



PARA VIVIR MUCHO Y BIEN

*Lo que nadie debe ignorar
si estima en algo
su salud*

N.º 1

Abril 1946

4 ptas.

SUMARIO

Qué es la salud, para qué sirve y cómo se pierde. - El mejor método para su conservación. - El «menú» de la longevidad. - El insomnio, sus causas y remedios. - La neurastenia, calamidad pública. - Energía y voluntad. - La autosugestión. - La alegría del vivir. - Pero... ¿qué es la vejez? - Por qué se odian los hombres. Etcétera, etcétera.

NO SE PRESTA

BIBLIOTECA CENTRAL DE LA RIOJA



10000208085

R 003220

T= 15779

C 208.085

R
3220

Para vivir mucho y bien

1946

GRAFICAS CANTABRIA

Logroño



R. 87.285

ES PROPIEDAD

Todos los derechos reservados

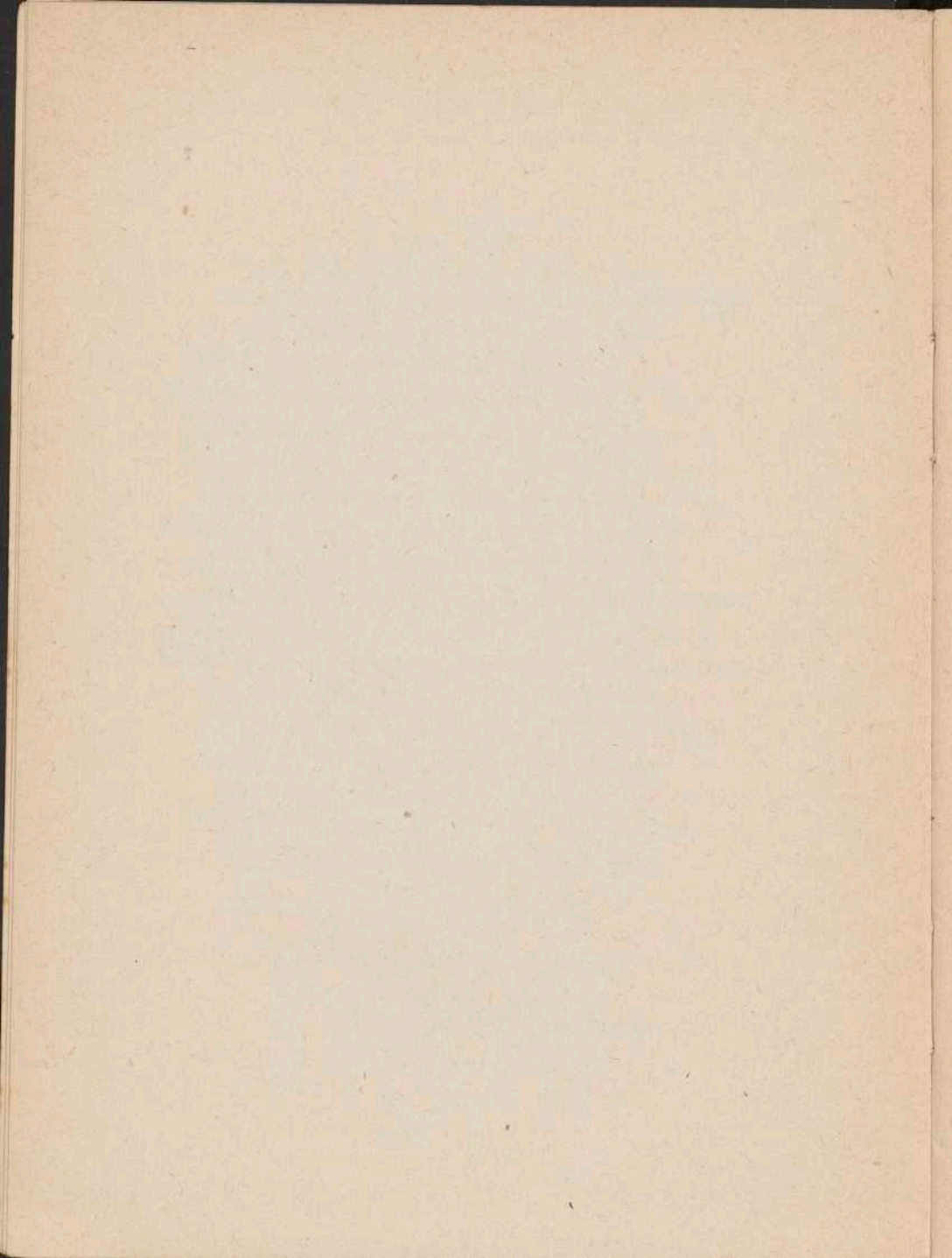
Dedicatoria

A mi entrañable hijo Jean Louis Joussein-Almarza estudiante de medicina en la Facultad de Tours (Francia), para que ejerza su profesión en su día como un verdadero sacerdote, velando siempre por los altos intereses de la salud pública y el bien del prójimo.

Y a mi querido y humanitario amigo el Doctor Joussein, padrino y padre adoptivo de mi hijo, que con tanta magnanimidad y generosidad aseguróle su porvenir profesional.

A los dos, a través de este modesto trabajo, todo mi corazón, con un sentido homenaje a sus respectivas vocaciones, en pró de la ciencia médica universal.

Enrique Paul y Almarza



INTRODUCCIÓN

Al público en general

Como pacientes, y habiendo salvado nuestra vida de una grave enfermedad, tras de habernos sometido a tratamiento médico adecuado, obteniendo una valiosa recopilación de datos y observaciones, creemos cumplir con nuestro deber de justicia y de humanidad, no sólo rindiendo público homenaje a la ciencia médica española y a los dignos e ilustres facultativos que la ejercen profesionalmente, sino dando a conocer al lector aquellos conocimientos que, avalados por competencias autorizadas del mundo médico, puedan contribuir a la vulgarización de las reglas y principios que alargan y mejoran la vida.

Nuestro folleto, por modesto que parezca, tendrá el indiscutible mérito de ponerlo por su insignificante precio al alcance de todas las clases sociales, y el de atajar la opinión arbitraria contra «el médico» que tan catastróficos resultados puede producir entre las masas, y hasta en algunas personas de cier-

ta cultura, con grave perjuicio de su propia salud, pues debido a ese lamentables desdén o menosprecio, sólo recurren al médico o se ponen en tratamiento cuando el mal ya no tiene remedio, siendo en ocasiones víctimas fulminantes de su temeraria imprevisión.

Sin interés alguno particular, mercenario, nos daremos por muy satisfechos si logramos servir como españoles los altos sentimientos de la humanidad y de nuestro amado país, procurando un mayor acercamiento y compensación mas íntima entre el paciente y el facultativo, y aportar una eficaz colaboración a la medicina social, haciendo así despertar en el pueblo la saludable preocupación de vivir mucho y bien, apartándole de los errores y de la ignorancia dominantes, que tanto perturban y desnaturalizan la existencia humana en sus raíces vitales.

E. P. A.

¿Qué es la salud?

Simplemente, podíamos definirla diciendo: Que es el completo y armónico funcionamiento de todos nuestros órganos fisiológicos. Cuando esto se logra, experimentamos el mayor de los goces y se siente verdaderamente la alegría del vivir. Pero la máquina humana hay que cuidarla como el don más precioso del hombre, sometiéndose a las le-

yes de la naturaleza, y defendiéndola cuidadosamente de los innumerales peligros que la rodean. Nuestro organismo es complicadísimo y hay que estar atento a la observancia de las leyes biológicas que lo rigen, y recurrir sin la menor vacilación a la ciencia médica y al arte de curar cuando notamos los primeros síntomas de la enfermedad.

¿Cómo se pierde la salud?

Son muchas las causas que contribuyen a la alteración de la salud, pero todas ellas pueden reducirse a dos:

Primera.—Introducir en el cuerpo sustancias extrañas que alteran la composición de la sangre o paralizan su circulación.

Segunda.—Falta de eliminación de esas sustancias nocivas antes de que se transformen en intoxicación o envenenamiento de nuestros órganos vitales a través del torrente circulatorio.

Con razón se ha dicho que el hombre no muere, sino que se mata. Tal es el descuido, la ignorancia y la insensatez que despliega en cuanto le atañe a la conservación de su salud. No hay más que observar el desprecio absoluto que siente por la higiene, y con qué frenesí se consagra a los usos y costumbres que acortan y ponen en peligro la vi-

da. El hombre es el único animal que se entrega licenciosamente y sin freno a todos los placeres. Rinde culto constantemente preferencial a Venus. Vive para comer y no come para vivir. Bebe hasta la embriaguez. Vanagloriase de resistir a los mayores excesos. Contrae vicios suicidas. En todo momento, desafía con temeridad inaudita a la muerte. Mientras se siente bien, derrocha sus energías y abusa de sus fuerzas vitales con tanta prodigalidad que nada le detiene ante el hecho evidente de ver cómo camina a la tumba, acortando su vida, condenándola a horribles padecimientos, y sólo se preocupa de vivir mucho y bien cuando va es tarde, víctima de sus propios excesos y del desconocimiento absoluto de lo que debería constituir para él, por encima de todo, su ley suprema, la salud.

Duración normal natural de la vida humana

Vamos a dedicar datos precisos sobre tan interesante asunto a los señalados por J. Aubin Rien-Vernet y el Doctor Blanco Soler en sus respectivos trabajos «Para Vivir Cien Años» y «La Vejez».

No es un disparate sostener que el hombre podría vivir doscientos años. Según la ley de Flourens, el hombre debería llegar a cien años; aplicando la de Buffon, alcanzaría hasta los ciento cuarenta; y Haller admite la edad que puede parecerse increíble, de DOSCIENTOS AÑOS.

Es indudable que la prolongación creciente de la vida humana, se debe a los progresos de la ciencia médica.

