limpiezas detalladas, se les aplicará cualquiera de las sustancias adecuadas, de las que hemos citado al hablar de metales.

RECETAS

SANAS — PARA LA — COCINA

Las ensaladas.

Las ensaladas crudas constituyen el mejor medio de comer las verduras, en cuya forma conservan todas sus diastasas y sus sales minerales vitaminadas. Las ensaladas son recomendables en todas las estaciones del año, y muy especialmente en la primavera y en el verano. Deben ingerirse en las dos comidas principales, salvo indicación contraria, de parte del médico, por causas patológicas. El doctor Cartón recomienda que la ensalada debe comerse al principio de las comidas, por la razón de que los alimentos crudos limpian las vías digestivas desobstruyen el hígado, limpian las mucosas y abren el apetito.

El aderezo de las ensaladas debe ser sencillo y consistir simplemente en algo de aceite, muy poca sal y unas gotas de limón. El vinagre y la mostaza, así como la pimienta colorada o negra, deben ser eliminadas completamente de la cocina racional. El aderezo sencillo ayudará al paladar a poder apreciar el sabor natural de las ensaladas.

Es un error el consumir solamente las hojas blancas de la lechuga o la escarola. Las hojas blancas de las ensaladas carecen de sales minerales. Las preciosas sales minerales no existen más que en las hojas verdes, donde la clorófila las ha fijado bajo la acción de los rayos solares.

Se pueden también preparar en-

saladas cocidas, es decir, de legumbres cocidas, o combinarlas con las crudas.

Recomendamos un día a la semana, durante el verano, a base de ensalada y pan integral.

Guisantes en estofado.

Se pican patatas, calabaza, zanahoria, ajo y se frien en la cazuela, con aceite, unos minutos. Se agrega medio vaso de agua y luego los guisantes, con unas setas picaditas. Se deja cocinar todo a fuego lento, en la cazuela tapada.

Judías verdes al natural.

Cortar las extremidades y deshilarlas si tienen "hilos". Pónganse en abundante agua hirviendo sobre fuego bastante fuerte para que no dejen de hervir, si se quiere que se conserven bien verdes. Retíralas cuando se notan blandas a la presión de los dedos, sin aplastarse. Después de escurridas se sirven con aceite, y, si se quiere, con algo de limón.

UNA REGLA DE EXISTENCIA

Los diez mandamientos de Jefferson para la vida práctica

1. No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy.
2. No gastes tu dinero antes de haberlo ganado.
3. No compres nada inútil con el pretexto de que "es barato".
4. No sientas nunca el no haber comido bastante.
5. El trabajo hecho de buen humor no fatiga nunca.
6. No recurras al prójimo para hacer lo que tú mismo puedes hacer.
7. El orgullo y la vanidad nos cuestan más caros que el hambre y la sed.
8. Empieza las cosas por el principio.
9. Guárdate a ti mismo de las preocupaciones y penas, que no existen más que en tu imaginación.
10. Cuenta hasta diez antes de hablar cuando estés descontento, y hasta cien cuando estés encolerizado.

PARA LOS NIÑOS

(Viene de la pág. 14.)

lo, clásico después de él: preséntase la idea sencilla en un principio en la introducción; luego aparece un andante, frecuentemente variado, sobre algún motivo cuya sencillez llega a veces hasta el candor, pero que el maestro sabe enriquecer sucesivamente con todos los tesoros de su imaginación. Después viene el minué, una sonrisa; por último, un final brillante sirve de peroración al discurso musical.

Dos obras hay que resumen todo el genio de Haydn: *La Creación* y *Las estaciones*. En ellas se encuentra al anciano maestro con todo el encanto de su melodía pura y graciosa, con esa ciencia profunda del desarrollo, con esa claridad luminosa que no cesamos de admirar en él, con esa serenidad llena de interés que ya hemos señalado. Algunas páginas, tales como la luz saliendo del caos, en *La Creación*; el verano, el otoño y la caza, en *Las estaciones*, no tienen fecha: pertenecen al genio humano entero.

La influencia de Haydn fué inmensa; admirado por todas partes, se le imitó dondequiera, y cuando más tarde Beethoven buscó un maestro, tomó sus modelos de él, antes que de Mozart.

UN PELIGRO MÁS PARA NUESTRA CIVILIZACIÓN

Por ROBERTO LEON ODON

El nuevo peligro que afronta nuestra civilización es nada menos que el aumento alarmante de las enfermedades entre los animales domésticos y aves de corral. Estas enfermedades son iguales o parecidas a las del hombre y en gran número contagiosas. Los Gobiernos se preocupan de resolver este problema con leyes sanas y procedimientos científicos. Esto no significa solamente impedir la propagación de las pestes entre los animales y aves, sino también aborraz grandes pérdidas a los que los crían, asegurar un mercado de carnes sanas para el consumo y eliminar uno de los grandes medios de contagio para el hombre.

Buenas leyes no faltan. Pero los microbios no hacen caso a los Parlamentos y la degeneración de la creación favorece a los gérmenes en su guerra contra el hombre. Uno de los grandes problemas de los Estados es lograr el respeto y la debida observancia de las leyes. Si el hombre se burla de ellas y emplea la mentira, el engaño, la estafa, el juego, el robo, el atraco y aun el asesinato para ganar dinero, no debe extrañarnos que el tráfico de carnes enfermas sea cosa del día. Este problema, en primer lugar, es un problema de honradez individual.

La vigilancia constituye otro problema. En muchas partes se introducen a la venta carnes malsanas por medio de estratagemas y engaños, y otras entran en los pueblos clandestinamente, más bien para evitar los impuestos del fielato que la vigilancia sanitaria. Además, la buena vigilancia consistiría en un fiel análisis de la sangre u otra parte de cada animal, ave o pescado que vaya al mercado, cosa sin embargo imposible por ser tarea enorme. Por consiguiente, la mayoría de las carnes reciben la inspección de un solo vistazo, por si acaso. Esto no puede descubrir los gérmenes microscópicos que haya en el animal.

Gran parte del peligro del contagio podría eliminarse si la carne fuese bien cocida a temperatura bastante elevada, pues el calor mata los microbios. Desgraciadamente, se cuece la carne en trozos grandes, y el calor apenas llega al interior, y luego se la come sangrando y medio cruda por dentro.

Muy a menudo la Prensa nos anuncia casos de tráfico de carnes enfermas, y los casos que no son anunciados o denunciados son muchos. No hace mucho que *La Voz*, de Madrid, publicó un artículo llamando la atención de las autoridades al problema de "La carne enferma que a diario entra en Madrid de matute", y cita el caso de la "aprehensión de 28 cuartos de carne de vaca procedentes de reses sacrificadas en el matadero de A."

Delante de mí tengo la fotografía de "Un matadero de burros en Sevilla", publicada por *Ahora* hace algunos meses. El comentario dice que la "carne se expendía como de vaca al vecindario". El mismo diario, en la fecha de 1 de agosto de 1935, habla de cómo "en Carmona se descubre que venían sacrificándose en el matadero cerdos atacados de enfermedad", y añade que "el delito sanitario venía perpetrándose desde hace tiempo". Además, se refiere a "unos cerdos que, en total de 33, procedían de una piara de la que es propietario J. C. La piara estaba infectada y todos los días se llevaban al matadero, en un camión, los animales que se hallaban en peor estado, dándose el caso de que algunos no llegaban con vida al matadero y otros morían dentro del edificio, antes de que les llegara la hora de ser sacrificados. Parece que en alguna ocasión un vecino de Carmona, llamado J. O., que posee un puesto de chacinería, recogió tres cerdos muertos pretextando que los llevaba a quemar, y que la mañana en que estaba de servicio el veterinario Sr. Cabalos, se proponía despachar otro cerdo que había muerto y dos más que agonizaban, a lo que se opuso el citado veterinario".

La Voz, de Madrid, del 8 de octubre de 1932 publicó una nota del Ministerio de Agricultura, en la cual dice que "en el pueblo de Siruela, de la provincia de Badajoz, se había embutido carne de una vaca muerta por enfermedad infecciosa; el inspector veterinario de dicho pueblo, D. José Antonio Verde, remitió al Instituto de Biología unas longanizas, que han sido analizadas, descubriendo en ellas los gérmenes de carbunco bacteriano en considerable abundancia".

Otra noticia de la Prensa del día 8 de septiembre de 1935 habla de la detención de dos hombres en Torrecilla, cerca de Lorca, los cuales "se dedicaban a comprar caballerías muertas, cuyas carnes cocidas las mezclaban con harinas para que sirviesen de pasto a 21 cerdos".