Dice Muller Deham que las probabilidades vitales no pasaban de los treinta años en los dos siglos anteriores a 1850: entre los años 1870 a 1880 se eleva a treinta y siete años. El último decenio del siglo llega a 50 años. En la actualidad es de sesenta a sesenta y dos, en casi todos los países cultos. Es decir, que en menos de cien años, se ha duplicado la duración de la vida humana. Si esta guerra mundial fuese la última o se redujeran los conflictos violentos entre los pueblos a su mínima expresión, consagrando a la vitalidad una buena parte de las sumas enormes que en la sociedad moderna han venido consagrándose a su destrucción, entonces, gracias a la progresión

señalada, se llegaría seguramente a esa duración de doscientos años, que ahora nos parece imposible.

Renunciamos, en gracia a la brevedad, a citar los numerosos casos de plena longevidad que pasan de cien años. En las descripciones de Halle y Hufeland hay varios casos más allá de ciento treinta años, y modernamente Zaro-Agha, frisó en ciento cincuenta. Arma en 1936 muere a los ciento treinta y ocho años: Jhon Shell en 1919 celebra su ciento treinta y un aniversario, y una viejecilla española fallece a los ciento cuarenta y ocho en Centroamérica, en 1943.

Metchnikoff suponía en los búlgaros ciento veinte años de vida y atribuía esa longevidad a la leche agria (Yoghour), que ahora empieza a introducirse entre nosotros. Ante semejantes casos, sostiene el Doctor Blanco Soler, antes citado, que el hombre vive menos de lo que debe, y muere siempre de enfermedad, más que de vejez natural, y como sostenemos al principio de estas líneas, el hombre más que morir de muerte natural, se mata, por no preocuparse de vivir mucho y bien, ya que consagrándose especialmente, como es su deber moral, y propio interés, al cuidado de su salud, evitaría crueles enfermedades, la muerte prematura, y conseguiría morir de viejo, sin padecimientos sensibles, apagándose dulcemente.

Morfología y Sistema Glandular

La constitución del organismo humano es tan compleja y sus manifestaciones fisiológicas de tal naturaleza, que los mismos especialistas y sabios doctores que se dedican a sus investigaciones, andan perplejos en cuanto a las causas y formas esenciales de la vida humana. Y es que los horizontes de la ciencia en general son ilimitados, y las fuentes del conocimiento limitadas y ocultas al entendimiento. Por eso debemos ser prudentes en nuestros juicios y conformarnos con las reducidas verdades comprobadas que constituyen de un modo incuestionable la base del patrimonio humano.

La ciencia morfológica, por lo que afecta a los órganos principales del hombre, ha dado un paso de gigante dentro de la medicina social y de sus aplicaciones utilitarias, dividiendo a los seres humanos en cuatro grandes categorías: cerebrales, respiratorios, digestivos y musculares. Diferencias estas fáciles de comprobar, según la dominante preferencial del cerebro, el pulmón, el estómago y el músculo, con sus exigencias respectivas en relación con el sistema glandular de nuestra constitución interna.

En los países adelantados, cuya organización moderna industrial se halla establecida a base del «taylorismo» o mejor utilización del esfuerzo humano, para que el trabajo rinda en el menor tiempo, esfuerzo y coste posible, el mejor y mayor rendimiento, se utilizan los trabajadores, con arreglo a esta clasificación, y este mismo procedimiento se ha llegado a establecer en el reclutamiento de los soldados

para dar a los ejércitos modernos su mayor eficacia orgánica.

En indudable que a un cerebral que pueda realizar un esfuerzo eficiente en trabajos intelectuales con relativa facilidad, en razón de su idiosincrasia especial, se le mata a la larga obligándole a desarrollar una fuerza muscular superior a sus fuerzas físicas naturales. Igual acontecerá con un respiratorio condenándole a trabajar dentro de un lugar confinado falto de oxígeno, y así sucesivamente.

El sistema glandular desempeña en esta clasificación morfológica del esfuerzo humano una importancia capital, a cuyo efecto la ciencia médica ha hecho una clasificación substancial entre las glándulas que contribuyen al buen funcionamiento del organismo, dividiéndolas en «merócrinas» las que expulsan sus productos al exterior (rifones, hígado, las salivares, las sudoríparas, etc.) y las «endócrinas», que vierten sus productos en la sangre, denominadas «hormonas», sustancias excitantes que condicionan la vitalidad, los sentimientos, el carácter, el sino y la misma longevidad del individuo. Todos estos elementos se debilitan y mueren por la intoxicación, y se vitalizan por todo lo que tonifica al organismo. Hay, pues, que oxigenar, limpiar y exaltar la célula animal, y como la vida es función de la sangre, hay que cuidar de la nutrición creadora de su jugo vital y sanear ésta por el ejercicio, respiración y los medios externos que pueden, obrar sobre la piel y la constitución funcional interna, base principal de la salud.

Para que sirve la Salud

Es indudable que la salud es fin y al mismo tiempo medio principal para el hombre.

Todos aspiramos a disfrutar de la vida sin dolor.

Alcanzada tan racional y humana finalidad, procuramos servirnos de la salud como talismán poderoso para poder conseguir no solamente las finalidades privativas de nuestros gustos y necesidades, sino que, además, estamos convencidos de que todos contribuimos con nuestra buena utilización de la vida al progreso y civilización de la humanidad.

Sin la salud, la vida resulta un verdadero tormento, y el bien común se alejaría de nosotros. Son, pues, bienhechores de la sociedad, los hombres que dedican la vida pletórica de energías al mejoramiento de las condiciones vitales, y dignos de vivir, cuantos individuos se ocupan preferentemente de la salud.

En este orden de ideas y preocupaciones legítimas universales, debemos regocijarnos todos los mortales de que la ciencia médica ya nos ofrece recursos suficientes y una concepción realmente práctica, y al alcance de los más humildes, para reforzar las condiciones vitales, sanitarias, sin tener que recurrir a los ya desacreditados milagros del curanderismo, ni tomar en serio la creencia en drogas populacheras.

Nos referimos a los descubrimientos y teorías de los doctores eminentes Haig y Cantani, que con tanta competencia y acierto han consagrado sus desvelos y conoci-

mientos científicos a la conservación de la salud.

Alejandro Haig, médico inglés famoso, contemporáneo, cuya especialidad fué la investigación fisiológica, demostrando con sus dos laboriosas y concienzudas publicaciones «El ácido úrico como factor y causa de la enfermedad» y «La dieta y los alimentos», logró al principio del siglo actual una autoridad indiscutible con sus descubrimientos prácticos acerca de las enfermedades de la sangre y su curación, gracias al régimen alimenticio racional.

Por otro lado, A. Cantani, Profesor de Medicina, hijo de un médico italiano, con su interesante obra «Patología y Terapéutica especial de las enfermedades de la nutrición», pónese de acuerdo con Haig y ambos llegan a proclamar una teoría, eminentemente práctica, sobre los tóxicos de la sangre y la manera de combatirlos, demostrando con testimonios irrecusables que una sangre purificada, limpia de ácido úrico y demás tóxicos, permite al hombre llegar a centenario, sin ser víctima de la pereza intelectual, de la falta de energía, de la debilidad espiritual, del desfallecimiento, irritación, descontento, turbación mental y en general de todos aquellos inconvenientes que impiden al hombre, por la pérdida de su salud, realizar a través de su existencia los fines para los cuales ha sido creado y las satisfacciones que procuran el placer de vivir.

Veamos en qué consiste esta teoría y analicemos los hechos.

El mejor método para la conservación de la salud

C. Vogt, en su «Manual completo» para lograr «las ideas lúcidas y la claridad del espíritu», bajo el lema «ayúdate y Dios te ayudará», expone íntegramente las teorías de Haig y de Cantani, que nosotros traducimos y resumimos lo más brevemente posible, desde el punto de vista eminentemente práctico, en beneficio de nuestros lectores.

Partiendo del principio de que no podemos gozar de una mente clara sin buena salud, y que el cerebro y la médula espinal, esto es, el sistema nervioso central, ayudado del gran simpático y todas sus ramificaciones nerviosas, producen las diferentes funciones de los órganos corporales, sobre parte de las cuales ejercemos el imperio de nuestra voluntad; y otras glándulas, obrando por su propia cuenta, mueven nuestro ánimo obligándonos a obrar en un sentido u en otro, demuestran el axioma de que si el espíritu depende del cuerpo, también el cuerpo depende del espíritu.

Si nos preocupamos principalmente de la pureza de la sangre, despojándola de todas las sustancias que la envenenan, cuyo agente funesto es el ácido úrico y sus derivados, nuestra salud será completa: disminuirá la tensión arterial, el pulso será bueno, la secreción de los ácidos abundante, la disposición de nuestro espíritu excelente, se reforzará la memoria, la concentración de nuestra atención y los pensamientos animosos nos lanzarán llenos de bríos al combate por la vida y apeteceremos la gloria y amaremos todo lo que sea bello, bueno y grande. Para nosotros no habrá nada imposible y los reveses apenas si mellarán nuestro espíri-

tu, aumentando así nuestras energías cuantos mayores sean los obstáculos que se opongan a nuestra marcha triunfal.

Haig, convencido de esta gran verdad y víctima durante largos años de fuertes dolores de cabeza, logra recobrar la salud según sus deseos, aumentando o disminuyendo la secreción de los ácidos úricos, sosteniendo por las enseñanzas de su propia experiencia, que cuando se produce la uricemia o envenenamiento de la sangre, por el ácido úrico, se obstruyen las venas capilares y se paralizan las funciones vitales.

Cantani añade a la teoría de Haig la observación científica, comprobada por sus investigaciones, que la falta de oxígeno es la causa de que los ácidos úricos no se consuman debidamente, para convertirse en orina y ser secretada por los riñones. Y, ese oxígeno—sostiene—falta a la sangre por la defectuosa economía animal, debido a una alimentación irracional, absorbido por los hidratos de carbono y la grasa, productores de la calorificación.

Paezkowski aporta un complemento precioso a la teoría de Haig y Cantani, probando que la uricemia o envenenamiento de la sangre se produce por exceso de acidez y falta de alcalinidad.

Así, llegamos a la conclusión de que el mejor método para la conservación de la salud es eliminar de la sangre los ácidos nocivos, oxigenándola abundantemente con una alimentación higiénica racional, y procurando que domine siempre en ella la alcalinidad suficiente.

Resolvamos en fórmulas prácticas la aplicación de estos principios evidentes.