La Voz de Galicia, de La Coruña, del día 28 de noviembre próximo pasado cuenta que cierto individuo fué detenido porque "después de sacrificar un cerdo enfermo, expendió al público la carne procedente del mismo, con grave peligro para la salud pública".

Podríamos multiplicar casos semejantes. Hemos de agradecer a las autoridades que obren con conciencia para eliminar los abusos de esta clase. Pero, a pesar de sus esfuerzos, el peligro sigue. El consumidor que compra la carne expuesta en las carni-

cerías ignora el estado del animal, o su procedencia, o las moscas que la hayan visitado, o las manos y ropas sucias que la hayan tocado.

No hay duda que el camino más seguro es el vegetarianismo. En primer lugar, porque la carne es alimento de segunda mano, por razón de que los animales viven principalmente del reino vegetal. Hay, además, razones estéticas, pues la sangre y carne de un animal es siempre más repugnante que una cesta de patatas o de manzanas. La descomposición y la sepultura de cadáveres de animales y aves en el estómago es mucho peor en sus efectos

que deshacer legumbres y frutas en ellos. Las enfermedades de las plantas no contagian al hombre casi nunca. La mayoría de las sales, vitaminas, se pierden al pasar por el animal, y, en cambio, se acumulan muchos residuos venenosos en los tejidos de sus carnes.

El camino más seguro es comer más y más legumbres, cereales, frutas, verduras y nueces y reducir al mínimo, si no excluir por completo, la consumición de carne. De esta manera se evitará el peligro con que la carne amenaza a la civilización moderna.

LOS LIBROS

Trofología práctica y Trofoterapia, por N. Capo

Hemos recibido un ejemplar de la quinta edición de esta obra del profesor Capo, notablemente aumentada, con más de 380 páginas y unas 60 láminas en negro y bicolor. Es un libro muy bien presentado, y agradecemos la distinción que nos ha hecho su autor al enviárnoslo.

Aunque discrepemos, lo decimos sinceramente, de algunos puntos de vista del mencionado libro, no por eso dejamos de admirar el esfuerzo de un valiente luchador de buena voluntad dentro del Naturismo. Todo esfuerzo por el bienestar de la humanidad merece nuestro aplauso más sincero.

Aprovechando la presente oportunidad, deseamos dejar aclarada nuestra posición con respecto a lo que se llama "trofología". Después de haber estudiado debidamente el asunto, tanto en la teoría como en la práctica, afirmamos con la más absoluta convicción la existencia de armonías y desarmonías alimenticias, de las que sólo podrán dudar quienes no se han tomado la molestia de averiguarlo imparcialmente.

Proclamamos la conveniencia de evitar las muchas mezclas de alimentos diversos en una misma comida. Hay incompatibilidades alimenticias, pero muchas de ellas no han sido todavía comprobadas por la bioquímica experimental, y, por tanto, resulta temerario darlas por definitivas. Además, hay que tener en cuenta la Individualidad Orgánica, de la que nos hablaba, con acierto, el Dr. Angel Vidaurrázaga en nuestro número anterior. No es científico dar una lista o tabla de "Compatibilidades e incompatibilidades alimenticias" que abarque todos los alimentos existentes, como regla general e infalible para todo el mundo. En todo caso, cada organismo humano tendría que confeccionar su tabla individual de "Alimentos compatibles e incompatibles", porque lo que en muchos casos es compatible para muchas personas es absolutamente incompatible para otras.

Hay que aprender la ciencia de combinar armónicamente los alimentos. Por lo menos, si no todos somos científicos, de todos se requiere una actitud científica, investigadora, ante la vida y todo lo que la concierne.

Recomendamos amplitud de mente de parte de los que estudian y también más modestia y menos presunción de parte de los que enseñan, para que ni unos ni otros caigan en el fanatismo, el peor enemigo de la Verdad.

O. A. S.

NOTICIAS

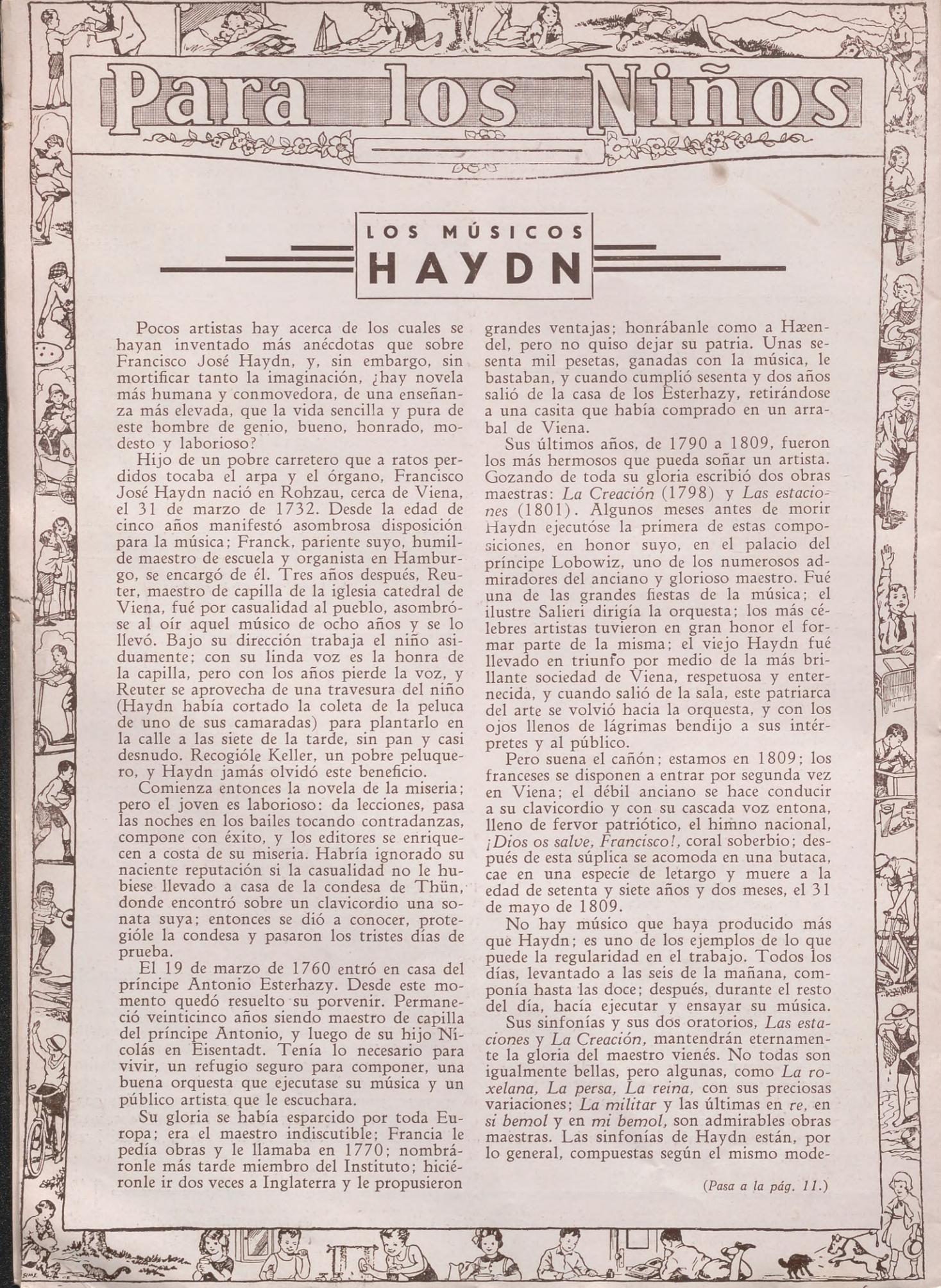
Acto de afirmación naturista

El día 6 de mayo próximo pasado se celebró en Madrid, en el Centro del Cuerpo de Auxiliares del Ejército, un acto de afirmación naturista, en el que tomaron parte L. Ortega, quien disertó sobre "Cooperación Naturista"; Oscar A. Succar, sobre "La necesidad en la hora actual de la enseñanza organizada del Naturismo", y el doctor Eduardo Alfonso, sobre "Clínicas y sanatorios naturistas".

El acto estuvo concurridísimo. Asistieron unas 400 personas. Los organizadores han recibido numerosas adhesiones al mismo. Nos congratulamos por el interés que se despierta en el público por los temas que conciernen a la salud, y esperamos ver intensificada la lucha pro Temperancia en todo el país.