Método purificativo de la sangre del Dr. Cantani

Cantani está de acuerdo con Haig en que la mejor manera de conservar la salud es la de evitar el envenenamiento de la sangre, de donde proceden la mayoría, por no decir todas, las enfermedades, es evitar, con una alimentación racional, completa y suficiente, para reparar los desgastes del organismo humano, permitiéndole realizar sus funciones vitales. Pero si Haig recurre a los alimentos semi-vegetarianos sustanciales, exentos de ácidos úricos, y en este sentido, Haig excluye la carne y los huevos; en cambio, Cantani los admite moderadamente, en cuanto la albúmina que contienen forma parte integrante de la economía animal, sobre todo en los periodos de formación y para ciertos trabajos excesivos, con tal de que sus efectos nocivos sean neutralizados, procurando que la sangre sea rica en alcalinidad y de que sólo se coma lo necesario para la reposición de los desgastes humanos, haciendo que la leche desprovista de la caseína, de mala digestión, permita utilizar al organismo sus ricos principios vitales.

Cantani recomienda el buen apetito del pobre y evitar la saciedad del rico, o sea la moderación en las comidas, manteniéndose siempre por una abundancia de trabajo intelectual o corporal, las ganas de comer, no por glotonería, sino para reponer única y exclusivamente los desgastes naturales fisiológicos. En este sentido trata de evitar que el oxígeno necesario para contribuir a la causticidad de la urea, no sea absorbido en la elaboración de grasa y de azúcar en detrimento de la pureza y alcalinidad de la sangre. Por eso prescribe los alimentos productores de fermentaciones ácidas, tales como el vinagre, los frutos ácidos (a ex-

cepción del limón), los vinos agrios, la leche, el queso, los platos grasientos, las salsas, las substancias abundantes en féculas, los dulces, la especias aromáticas, reemplazándolas por un régimen moderado, exclusivamente de carnes magras, asadas, ternera, pollo, caza, espinacas, escarola, berros, berza, pella, achicoria y demás verduras, de preferencia crudas, con un poco de aceite y unas gotas de limón en vez de vinagre. Como bebida, recomienda el agua pura, algún cortadillo de vino y sobre todo las bebidas alcalinas y las compotas de fruta con muy poca azúcar.

Con este régimen el organismo asegura a la economía animal la cantidad de albúmina indispensable, evitando si se come levantándose de la mesa con ganas de comer, las indigestiones, los empachos gástricos, las fermentaciones agrias y especialmente, la formación de los ácidos úricos.

El secreto y el éxito del sistema Cantani estriba en la prodigiosa fórmula de la leche-sidra, que consiste en dos partes de sidra, una y media de leche y una de agua.

Todo ello se mezcla, se calienta, y antes de empezar a hervir se retira, filtrando a través de un trapo limpio. El enfermo puede tomar muy bien de medio a tres cuartos de litro, templando un poco el líquido o disminuyendo algo la cantidad, una taza al día fuera de las comidas o por las mañanas en ayunas, si se nota alguna pesadez en el estómago, al tomarlo, o falta de reacción gaseosa. El resultado es que la caseína de la leche se queda fuera en el filtro, que es la sustancia nociva, y quita a la sidra el alcohol y acidez, quedando combinados los principios mineralizantes vitales de uno y otro alimento.

Depuración de la Sangre según el Dr. Haig

Parte del principio de que hay que evitar a todo trance la «uricemia», o sea el envenenamiento de la sangre producida por una alimentación irracional donde predominan las sustancias tóxicas, especialmente los ácidos úricos. Él proscribió en absoluto las carnes, los pescados azules, el té, el café, el cacao, sustituyéndolo por la dieta, próxima al régimen vegetariano, pero permitiendo la leche y el queso sin fermentar, componiendo a manera de alimentación fortificante para una persona los «menús» siguientes:

Desayuno.—Pan, 90 gramos; mantequilla, 60 gr.; potage de avena, 230 gr.; compota, 40 gr.; leche para el potage de avena incluyendo ya los 230 gr. = 600 gr.

Comida.—Potage, incluyendo legumbres, mantequilla y la leche. = 280 gr. pan, 30 gr.; arroz cocido, 90 gr.; mantequilla, 60 gr.; «puding» de pan y de mantequilla, = 120 gr. queso, 40 gr.; leche, 170 gr.

2.ª comida.—Pan, mantequilla, berros, pepinillos, tomates y fruta, 90 gr.; leche caliente en invierno y fría en verano, 100 gr.

Cena.—Arroz o macarrón al queso, 90 gr.; legumbres, 70 gr.; mantequilla, 60 gr.; «puding» de arroz, 120 gramos; compota, 140 gr.; fruta y azúcar, 60 gr.; leche, 280 gr., que hacen un total de:

pan, 330 gr.; potage de avena, arroz y «puding», bien cocido todo ello, 510 gr.; mantequilla, 200 gr.; leche, 1.160 gr.; queso no fermentado, 60 gr.; compota, azúcar, patatas, legumbres y fruta, 680 gr.

A las personas que no le sienten bien la leche, procurar mezclarla en otros alimentos como, por ejemplo, arroz con leche o con la avena en copos.

Los que están acostumbrados al régimen carnívoro o a comer poco pan, sentirán al principio una sensación extraña de malestar o saciedad a causa de que el pan, como los alimentos feculentos, no pueden ser englutidos en el estómago sin masticar y poco salivados, porque entonces pueden fermentar durante la digestión. Pero este inconveniente puede evitarse mascando y salivando bien el pan y los alimentos feculentos antes de ingerirlos.

Conviene tener en cuenta los propensos a dispepsia o que sufren de digestiones lentas o difíciles, el no beber jamás sin tener sed. También pueden reducir la cantidad de leche a medio litro o tres cuartos. Pero en ese caso hay que reforzar la ración de pan y de queso. El Doctor Haig es contrario al consumo de los huevos. Como preconiza este método por su gran, sana y completa alimentación, acelerando la circulación de la sangre, recurre a un recurso muy sencillo para comprobarla.

A una hora conveniente, cuando la temperatura es normal y el pulso tranquilo, por ejemplo a las 11 de la mañana, se apoya fuertemente la yema de un dedo sobre la palma de la mano, ejerciendo cierta presión, y se retira enseguida. Si el círculo blanco que se forma en la piel por haber retirado la presión

vuelve al color normal en un segundo y medio, o sea el tiempo de contar tres, la sangre es buena. Por el contrario, si tarda más tiempo, llegando hasta 6, 8 o toda-

vía más, la sangre está intoxicada y hay que poner inmediato remedio con el procedimiento depurativo que luego indicaremos, o recurrir al médico.

El "Menú" de la longevidad según los métodos de Haig y Cantani

Recapitulemos. La vida está en la sangre. Purificada, podemos asegurarnos una salud completa y llegar a una larga longevidad. Intoxicada, estamos condenados a morir prematuramente, sufriendo graves padecimientos. Sigamos, por consiguiente, esta regla fundamental, que debemos tener presente en todo momento: Evitemos la formación de los ácidos úricos, mediante la conveniente oxigenación de la sangre, y una alimentación racional, no comiendo más de lo necesario, lo preciso para restaurar las fuerzas físicas, intelectuales y morales, recurriendo a una dieta saludable cuando se sientan los excesos de la alimentación, pero velando siempre porque el organismo no se sienta debilitado al trabajador, impidiéndonos por la escasez de alimentación la conservación de nuestras energías vitales. No debemos sentir jamás ni una opresión del estómago, ni un sentimiento de hartura fastidiosa, sino de estímulo apetitoso.

El régimen alimenticio que acompañamos es el que, en definitiva, resulta de la combinación de los dos métodos tan saludables de Haig y Cantani:

Desayuno. — (Entre ocho y nueve de la mañana.)

Evitar el café, el te, y el cacao

o chocolate. Reemplazarlo con una papilla de copos de avena (que suelen venderse en los buenos establecimientos de comestibles), mezclándola con un poco de leche cocida. Puede azucararse con miel en una rebanada de pan tostado o de pan integral. Compota de manzanas bien cocidas, sin pelarlas, pero bien lavadas, quitando únicamente las pipas.

A eso de las diez y media, tomar una taza de la fórmula Cantani del compuesto «leche-sidra», hecha en el día o la víspera.

También se pueden tomar en el desayuno todos los berros que apetezcan, arreglándolos sin sal con un poco de aceite crudo.

Comida. — (Entre el mediodía y la una de la tarde.)

200 gramos de carne sin grasa, prefiriendo las carnes blancas, cocidas al vapor, con un poco de mantequilla. Si se siente hambre, preceder con plato de pescado, no azul, es decir, ni atún, ni arenques, ni sardinas, etc. La pata de ternera cocida se recomienda también. En cuanto a las legumbres, elegir entre espinacas, repollo, guisantes frescos, pella y ensaladas crudas; lechuga, escarola, apio, rábanos aderezados con un poco de aceite y zumo de limón, en lugar de vinagre, que resulta éste un veneno pa-

ra la sangre. Fruta de postre, cruda o cocida, bien madura, y unas pocas nueces, almendras, avellanas y dátiles.

Cena. — (No más tarde de las diez y dos horas antes de acostarse.)

Ha de ser más frugal que la comida, a base de los mismos alimentos, evitando el pescado ahumado, en conserva o en escabeche,

las grasas y las salsas. Como bebida, nada durante la comida, y solamente después del postre un cortadillo de buen vino seco. Una taza de café-malta, manzanilla o infusiones de tisana, compuesta de una parte de hojas de genciana, media de hojas de caripilaria y media de te de mil hojas, sometidas antes a maceración

El estreñimiento, peligro social

Los Doctores J. Aubin, Ren-Ver-net y Adr. Vander, en sus respectivos y notables trabajos «Para vivir cien años», y «El estreñimiento y su curación», nos procuran abundantes y utilísimos datos para probarnos que el estreñimiento constituye un verdadero peligro social

Nos vemos precisados a exponer la quinta esencia de tan valiosos conocimientos en relación con la índole especial de este folleto de vulgaridad científica y cultura social, que tanto puede contribuir a la salud pública.