El próximo Congreso Naturista

El día 23 del actual empezará sus sesiones, en Santander, el próximo Congreso Nacional Vegetariano-Naturista. Los trabajos de organización del mismo se llevan a cabo en medio de gran entusiasmo. La asistencia de delegados y simpatizantes promete ser numerosa este año. Deseamos a los congresistas el mayor acierto en sus deliberaciones, y reciban desde estas columnas nuestra más cordial salutación.



Para los Niños

LOS MÚSICOS HAYDN

Pocos artistas hay acerca de los cuales se hayan inventado más anécdotas que sobre Francisco José Haydn, y, sin embargo, sin mortificar tanto la imaginación, ¿hay novela más humana y conmovedora, de una enseñanza más elevada, que la vida sencilla y pura de este hombre de genio, bueno, honrado, modesto y laborioso?

Hijo de un pobre carretero que a ratos perdidos tocaba el arpa y el órgano, Francisco José Haydn nació en Rohzau, cerca de Viena, el 31 de marzo de 1732. Desde la edad de cinco años manifestó asombrosa disposición para la música; Franck, pariente suyo, humilde maestro de escuela y organista en Hamburgo, se encargó de él. Tres años después, Reuter, maestro de capilla de la iglesia catedral de Viena, fué por casualidad al pueblo, asombróse al oír aquel músico de ocho años y se lo llevó. Bajo su dirección trabaja el niño asiduamente; con su linda voz es la honra de la capilla, pero con los años pierde la voz, y Reuter se aprovecha de una travesura del niño (Haydn había cortado la coleta de la peluca de uno de sus camaradas) para plantarlo en la calle a las siete de la tarde, sin pan y casi desnudo. Recogióle Keller, un pobre peluquero, y Haydn jamás olvidó este beneficio.

Comienza entonces la novela de la miseria; pero el joven es laborioso: da lecciones, pasa las noches en los bailes tocando contradanzas, compone con éxito, y los editores se enriquecen a costa de su miseria. Habría ignorado su naciente reputación si la casualidad no le hubiese llevado a casa de la condesa de Thün, donde encontró sobre un clavicordio una sonata suya; entonces se dió a conocer, protegióle la condesa y pasaron los tristes días de prueba.

El 19 de marzo de 1760 entró en casa del príncipe Antonio Esterhazy. Desde este momento quedó resuelto su porvenir. Permaneció veinticinco años siendo maestro de capilla del príncipe Antonio, y luego de su hijo Nicolás en Eisentadt. Tenía lo necesario para vivir, un refugio seguro para componer, una buena orquesta que ejecutase su música y un público artista que le escuchara.

Su gloria se había esparcido por toda Europa; era el maestro indiscutible; Francia le pedía obras y le llamaba en 1770; nombráronle más tarde miembro del Instituto; hicieronle ir dos veces a Inglaterra y le propusieron

grandes ventajas; honrábanle como a Hændel, pero no quiso dejar su patria. Unas sesenta mil pesetas, ganadas con la música, le bastaban, y cuando cumplió sesenta y dos años salió de la casa de los Esterhazy, retirándose a una casita que había comprado en un arrabal de Viena.

Sus últimos años, de 1790 a 1809, fueron los más hermosos que pueda soñar un artista. Gozando de toda su gloria escribió dos obras maestras: *La Creación* (1798) y *Las estaciones* (1801). Algunos meses antes de morir Haydn ejecutóse la primera de estas composiciones, en honor suyo, en el palacio del príncipe Lobowiz, uno de los numerosos admiradores del anciano y glorioso maestro. Fué una de las grandes fiestas de la música; el ilustre Salieri dirigía la orquesta; los más célebres artistas tuvieron en gran honor el formar parte de la misma; el viejo Haydn fué llevado en triunfo por medio de la más brillante sociedad de Viena, respetuosa y enterrecida, y cuando salió de la sala, este patriarca del arte se volvió hacia la orquesta, y con los ojos llenos de lágrimas bendijo a sus intérpretes y al público.

Pero suena el cañón; estamos en 1809; los franceses se disponen a entrar por segunda vez en Viena; el débil anciano se hace conducir a su clavicordio y con su cascada voz entona, lleno de fervor patriótico, el himno nacional, ¡*Dios os salve, Francisco!*, coral soberbio; después de esta súplica se acomoda en una butaca, cae en una especie de letargo y muere a la edad de setenta y siete años y dos meses, el 31 de mayo de 1809.