Se padece estreñimiento cuando se retienen las heces fecales más del tiempo normal en el intestino grueso, dando lugar a un sinnúmero de graves enfermedades; envenenamiento de la sangre, intoxicando las glándulas internas endocrinas y las merocrinas, alterando tan gravemente la marcha de la salud, que afectan a todos los órganos vitales, el cerebro, los pulmones, el corazón, el estómago, el hígado, etc. El Profesor Panchet afirma, por ejemplo, que ocho veces por diez, el cáncer del pecho tiene su origen en el estreñimiento

El hombre que no se preocupa de combatir a tiempo el estreñimiento, ve cómo se anticipa con su fúne-

bre cortejo de dolencias siniestras, la vejez prematura; que la mujer, por naturaleza más estreñida que el varón, observa aterrada desaparecer su belleza natural anticipadamente.

El error dominante que tantos estragos produce este mal, es que no hay que preocuparse de sus consecuencias si se logra evacuar una vez al día. Sin embargo, esa sola evacuación cotidiana puede ser insuficiente y constituir un serio peligro para la salud si quedan residuos fecales acumulados, porque en realidad hay que expulsarlos todos, debiendo producirse tantas evacuaciones como comidas se hagan al día.

Son innumerables los remedios que la ciencia médica pone a nuestra disposición para evitar y combatir a tiempo esta grave enfermedad, causa de tantas perturbaciones en el estado de salud, pero las principales prescripciones consisten en adoptar el régimen que hemos preconizado para asegurar la purificación y circulación de la sangre, recurriendo a la alimentación racional, a las sustancias celulosas, legumbres y fruta varia, abundante, al pan integral, al ejercicio y la marcha, a la gimnasia abdominal, a los baños de asiento con fricción,

al hábito de ir al retrete cuantas veces sea necesario, sin prisas y la firme resolución de cumplir diariamente este deber fisiológico principal.

No olvidar que el abuso de las carnes, sobre todo de las negras, de los crustáceos, de los huevos, del azúcar químico (que debe sustituirse por la miel), las sustancias feculentas, la vida sedentaria, el aire confinado, la falta de higiene, la insuficiencia del ejercicio físico y fisiológico, el pan blanco, la leche, el comer de prisa sin masticar convenientemente los alimentos, el alcohol, el café, el cacao, las sustancias excitantes, las salsas, los dulces y en general todo cuanto determina la intoxicación de la sangre y su falta de circulación, contribuye considerablemente al estreñimiento.

El «yoghourt», o sea la leche fer-

mentada bajo la acción de las bacterias que pueden adquirirse fácilmente para prepararlo en su casa, combate la putrefacción intestinal, y el Doctor Delbett recomienda como gran depurativo y poderoso estimulante el cloruro de magnesio, que es además un poderoso desinfectante intestinal, hasta el punto de que las heces llegan a ser pronto inodoras. Dosis: 40 gr. en medio litro de agua. Tomar una cucharada todas las mañanas inmediatamente antes del desayuno).

También nos ha dado un resultado laxante excelente, una diminuta cantidad de acíbar del tamaño de un grano de trigo disuelta en la boca, cuyo amargor favorece la secreción del hígado. Y para terminar, de acuerdo con ciertas autoridades del mundo médico, no debe recurrirse a las purgas ni a las lavativas para combatir el estreñimiento.

La peste blanca

La prensa en general es unánime al señalar los avances aterradores de la tuberculosis o «peste blanca» que se producen en el mundo entero.

Además de constituir una plaga progresiva mundial viene resultando un problema social a los Gobiernos, de difícil y complicada solución.

España ocupa actualmente un puesto honroso entre los países que más se preocupan en combatir los estragos de la llamada «peste blanca». Pero su creciente extensión no tendrá límite por muchos que sean los millones que se gasten en construir y sostener los sanatorios, dis-

persarios y preventorios indispensables para atajar el desarrollo de esta enfermedad, típicamente social, que ataca insidiosamente a todas las edades, abarca a las diversas clases sociales y contamina el ambiente por la propagación de los bacilos en general en los organismos admirablemente dispuestos para el contagio.

Es evidente que si a la humanidad no se le garantiza un mínimo de alimentación racional, capaz de reponer los desgastes que cada organismo necesita experimentar para su sostenimiento en las luchas impuestas por las exigencias de la vida moderna, si los Estados permanecen

indiferentes no enseñando desde la escuela el procedimiento al alcance de todos, para que el ser humano, sin ninguna excepción, goce de una buena salud mediante la purificación y circulación de la sangre, la intoxicación general será el mejor agente de propagación para el bacilo de Koch y el contagio encontrara las puertas abiertas en los organismos predispuestos a ello.

Es una verdad reconocida por la ciencia que la tuberculosis no se comunica por herencia. Sólo se hereda la predisposición. Y un organismo de sangre excelente, suficientemente alcalinizada, está totalmente inmunizado contra este terrible mal.

Los mismos médicos proclaman, además, que la tuberculosis se puede curar siempre en su primer grado. Es de fácil curación en el segundo. Se logran algunas curaciones en el tercero, pero es de muy difícil curación en el cuarto.

Si a ningún ser mortal se le negase las condiciones de vida necesarias para el sostenimiento de la salud con arreglo al principio ya proclamado por los antiguos de que «la salud pública debe ser la suprema ley» (*Salus populi suprema lex esto*), divulgando y popularizando el precepto fundamental de que «la vida está en la sangre» y que su regeneración puede alcanzarse consagrándose preferentemente a los cuidados indispensables preconizados en este folleto, no habría necesidad de tantos sanatorios.

El Estado es el primer interesado en mejorar las condiciones de vida, asegurando una alimentación racional suficiente que pueda adquirirse mediante un trabajo apropiado y un justo salario, garantía del alimento, habitación y vestido necesario, para él y su familia. Así se disminuirá enormemente la «peste blanca» y esos sanatorios, dispensarios y preventorios podrían convertirse después en establecimientos de la Asistencia y Beneficencia pública para ancianos, desvalidos y anormales, formando con todos ellos un cuerpo de administración oficial, bien organizado con personal idóneo y preparación suficiente, centralizando y controlando las instalaciones particulares, que libradas a su propio albedrío practican una caridad deficiente, dejando al descubierto, insoluble, el problema de la mendicidad y el de la miseria parasitaria.

Sólo así los Gobiernos economizarían sumas importantes y mejorarían la salubridad pública, dotando al pueblo de las condiciones vitales necesarias y de la cultura medical indispensable para hacerle prácticamente invulnerable ante la tuberculosis o «peste blanca».

Por lo visto, el ya célebre adagio latino «*Video meliora, proboque, deteriora sequor*» (Veo lo mejor, compruébolo, pero sigo lo peor) sigue eternamente subsistente, contra toda razón, al amparo de la desidia y de la crasa ignorancia.

La arterioesclerosis y sus fulminantes consecuencias

Nuestro gran sabio Ramón y Cajal creía y temía la arterioesclerosis. Cierta día, a los 67 años ya cumplidos, sintió, tras de una de sus memorables y animadas charlas del café, que ardía su cabeza sin que moderasen la sofocación, ni el paseo, ni el silencio absoluto. La congestión cerebral alcanzó tal agudeza que tuvo que consultar al sabio doctor Achúcarro, compañero de laboratorio, según propia expresión, el cual, después de examinarle, le dijo: «Amigo mío; ha comenzado la arterioesclerosis cerebral de la senectud. ¡No hay que alarmarse! Estamos al principio y un buen régimen atajará el comienzo del mal».

Achúcarro le recetó el consabido yoduro de potasio, aconsejándole mesura en el hablar y escribir, prohibiéndole asistir a locales sobrecaentados.

Pero Cajal rebelábase a tener que abandonar sus deliciosas expansiones, declarando con su indiscutible autoridad, que sin reconocer los graves efectos de la arterioesclerosis, como signo de caducidad, no todos los viejos padecen de semejante trastorno, generador de insufribles cefalalgias y rebeldes insomios.

Los doctores Cazallis y Peter sostienen que se tiene la edad en las arterias y que para conservarlas jóvenes y elásticas el mayor tiempo posible, bastan como complemento de alimentación en las dos comidas principales 5 a 10 gotas de tintura de yodo en un cuarto de vaso de agua, cada quince días, descansando los cinco siguientes.

El Doctor Vender, en su documentada obra «Cómo prolongar la juventud y curar la arterioesclero-

sis», reconoce que el endurecimiento de las arterias impiden a la sangre comunicarse con el sistema venoso, privando a los tejidos y a sus diversos órganos de sus elementos vitales.

La consecuencias suelen ser fulminantes cuando las zonas del cerebro, en que las arterias están más endurecidas, no son debidamente nutridas por la sangre y fatalmente se producen diversos trastornos en ese órgano central; pérdida de la memoria, lentitud de comprensión, falta de vivacidad en las ideas, disminución de las facultades imaginativas y de energía cerebral, debilidad nerviosa, insomnio, dolores de cabeza, mareos precursores, con su correspondiente aumento de la tensión arterial, del ataque cerebral, hemiplegia, parálisis, epoplejía, la angina de pecho y la muerte repetina.

Huelga decir que la arterioesclerosis es una enfermedad que se puede curar si se recurre al régimen de la purificación de la sangre, logrando que ésta circule debidamente, desprovista de todas las toxinas que la envenenan, y sometiéndose de acuerdo con el médico a los saludables efectos de la terapéutica natural.

La mujer, muy especialmente, debe someterse a este método en la edad crítica, para aligerar los inevitables trastornos de la menopausia.

La moderna ciencia de la alimentación, tal como la hemos expuesto en las líneas que anteceden, evitando con todo rigor aquellos alimentos concentrados, tóxicos, fuertes y de difícil digestión, no beben-

do más que lo necesario y eludiendo los excesos de trabajo, ya sea corporal o intelectual, de toda índole, con las emociones desagradables y con la vida sedentaria y ociosa,

pueden contribuir enormemente a la curación de la arteriosclerosis o, por lo menos, evitar su agravación y por ende sus fulminantes consecuencias.

El insomnio, sus causas y remedios

Se sabe que el sueño representa un proceso de desintoxicación, y obedece, cuando es normal, a una función reparadora en beneficio de las células nerviosas, al amparo de las glándulas internas, especialmente el tiroides. El sueño perfecto, sostiene el Doctor Vander, es, no solo necesario, sino indispensable para asegurar el reposo de los centros nerviosos, como también el de las arterias, sobre todo las que pertenecen al cerebro. Como regla general se preconizan ocho horas de sueño, tiempo suficiente para que el organismo se reponga y se libre de la intoxicación producida por un exceso de fatiga.

La falta de sueño produce graves trastornos, que influyen en nuestros centros nerviosos, produciendo una alteración general, seguida de fuertes dolores de cabeza. En este caso, el desequilibrio de la salud alcanza a todos los órganos, aumentando su intoxicación. La salud, debido al insomnio, resulta afectada gravemente y se pierden todas las energías y la alegría del espíritu. El mal humor de los ancianos y el de los que padecen trastornos circulatorios cerebrales, lo atribuye Cajal a la insuficiencia de sueño. Desde luego condena categóricamente el remediar el insomnio recurriendo a los hinópticos: veronal; sulfonal; fanadormo y hasta la morfina, porque huyendo de la surexcitación, se

cae en la depresión o en la embriaguez de los «paraísos artificiales».

Si las causas principales que produce el insomnio son la fatiga, la tensión arterial, la intoxicación de la sangre, los disgustos, los desarreglos digestivos, las fuertes emociones, la falta de oxígeno en los dormitorios y en general cuanto tiende al abatimiento del cuerpo y del alma, los mejores remedios serán los que de un modo natural se opongan a estas causas generadoras del insomnio, destintoxicando la sangre de sus impurezas, no excediéndose en los trabajos físicos e intelectuales, haciendo las cenas ligeras, acostándose después de hacer la digestión, empleando todo lo que pueda constituir un sedante al sistema circulatorio, cortar los largos períodos de fatiga corporal o intelectual con leves descansos sucesivos, dormir en una cama bien orientada de Norte a Sur, evitar los grandes ruidos, no dormir con flores o plantas en la alcoba, lavarse los pies con agua fría para producir una saludable reacción de los vasos capilares.

No olvidar tampoco el adagio inglés: «Early to bed, and Early arise Makes the man healthy, wealthy and wise». (Pronto acostarse y levantarse temprano, hacen al hombre sano, fuerte y sensato). Por que en definitiva, la buena salud depende, sobre todo, del buen dormir.

La Neurastenia, calamidad pública

En la biblioteca Espasa puede leerse que «Neurastenia» procede del griego *neuron* (nervio) y *asthēnēta* (debilidad). La etimología ya nos indica un estado patológico en que predominan síntomas de fatiga física y mental, acompañadas de trastornos subjetivos de sensibilidad y sin lesión conocida del sistema nervioso. Por consiguiente, más que una enfermedad propiamente dicha, es un estado de nerviosismo, de mal humor o de exasperación que hace a los hombres que lo padecen descontentos de todo, cargantes e insoportables. Ella suele ser el efecto de innumerables causas patológicas, físicas o mentales, cuyo denominador común es una sensación de fatiga o agotamiento que se manifiesta sin motivo aparente justificado, en un descontento general, al más leve pretexto. El neurasténico, descontento de sí mismo y de los demás, siéntese triste y preocupado, creyendo que padece un mal incurable. Duerme mal y siente la cabeza pesada y oprimida. No acierta a hablar ni a ocuparse sino de su mal. Propende al aislamiento y la soledad y renuncia a todos los tratamientos o sigue los más extravagantes y disparatados. La exploración clínica no descubre lesión alguna en los nervios. Las reacciones eléctricas y neuromusculares no se apartan de la normalidad. El curso de la neurastenia y su curación depende, ante todo, de la causa pa-

tológica que la produce y su curación, en ese caso, puede lograrse haciendo desaparecer la enfermedad después de la convalecencia y un tratamiento adecuado. Pero la neurastenia del enfermo imaginario, es de suyo de diagnóstico difícilísimo y de pronóstico dudoso, viéndolo el médico cómo el paciente incrédulo y rebelde a sus consejos y tratamiento razonable, se hace a sí mismo y a los demás, la vida imposible, descargando sus nervios con las personas más queridas del hogar familiar, a las cuales culpa de su grado de exaltación dejándose llevar a los mayores extremos de violencia, cuando no se refugia en un ensimismamiento suicida.

Se necesita un gran fondo de humanidad y de verdadera piedad para consolar a estos enfermos, que sólo se compadecen de sí mismos. Pero en eso estriba precisamente el fondo de las grandes almas, soportando, perdonando y contribuyendo, con exquisitos cuidados, a la curación de estos desgraciados inconscientes, que en el fondo constituyen una verdadera calamidad pública.

Sólo conduciéndolos con paciencia, a un cambio de trabajo y de condiciones físicas e intelectuales que restaure sus fuerzas fatigadas, regenerando su sangre por el método de la alimentación natural y de los reactivos racionales, podrán recuperar el estado de la salud normal.

Enfermedades del Estómago

Casi todas las enfermedades del estómago provienen de la mala alimentación. Por lo general se come, a pesar de las restricciones, mucho y mal.

Como expresa acertadamente el Doctor Blanco Soler, ya Hipócrates nos indicaba que los alimentos debieran ser proporcionados al trabajo y a la fuerza de nuestro organismo. Y, sin embargo, se da el caso de que el estado económico de la sociedad actual proporciona buen comer a los que menos lo necesitan, para el poco trabajo que realizan. Los Santos Padres, habitantes en el desierto, tuvieron una longevidad que es proverbial. Para cada hombre que muere de hambre, dice Nicasio Mariscal, mil mueren por glotonería. El animal se nutre, el hombre come, y sólo el hombre de talento sabe comer, ha dicho Brillat Savarin. Y nuestro Alfonso X el sabio, ha dejado escrito «El comer se ha hecho para el vivir y no el vivir para comer». Séneca decía con razón que el hombre cava su tumba con los dientes. Y el Doctor J. Aubin, sostenía, por esta razón, que los errores de la alimentación son la base de todas las enfermedades. Las que son agudas van siempre precedidas de molestias digestivas que nos avisan: pérdida del apetito, náuseas, dolores de cabeza, estreñimiento, diarreas, etc., y las crónicas, son consecuencia casi todas de graves afecciones del aparato digestivo, desde las gastritis y fiebre tifoidea hasta el cáncer.

Añádanse las dispepsias protestionales, por la exagerada ocupación especial de nuestras actividades, a costa de las funciones digestivas, y no olvidemos la prisa en el vivir,

descuidando la masticación conveniente, impidiendo que los alimentos vayan bien triturados y ensalivados.

Los intelectuales, con su vida sedentaria, y haciendo que la sangre afluya preferentemente al cerebro, condenan al estómago a una forzosa atonía. El célebre Doctor Cruby, famoso especialista de las enfermedades del estómago, se hizo célebre por sus curas originales entre los grandes intelectuales franceses. Y cuentan que a Emilio Zola, que padecía una grave enfermedad, llamémosla profesional, del estómago, lo curó completamente con esta extraña receta que dejó asombrado al famoso escritor, imponiéndole un paseo de una hora diaria bajo los soportales de la calle de Rivoli, comiéndose una manzana cruda y tomando después en su casa una taza de ciruelas claudias bien cocidas, aderezadas con un pedazo de queso gruyere bien rallado. Cuando Zola preguntaba a su Doctor, asombrado de su curación, a qué obedecía semejante régimen curativo, éste le contestó sonriente: Le impuse a usted el paseo bajo los porches porque así estaba seguro de que no faltaría usted ni en los días de lluvia. La manzana, por su riqueza fosfórica, le servía para reparar su desgaste cerebral; las ciruelas claudias como el mejor remedio contra el estreñimiento de los sedentarios, y el queso de gruyere rallado, como digestivo succulento fortificante.

Resulta, pues, indicado el mejor régimen contra las enfermedades del estómago. Sólo comer buenos alimentos para reparar los desgastes del organismo. Dos veces al año visitar al dentista para poder masticar bien.

Alimentación natural racional

Hay una ignorancia increíble acerca de la alimentación. No se ha llegado todavía a la divulgación conveniente de lo que debemos comer. Difiere mucho el régimen normal y el indicado por los especialistas según la enfermedad que se padece. Nosotros nos referimos aquí a lo que conviene comer habitualmente cada uno, gozando de buena salud, sin abusar de aquellos alimentos que por sus propiedades naturales pueden alterar y producir las enfermedades consiguientes.

En general, el hombre que se deja llevar de sus apetitos moderados y consume los frutos propios de la estación, en estado de madurez, dentro de la mayor variedad posible, para reparar sus fuerzas gastadas, privándose de las que por instinto natural no le apetecen o le repugnan, se coloca en un buen terreno respecto a la alimentación. Pero puede estar convencido que si

siente una debilidad pertinaz, o un estado de flojedad general con los trastornos consiguientes que afectan a las funciones digestivas, es que la alimentación se halla influida por las substancias que adulteran la sangre, produciendo el efecto de insidiosas intoxicaciones. Y es entonces cuando se debe recurrir a la dieta natural y al método semivegetariano, en la seguridad de verse enseñada a recobrar una mejor disposición en el organismo, con aumento paulatino de contentamiento y alegría interior, que nace del equilibrio perfecto y continuo entre todas las funciones orgánicas.

El cuadro del Doctor Kuhne del valor alimenticio por ciento de varias substancias, puede servir de indicación conveniente para que podamos emplearlo disfrutando de una buena salud, de un buen estómago y de una capacidad de resistencia en pleno vigor de la vida.

ALIMENTOS ANIMALES

	ALBUMINAS	GRASA	Hidratos de carbón
Carnes (por término medio)	20	0'5	0'5
Pescados	17	0'5	0'5
Leche	4	0'4	4
Quesos grasos	24	28	0
Quesos magros	16	12	1
Huevos	18	8	0
Manteca	0	95	0

VEGETALES

Fan	7	0	60
Trigo	12	2	66
Avena	10	5	58
Cebada	11	2	60
Legumbres (promedio)	24	2	54
Hortalizas	2'5	1'5	4
Bulbos y tubérculos (patatas, etc.) ...	2	0	20
Frutas frescas (promedio)	1	0	14
Higos secos	1	0	70
Nueces, almendras, avellanas	4	7	62
Azúcar	0	0	100

Cuadro que pudiéramos denominar el dispensario natural del hombre que goza de buena salud para nutrirse convenientemente, aplacando su apetito, combinando estas sustancias racionalmente, conforme a sus indicaciones naturales, siempre y cuando encuentre en su elección sus resultados favorables.