No hay músico que haya producido más que Haydn; es uno de los ejemplos de lo que puede la regularidad en el trabajo. Todos los días, levantado a las seis de la mañana, componía hasta las doce; después, durante el resto del día, hacía ejecutar y ensayar su música.

Sus sinfonías y sus dos oratorios, *Las estaciones* y *La Creación*, mantendrán eternamente la gloria del maestro vienés. No todas son igualmente bellas, pero algunas, como *La roselana*, *La persa*, *La reina*, con sus preciosas variaciones; *La militar* y las últimas en *re*, en *si bemol* y en *mi bemol*, son admirables obras maestras. Las sinfonías de Haydn están, por lo general, compuestas según el mismo mode-

(Pasa a la pág. 11.)

CONSULTAS Y CONSEJOS DEL MÉDICO

Cuántas 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:
A PARTADO 4078
M A D R I D

Los callos.

LE AGRADECERE SE SIRVA RECOMENDARME ALGUN REMEDIO PARA LOS CALLOS

Para evitar y curar los callos nada hay como andar descalzo o llevar zapatos amplios. Todos los males de los pies se deben al calzado irracional. Si ello fuese posible, convendría evitar el calzado de cuero. En Inglaterra, por ejemplo, ya existen en el comercio calzados de fibra vegetal, imitando perfectamente el cuero. En todo caso, recomendamos llevar sandalias por buen tiempo. Por supuesto, el calzado amplio y descalzarse cada vez que sea posible es el mejor medio contra los males de los pies.

Una cataplasma de ajo crudo o un diente simplemente aplicado sobre el callo, previo un buen baño caliente, suele ser buen callida.

La vacuna.

¿QUE ME ACONSEJA ACERCA DE LA VACUNA?

Se ha atribuído a la vacunación el hecho de que la viruela ha ido disminuyendo hasta casi desaparecer en ciertos países. Esto es cierto en parte, aunque tengamos que hacer mención de que en algunos países donde la vacunación es facultativa hay menos mortandad que en otros donde la vacuna es obligatoria.

Hay muchos naturistas e higienistas que se oponen a la vacunación obligatoria. Haremos resaltar que quienes llevan un régimen vegetariano científico y una vida higiénica, tienen poco o nada que temer a la viruela.

De todos modos, nos parece

muy justo el que la vacuna sea facultativa y no obligatoria, porque si los vacunados se "inmunizan" con la vacuna, nada tienen que temer de los no vacunados.

Cuerpos extraños en la oreja.

¿COMO HACER PARA QUITAR UN CUERPO EXTRAÑO DE LA OREJA?

A menudo, todo lo necesario para quitar los insectos de la oreja se reducen a una sencilla irrigación de agua caliente, a la cual puede añadirse una cucharadita de sal o de ácido fénico para medio litro de agua. No debe hacerse esfuerzo alguno para quitar de la oreja ningún cuerpo extraño que no pueda verse.

Los guisantes y habichuelas se hinchan después de unas horas de estar en la oreja, y entonces es más difícil quitarlos. En tales casos, lo más práctico es consultar a un especialista sin pérdida de tiempo.

La quinina.

¿ME RECOMIENDA LA QUININA PARA LA FIEBRE?

Puede decirse que la quinina es un específico contra los parásitos de la malaria, y que sus resultados son recomendables en la gran mayoría de estos casos. Empero, no es justificado su uso en los casos de resfriados y pulmonías. La quinina ocasiona considerables daños en todas las infecciones microbianas. Perjudica, paraliza o destruye los glóbulos blancos, que constituyen nuestro principal medio de defensa en la inmensa mayoría de las dolencias infecciosas. Eli Metchnikoff, el famoso bacteriólogo ruso, ha dicho: "No sólo el opio y el alcohol obstruyen la acción

fagocítica o eliminadora de gérmenes. Varias otras sustancias, empleadas comúnmente en Medicina, ejercen igual efecto. Aun la quinina..., cuyo efecto benéfico en las fiebres palúdicas es indiscutible, es un veneno para los glóbulos blancos. Evitemos, pues, por regla general, el empleo de toda clase de medicamentos y limitémonos a las medidas higiénicas capaces de contrarrestar las enfermedades infecciosas."

Por más pequeña o moderada que sea la dosis de quinina, paraliza en los fagocitos su poder destructor de los gérmenes. En la pulmonía retarda el restablecimiento, causando graves complicaciones y hasta la muerte.