Pero al primer trastorno digestivo o reacción patológica ha de someterse naturalmente a las exigencias también naturales que el estado de prevención y alarma contra la salud le impongan las recomendaciones de los descubrimientos y experiencias probadas por la ciencia médica en relación con la alimentación natural racional, la cual categóricamente especifica: que los 50 o 60 gramos que puede necesitar nuestro organismo los debemos tomar como prescribe el Doctor Vander de los vegetales o derivados cárneos como huevos y leche, de los

frutos oleaginosos y legumbres secas, según las circunstancias y la capacidad digestiva de cada uno.

Los hidratos de carbono, generadores de calor y energía en todos los granos (cereales), en las féculas, en las legumbres, y en las frutas en forma de glucosa.

La grasa, cuya digestión (alimento de combustión) debe limitarse mucho su uso en verano, porque el calor del sol da muchas calorías, pero en el invierno hay que usar algo más, excluyendo en absoluto las grasas animales, prefiriendo la grasa vegetales de las aceitnas negras, las almendras, avellanas, nueces, cacahuets, coco y demás frutas oleaginosas.

Y por último: los minerales orgánicos o sales que dan al organismo la resistencia y firmeza fundamental, se encuentra especialmente en las verduras, ensaladas, frutas y cereales.

Vitaminas y calorías

Existe una ignorancia general en cuanto a los medios racionales que pueden emplearse para conseguir una buena y prolongada salud. Prácticamente se vive de cualquier modo, sin sujeción a un método apropiado, y si sobreviene la enfermedad, se recurre al médico cuando ya es difícilísimo evitar el desastre. Ciertó es el adagio, sobre todo en medicina, que es mucho mejor prevenir que curar. La alimentación habitual es cada día más artificial, antinatural y adulterada. Sin embargo, debemos conocer, siquiera sea lo más substancial, aquellos alimentos que especialmente procuran al cuerpo la

vitalidad necesaria y al organismo las calorías precisas. El tubo digestivo, mejorado en su funcionamiento, dice el Doctor Vander en su interesante obra «Vitaminas», por una alimentación vegetal y alcalina aprovecha hasta el máximo las vitaminas contenidas en los alimentos. En cambio, una alimentación acentuadamente carnívora, con su lógico exeso de residuos ácidos, dificulta el aprovechamiento de las vitaminas que en gran parte se pierden.

Las primeras vitaminas se descubrieron a causa del «beri-beri», grave enfermedad generalizada en Asia. El Doctor Eijkman, simple

médico holandés, que ejercía su profesión en la isla de Java, observó que los graves efectos de tan terrible enfermedad, se producían atrozmente entre los reclusos de la penitenciaría, sin que se presentara un solo caso entre los guardianes y médicos. Los reclusos sólo comían arroz descascarillado, y los guardianes y personal facultativo, variados y suculentos alimentos. Observó que igual acontecía con las gallinas que se alimentaban con arroz blanco descascarillado. Hizo varias experiencias con arroz integral sin descascarillar y vio cómo desapareció radicalmente la enfermedad del «beri-beri», sentando la indiscutible conclusión que la cáscara del arroz contenía algo que era indispensable para el organismo y que evitaba el «beri-beri». El Doctor Trunk en Europa prosiguió los estudios y experiencias de Eijkman, extendiendo y ampliando la lista de las diferentes clases de vitaminas. Poco antes de morir este Doctor, ignorado, disfrutando una modesta jubilación, tuvo la suerte que, reconocido el acierto de sus investigaciones, se le concediera el Premio Nobel, con una recompensa de diez mil libras esterlinas por el descubrimiento de «unas sustancias vitales», sin las cuales la salud no era posible, procurando así a la ciencia un poderoso elemento para disminuir los sufrimientos de la humanidad, ayudándola a luchar con éxito contra la misma muerte. Hoy se conocen los alimentos que contienen la vitamina A B C D E H K P y la influencia decisiva que ejercen en la evitación y curación de las más graves enfermedades,

cuya aplicación creemos que corresponde al tratamiento médico más que a la divulgación de una publicación elemental de cultura social. Algo semejante ocurre con las calorías, o sea la cantidad de energía contenida en los alimentos para mantener en el organismo el calor natural, propio y necesario que constituye la vida en su estado de salud. Una caloría es la cantidad de calor necesario para elevar un grado de temperatura un litro de agua. La energía que diariamente consume nuestro organismo es de unas 2.000 calorías, pudiéndose fijar en 32 calorías por kg. de peso en 24 horas la ración de energía calorífica correspondiente a un individuo, entre 35 a 45 años de edad, cuya ración es de mantenimiento de la temperatura del cuerpo a 37 grados los músculos del corazón, los pulmones, el intestino, el cerebro y el funcionamiento normal de la circulación de la sangre, así como las diversas glándulas endocrinas y merocrinas, cantidad de calorías que puede oscilar entre 4.000 a 5.000 en los trabajos pesados y los esfuerzos sostenidos. Sin perjuicio de especificar en una lista de alimentos corrientes sus cualidades con respecto a la salud, no debemos perder de vista un instante que ésta se sostiene proporcionándola por medio de la Medicina natural, la sangre pura necesaria, rica en vitaminas, con las calorías y minerales necesarios para mantener la energía muscular nerviosa suficiente y la circulación conveniente para asegurar el buen funcionamiento de los distintos órganos.

Agentes exteriores biológicos

Los agentes exteriores biológicos, esto es, aquellos que no se dan en el hombre, sino por reflejo de una causa que viene de fuera, también influyen poderosamente en la salud y en los destinos humanos más de lo que pudiéramos imaginar. El hombre, como producto que es del medio ambiente, tiene que acomodar sus exigencias al límite de sus posibilidades, y como la ley de la resistencia del medio es el obstáculo principal de toda actividad natural, si él no lograra reaccionar gracias a su voluntad científica y en definitiva, a los medios acumulados a través de la Civilización y del Progreso, el ser humano viviría como el hombre primitivo, condenado a las inclementes influencias de la naturaleza avasalladora.

Nuestro gran Fray Luis de Granada, que como la mayoría de nuestros clásicos, fueron en sus conocimientos extensos, profundos y precursores de los adelantos modernos, ya se ocupó de estas influencias exteriores proclamando todo un método de etiología y patogenia médica, explicando cómo todas las enfermedades provenían y podían curarse por la influencia del calor, del frío, de la humedad y de la sequedad. Verdaderamente, si el hombre no supiese reaccionar contra las temperaturas extremas y los estados higrométricos anormales, no sólo padecería las enfermedades propias del mundo exterior, sino que fatalmente tendría que sucumbir.

Santiago Ramón y Cajal, con aquella penetración de observador maduro, aquilataba la influencia de los agentes exteriores en la vi-

da del hombre, extendiéndola a la transformación de nuestras costumbres modernas, cuyo urbanismo, desnaturalización del lenguaje, las modas, los deportes y demás exageraciones sociales, acortan la existencia, colocando al ser maduro, gozoso de poder mantenerse bajo la natural evolución de su templada y aleccionada idiosincrasia, en el duro trance de tener que adaptarse a estrañalarias imposiciones o morir.

Sin embargo, siempre existirá en el hombre por imperativo natural fisiológico, la razón de no dejarse llevar por los excesos de los agentes exteriores y el deseo lógico de tener que mantenerse en su justo medio, buscando en el uso y no en el abuso de las influencias extrañas, como justo homenaje al sentido común la facultad providencial que es la que menos nos engaña, gracias a cuyo cultivo, en todos los aspectos de la vida podemos encontrar la saludable madurez y el don precioso de evitar el ridículo, conservando la salud y haciendo que nuestras ideas y nuestros hechos, siéndonos provechosos, agraden a la mayoría de las gentes.

Los agentes exteriores biológicos, para salirnos de los precisos límites que nos hemos impuesto, los hemos de restringir y desarrollar reduciéndolos dentro del enunciado general de este capítulo, al breve examen de la aeroterapia, hidroterapia, helioterapia y otros aspectos de la terapia médica particular, beneficiosa a la humanidad, siempre de un modo sencillo y práctico con tendencia vulgarizadora y popular.

Hidroterapia

El agua, ese compuesto químico de dos partes de hidrógeno y una de oxígeno que se formula en química (H_2O), constituye el alimento líquido indispensable al buen funcionamiento del organismo, manteniendo el grado de hidratación adecuado. Su empleo puede aplicarse no sólo para atender a las necesidades de la higiene pública y privada, sino a mejorar la salud por medio de la hidroterapia. El Doctor Vander, sin llegar a las exageraciones de ciertos médicos naturalistas, sostiene científicamente con pruebas el apoyo que los baños derivativos, como baños parciales, pertenecen a los procedimientos curativos energéticos. Ellos son el baño de tronco con fricción, el de asiento también con fricción, descubierto por Kunhne, y su Baño Vital (fricción del bajo vientre). Todavía sostiene tan acreditado especialista en su magnífica obra «Medicina Natural», que hay muchas personas, incluso médicos, que no se explican cómo aplicaciones de agua tan sencillas pueden producir curaciones de tanta importancia.

Nosotros, sometiéndonos como pacientes al procedimiento del citado Doctor, hemos experimentado una notable mejoría, disminuyendo nuestra tensión arterial de 25 a 15 y facilitado por el baño de tronco, seguido de ligeras fricciones, el funcionamiento normal de la evacuación intestinal. Ello se comprende fácilmente por que los baños contribuyen notablemente a la circulación de la sangre, llevando por la sangre purificada a las distintas glándulas, los elementos vitales, y facilitando el metabolismo con la expulsión natural de la sustancias nocivas extrañas.

El agua también ejerce impor-

tante influencia sobre el sistema nervioso. Sentándose en agua fría sucede frecuentemente que se sienten deseos de orinar, y que basta contemplar el chorro de agua fría que corre por la canilla para que el que siente un cierto grado de retención urinaria, pueda lograr una imprevista evacuación del líquido contenido en la vejiga.

Para que se curen y fortifiquen todos los órganos, sostiene el renombrado Doctor, no hay nada mejor, además que la dieta, los baños derivativos, haciendo afluir la sangre a la parte del organismo que puede influir en el restablecimiento de la salud. Como indicaciones generales para el uso y eficacia de estos baños derivativos, preconiza el Doctor Vander una serie de consejos que pueden resumirse en la necesidad de que el cuerpo pueda reaccionar convenientemente, evitando que sean demasiado largos y fríos, cuando el organismo tenga el suficiente calor para reaccionar, ensayando la primera vez de dos a cinco minutos.

En los casos de graves enfermedades no se deben tomar baños sin prescripción facultativa, para que pueda apreciar el médico la sensibilidad del enfermo. No se deben tomar tampoco ninguna clase de baños si no después de haberse hecho la digestión, esperando un cuarto a media hora después del baño, para comer, y procurar sobre todo en las estaciones frías que la habitación donde se toma el baño se halle a una regular temperatura.

Testimonios evidentes que aduce el Dr. Vander como demostración de grandes curaciones obtenidas, demuestran la eficacia de la Hidroterapia como parte integrante de la Medicina Natural.

Aeroterapia

El aire es indispensable para la vida. Es una mezcla gaseosa de 20 partes de oxígeno y 79 de nitrógeno con una parte de otros gases; es la savia vital que contribuye a la oxigenación y purificación de la sangre. Los pulmones tienen una capacidad máxima de cuatro a cinco litros. El oxígeno es el que produce las oxidaciones, combustiones y otros fenómenos químicos que se desarrollan en la atmósfera. El nitrógeno obra como una gran masa inerte que modera y regula las propiedades del oxígeno, cuya gran actividad al estado puro haría demasiado intensos, rápidos y perjudiciales sus efectos, dice E. Sevilla Richart.

Cada persona requiere unos 25 metros cúbicos por hora y la mitad de esta cifra para los niños. La ventilación debe hacerse, sin embargo, moderadamente, evitando las fuertes corrientes de aire que también son perjudiciales. Es conveniente cada vez que uno se encuentre en los lugares donde se respiran buenos aires, hacer grandes inspiraciones con la boca cerrada, filtrándole por las narices con toda su fuerza para llenar las últimas vesículas de los pulmones. En presencia del aire impuro, lleno de polvo, humo u otras materias nocivas, se debe respirar suavemente, a intervalos frecuentes y reducidos.

La mayoría de los higienistas aconsejan ejercicios al aire libre y

gimnasia destinada a desarrollar ampliamente la cavidad torácica. Un pecho amplio es una garantía de longevidad y de salud. Aspirando lo menos cinco minutos todas las mañanas y aireando frecuentemente las habitaciones, sobre todo aquella en que se duerme, sin llegar, no obstante, a la temeridad de dejar las ventanas abiertas para los no acostumbrados, durante el sueño, para evitar los peligrosos efectos de las bruscas alteraciones de la temperatura, mejor será para la salud, pues siempre nos quedará el recurso de consagrarnos especialmente durante unos minutos al saneamiento de los pulmones por medio de la sobreaspiración en el momento oportuno.

Consagrados constantemente a la aeroterapia, a medida que se dilatan los pulmones y que se respire mejor, se irá anotando una exaltación de vitalidad y un aumento notable de euforia y de equilibrio mental, rindiendo así el mejor tributo a la purificación de la sangre, base esencial de nuestro método.

Cajal previene contra la supersatención de las curas al aire libre, las enfermedades crónicas, sin negar, no obstante, sus beneficios, unidas a ejercicio moderado y a la sobrealimentación, a guisa de estimulantes del apetito y animadores de los mecanismos defensivos del organismo.



Helioterapia

«Donde entra el sol no entra el médico», pero entra el sepulturero. Científicamente se ha demostrado en medicina con hechos prácticos, que en las habitaciones sombrías, faltas de luz solar, se desarrollan enormemente toda clase de enfermedades, porque el organismo humano tanto como el aire indispensable para la vida, necesita la luz solar, centro de energía y vitalidad universal.

Sin embargo, todos los excesos son viciosos y pueden ser mortales. También es verdad que se puede morir de una insolación. Tiene razón pues, Cajal, al prevenirnos con su observación tan empírica como científica, contra los abusos de la luz solar y las esperanzas excesivas que se cifran en las ventajas indiscutibles del empleo de la Helioterapia, si no se condiciona a las exigencias de la realidad.

Textualmente dice en su libro «El mundo visto a los ochenta años»: «Creí ser el único en España en deplorar las curas de sol y la entrega abusiva de las mujeres a los ejercicios del aire libre, cuando advierto que existen sabios, tales como el Doctor Loeb, de Chicago, que pone en guardia a la gente, y sobre todo a las señoritas, contra los efectos perniciosos del sol directo, haciendo observar que los rayos solares aumentan el metabolismo cutáneo, embastecen y fruncen la piel, etc. Por mi cuenta añado que los baños de sol o de luz ultravioleta no han curado de un modo inequívoco a ningún tuberculoso. Harto estoy de topar en los sanatorios de la sierra con docenas de infelices tísicos tostándose conculzadamente bajo el luminar del día, sin embargo, de lo cual, dan un contingente de fracasos igual,

poco más o menos, al de los dolientes tratados en casas de campo pasaderamente higiénicas. No; el fenómeno de la curación de los tísicos y de los enfermos de la piel obedece a condiciones harto complejas, no siempre previsibles. Y no es que yo anatematicé las curas de aire libre para ciertas enfermedades crónicas; antes las juzgo beneficiosas (unidas al ejercicio moderado y a la sobrealimentación), a guisa de estimulantes de apetito y animadores de los mecanismos del organismo. Pero de esto a tostarse en las cámaras de sol de un sanatorio, arruinándose de paso, media un abismo.

Se ha observado que el epiteloma facial y de la piel no cubierta por vestidos, es debido a las prolongadas exposiciones de las radiaciones solares. De ahí la utilidad de las sombrillas y los sombreros de alas anchas en los climas tropicales.

Nosotros, abundando en estas consideraciones tan autorizadas, podríamos añadir con nuestro Fray Luis de Granada «Las enfermedades por el exceso del sol, pueden evitarse cobijándose en la sombra protectora», porque no cabe duda que, en el término medio está la virtud, y que el uso es bueno, pero el abuso es pernicioso. En todo, también lo relativo debe ser sometido a la conveniencia de la oportunidad, someténdose al influjo de las circunstancias, y que si en invierno apetece el sol, en el verano hay que preservarse de sus excesos, utilizándolo con sombrilla, pues de la misma manera que en Londres o en los países escandinavos las calles deben ser espaciosas para que entre el sol, en Andalucía o Marruecos son estrechas. Y este tira floja

debe ser el mejor comentario al empleo juicioso de nuestro método curativo y preventivo natural, siempre sometido a las condiciones es-

peciales del paciente y a las exigencias y contingencias de las leyes de la naturaleza, condicionando lo general a lo particular.

Energía y voluntad

De nada nos serviría conocer todos los remedios infalibles para vivir mucho y bien, si carecemos de la suficiente voluntad y energía necesaria para llevarlos a su realización.

No vencen los hombres de mayor inteligencia, sino los más enérgicos y más tenaces. Nos referimos a la energía moral y no a la imposición de la fuerza bruta. Tampoco debe confundirse la voluntad con la terquedad. Haciendo estas dos salvedades, siempre serán los factores del triunfo: la perseverancia, la confianza en nuestros esfuerzos, la tenacidad y la energía ante todos los obstáculos. Para ello hay que tener el valor suficiente ante cualquier dificultad que se nos presente, de no hacerse vanas ilusiones sobre nosotros mismo, y de mirar frente a frente al mal, sin máscaras ni velos falaciosos.

La causa de nuestros fracasos en la vida es la falta de disciplina mental y el horror que nos infunde cualquier esfuerzo duradero y perseverante.

A la base de nuestro carácter, o sea a la continuidad de la voluntad para imponer nuestra personalidad, se halla la insidiosa pereza que nos insinúa taimadamente «el

dulce farniente» que ya el humorista y penetrante poeta Campoamor eternizó en aquellos memorables versos:

«De todos los placeres, el que más
[me agrada

es el dulce placer de no hacer nada».

Por el contrario, la verdadera voluntad consiste en el esfuerzo moderado, constante, infatigable, de creciente energía, para fecundizar el trabajo, obteniendo en la práctica el máximo de realización con el menor esfuerzo posible.

Los obstáculos a la voluntad son principalmente la distracción, la indecisión, la timidez, el desperdicio de los esfuerzos y la tozudez. Por falta de voluntad, la mayoría de los mortales se hallan esclavizados en sus propios vicios y son víctimas de sus malas costumbres a sabiendas de que por no privarse de esos defectos se están cavando su propia fosa.

Sólo hay una esperanza cuando nuestros medios naturales fallan por falta de energía y voluntad en el restablecimiento de la salud, y es la autosugestión. Veamos en qué consiste esta poderosa palanca reconocida como tal por sabios eminentes.

Reglas sencillas de higiene prácticas

Si queremos conservar la salud y contribuir a la purificación y circulación normal de la sangre, serán de gran utilidad estas reglas sencillas de higiene práctica:

No fumar o fumar poco.

No beber con exceso.

Comer con moderación y lentamente.

Proceder a la limpieza del cuerpo con baños calientes.

Comer a horas regulares y masticar por completo los alimentos.

No comer ni demasiado caliente ni muy frío.

Descansar inmediatamente después de comer, pero sin dormir.

Hacer, tras de una media hora de las comidas, un ejercicio moderado,

sin fatiga, con marcha moderada.

No entregarse inmediatamente después de comer a un trabajo intelectual absorbente.

El desayuno pronto y ligero

Café con leche o malta, en lugar del café, se digiere mejor que el chocolate.

Cena sobria y ligera.

Se duerme mejor comiendo poco por la noche.

No acostarse sino dos horas después de cenar.

Permanecer en la cama ocho horas.