Las bebidas frías y los helados

¿ES VERDAD QUE LAS BEBIDAS FRÍAS Y LOS HELADOS SON PERJUDICIALES?

Los helados y las bebidas frías, tan comunes durante el verano, tienden a producir la inflamación aguda y crónica del estómago, a causa del enfriamiento brusco de este órgano.

Beber el agua fría muy lentamente, a sorbos, es un buen tónico para el corazón. La temperatura del agua debiera ser la del promedio de un pozo profundo, que por lo general oscila entre los 15 y 21 grados centígrados.

"Es una cosa increíble la aversión que tengo a los medicamentos. Yo corría los peligros con indiferencia, yo veía la muerte sin emoción, y yo no puedo, por grande que sea el esfuerzo que haga, acercar a mis labios una píldora o una copa que encierre la más ligera preparación médica".—NAPOLEÓN I.

¿LO SABÍA USTED?

Salud y Hogar

JUNIO 1936

SUMARIO

	Págs.
Noticias de interés científico...	2
¿Educaís a vuestros hijos para borrachos?	3
Por la belleza, el equilibrio y la simetría del cuerpo, por el Dr. G. Mosser Taylor.....	4
La relación entre la mente y el cuerpo, por el Dr. H. O. Swar-tout	6
¿Estará el pueblo condenado a oscilar eternamente entre la servidumbre y la licencia?, por O. A. Succar.....	8
Consejos prácticos.....	10
Recetas sanas para la cocina...	11
Un peligro más para nuestra civilización, por Roberto León Odom	12
Los libros.....	13
Noticias	13
Para los niños.....	14
Consultas y consejos del médico	15
¿Lo sabía usted?.....	16

"La medicación naturista—ha dicho el doctor E. Bonet—completa la obra comenzada por la Naturaleza. Las reglas hipocráticas están de acuerdo con la etiología y la patogenia terapéutica, que es la práctica médica del porvenir y de la verdad."

* * *

"Las ciencias médico-naturales—dice el doctor Colliere—no discuten teorías; tampoco adoptan este o aquel remedio químico. Defienden y aconsejan las prácticas saludables de vida y salud, enseñando a la Humanidad a precaverse contra las miserias físicas."

* * *

El pájaro más extraño del mundo es el kiwi-kiwi, de Australia. Este pájaro no tiene alas. Gruñe. Duerme todo el día, sosteniéndose sobre el pico, y pone huevos de un cuarto de su peso, que incuba el macho.

* * *

John Howard Payne, el famoso músico autor de "Hogar, dulce hogar", nunca tuvo hogar. Vagó por el mundo toda su vida. Se hallaba solo en París, sin hogar, cuando compuso la famosa pieza musical, de mundial renombre.

* * *

"Monte Nuovó", un monte cerca de Nápoles, Italia, se formó en una sola noche, el 23 de septiembre de 1538.

* * *

"La verdadera religión no consiste en pasar las cuentas de un rosario ni en hojear las páginas de un breviario".

* * *

Los albaneses sacuden la cabeza para decir "sí" y la inclinan para decir "no".

* * *

En el primer libro de Moisés, el gran legislador del pueblo hebreo, hay un texto que habla del régimen alimenticio que Dios recomendó al hombre en los primeros días de su creación, y dice así: "He aquí que os he dado toda planta que da simiente, que está sobre la haz de la tierra, y todo árbol que tiene fruto de árbol que da simiente: esto os servirá de alimento."

* * *

Pitágoras fué el primero que se llamó "filósofo". Al preguntarle el motivo por el cual adoptaba semejante nombre, contestó: "Me llamo filósofo porque sólo es sabio Dios; los hombres tan sólo pueden ser amantes de la sabiduría" (que es lo que quiere decir la palabra "filósofo").

* * *

Por su acción narcótica, el te y el café apagan la sensación de hambre, y a menudo se les toma en lugar de alimento. Si es verdad que alivian el hambre, no por eso proporcionan alimento ni fuerza al organismo.

El te anula la acción de la saliva sobre los alimentos e impide la digestión de los almidones, obstruyendo así gravemente el proceso de nutrición.

El café aumenta los ácidos en el estómago, produce acedia e interrumpe el metabolismo general.

El te causa estreñimiento. El café produce el efecto contrario.

El te apaga la sensación de hambre y obstruye la digestión péptica y salivar.

Salud y Hogar

Año I | Revista mensual de higiene y cultura | Núm. 6

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.