Beber poco durante la comida.

Tan malo es no beber como beber demasiado.

No leer al comer.

Cualidades preeminentes del hombre

Franklin las resumía en estos mandamientos:

1.º.—**SILENCIO.** Hablar solamente de lo que puede ser útil a sí mismo y a los demás.

2.º.—**ORDEN.** Cada cosa en su lugar y cada asunto a su debido tiempo.

3.º.—**RESOLUCION.** Hacer lo que se debe, después de pensarlo bien.

4.º.—**TRABAJO.** No perdamos el tiempo en cosas que para nada sirven.

5.º.—**JUSTICIA.** No perjudiquéis a nadie y haced todo el bien que podáis.

6.º.—**MODERACION.** No seáis extremistas en nada ni obrad por venganza o resentimiento personal.

7.º.—**LIMPIEZA.** En todo: en nuestro cuerpo, en nuestro

vestido, en nuestra casa, en nuestro espíritu.

8.º.—**TRANQUILIDAD.** No os inquietéis por las menudencias, por los accidentes ordinarios, ni deis importancia a las cosas inevitables.

9.º.—**HUMILDAD.** No os creáis demasiado y tened la seguridad de que nunca valéis lo que se os considere.

10.º.—**SINCERIDAD.** No intentéis engañar a los demás para no engañaros a vosotros mismos. Que vuestros pensamientos sean puros y justos, y que vuestras acciones no justifiquen jamás los reproches ajenos.

Así adquiriréis esa placidez interior que tanto contribuye al bienestar espiritual, base principal de una buena salud.

La autosugestión

Debido a la relación directa recíproca entre el espíritu y la materia, se ha llegado a descubrir el método curativo de la autosugestión, independientemente de la sugestión hipnótica de las ciencias ocultas y del curanderismo milagrero. Está demostrado científicamente con hechos prácticos al apoyo y el testimonio de eminencias médicas, que toda idea aceptada por el cerebro tiende a convertirse en acto. Y es que las células cerebrales, cuando son accionadas por las ideas influyen sobre las fibras nerviosas encargadas de realizar las tareas de su cometido. La idea puede convertirse en sensación o en movimiento a la manera como las ondas luminosas pueden transformarse en sonido. Es un hecho científico, que el mismo Cajal solía poner en práctica, cuando rebelándose contra los consejos de los doctores y de la anatomía patológica, recurría, según su propia expresión, «a sugestionarse una euforia rezumante por todas las expansiones de las neuronas cerebrales».

Recurso asombroso para nuestro incrédulo entendimiento ignaro habitual, nos sentimos indefensos por falta de voluntad para emplear los medios naturales que tenemos a nuestro alcance contra euricemia producida por la intoxicación de la sangre. Claro es que el que tiene voluntad para emplear los medios de curarse, tiene ya mucho adelan-

tado para lograr su curación, sobre todo si cree en ella y la desea con toda la fuerza de su espíritu, condición indispensable para que la autosugestión pueda producir sus naturales efectos apetecidos.

Y no podemos entrar en más detalles en esta teoría lanzada por el Doctor E. Levy, que dió margen a la escuela llamada de Nancy, cuyos discípulos eminentes han sido Ribot, Liebant, Delagrave, Siegeois, Bernheim, por no enumerar más que a unos cuantos. Estas eminencias han sostenido con toda su autoridad y experiencias probadas que del mismo modo que una enfermedad influye sobre nuestro espíritu, abatiéndole y desmoralizándole, también puede el espíritu actuar sobre una enfermedad, contribuyendo a su curación, vivificando nuestra desfallecida voluntad y haciendo reaccionar todo nuestro sistema nervioso en favor de los órganos desequilibrados por la intoxicación de la sangre.

Aquí puede darse como seguro el adagio de «querer es poder» y que, uniendo al querer la creencia de que «se puede», esto es, sugestionándose así esa idea de curación en el espíritu, repitiéndola constantemente para sus adentros y convicción profunda lo que ya ha sido aceptado en nuestro entendimiento y practicamos con suprema decisión, llegamos a obtener la curación.



Ejercicio y descanso

Si es la función lo que crea el órgano y no el órgano lo que crea la función, es evidente que los órganos que no funcionan se atrofian y concluyen por desaparecer. Ley biológica suprema que aboga por el mantenimiento constante y adecuado según su constitución orgánica, en favor del ejercicio. Pero el ejercicio para no ponerse en contradicción con la necesidad de su existencia como principio vital, ha de manifestarse con su ritmo natural, sin ir más allá de donde lo permite el organismo y sus reservas defensivas.

Blen es verdad que el uso immoderado de los deportes por un lado, y por otro las exigencias de la lucha por la existencia, nos imponen no sólo el atractivo de rendir culto y homenaje a la exaltación del ejercicio en todos los órdenes, sin preocuparnos que la mayoría de las veces, por querer el hombre alcanzar la categoría de superhombre, lleva a límites nefastos el sentido de la superación, tanto en el orden físico, moral e intelectual.

Sin embargo, el valor verdadero del hombre no estriba precisamente en establecer una predominante extraordinaria que puede llegar a un agotamiento contraproducente, desarrollando sus fuerzas físicas en detrimento de la fuerza nerviosa o espiritual. La vida del hombre debe ser conjunto de movimientos perfectamente equilibrados entre sus diversos órganos, que dan como resultado natural, la salud.

Es verdad que la vida moderna, con sus exigencias abrumadoras, nos impone un exceso de actividad y de trabajo, en contradicción con las leyes biológicas y en perjuicio del natural y moderado ritmo de nuestras funciones fisiológicas. Si es cierto, pues, que un órgano puede atrofiarse por falta de su funcionamiento normal, no lo es me-

nos que puede enfermar y llegar a su ruina por su ejercicio abusivo. Las células de nuestro organismo, mejor que nosotros, suelen anunciarnos con sus llamadas apremiantes y resistencias desesperadas, que ya no pueden resistir el tormento a que se las somete, al sentirse en peligro de intoxicación. Y así, por el abuso del ejercicio en todos los órdenes, concluye el hombre por contraer graves enfermedades, teniendo que recurrir a un descanso obligado.

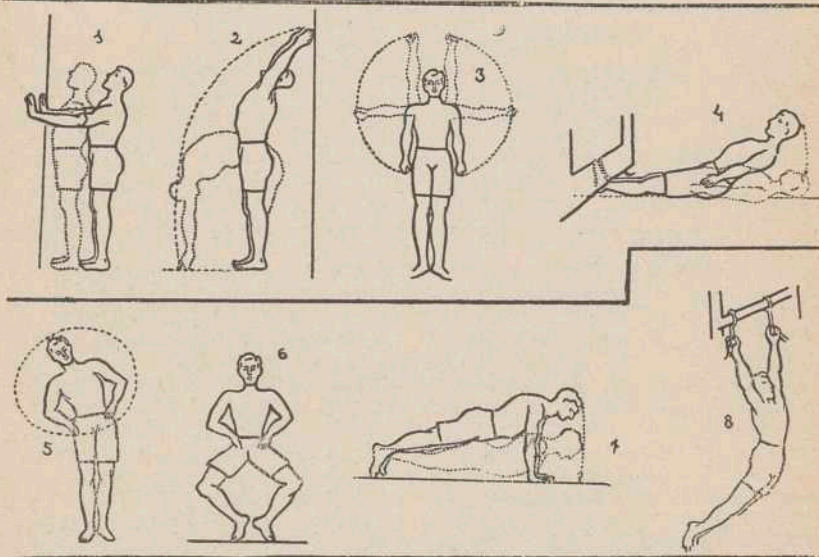
Las vidas de los hombres eminentes que han desarrollado un exceso extraordinario de actividad increíble, están llenas de enseñanzas prácticas, demostrándonos cómo, gracias a la organización de su tiempo y a la juiciosa combinación de sus esfuerzos, conseguían descansar sin dejar de trabajar, cambiando cuando se sentían fatigados el género y la especie de ocupación. Edison, ese hombre prodigio de actividad, gloria de su patria y de la humanidad, nos dice en sus memorias que, cuando sentía sus nervios agotados, se extendía unos cuantos minutos sobre su canapé, cerraba los ojos, alejaba el pensamiento de sus preocupaciones y notaba enseguida el descenso gradual progresivo de sus nervios excitados, hasta que el sueño piadoso le acogía en sus brazos. Cuando se despertaba, reanudaba lleno de vitalidad su tarea suspendida. Método defensivo natural que lo aplicaba en todo, alternando los ejercicios gimnásticos con la vida sedentaria, la comida copiosa con la dieta, el pensamiento con la escritura, y así sucesivamente, llegando a establecer una ecuación perfecta entre el ejercicio y el descanso que le permitió alcanzar una vida longeva pletórica de grandes descubrimientos para la humanidad.

Gimnasia necesaria y útil

La gimnasia es el ejercicio necesario para dar a las articulaciones su flexibilidad y al organismo la consiguiente vitalidad.

Metódicamente al levantarse, en ropa ligera, con las ventanas abiertas en buen tiempo, o cerradas después de haber ventilado la estan-

cia, puede uno mismo realizar los siguientes movimientos, especialmente beneficiosos a las funciones respiratorias, fortaleciendo los músculos del pecho, brazos y espalda y los del abdomen, para activar las funciones de los órganos digestivos.



- 1.º De frente a la pared. Echarse y separarse con el cuerpo rígido por medio de los brazos a sesenta centímetros de la pared.
- 2.º De espaldas a la pared. Encorvando el cuerpo hacia atrás y adelante hasta tocar el suelo con las piernas rígidas

- 3.º De frente, rígido el cuerpo, extendiendo los brazos en cruz y levantándolos en todo lo alto siguiendo la trayectoria circular.
- 4.º Acostado de espalda. Levantamiento y descenso del cuerpo sujetando los pies bajo un armario.

- 5.º Ejercicio circular del tronco.
- 6.º Inflexión profunda de las rodillas con los talones juntos y levantados.....
- 7.º Contra el suelo mantener todo el cuerpo rígido, subiéndolo y descendiendo a pulso.
- 8.º Con dos anillas o dos cuerdas colgadas del marco del

montante de una puerta, echarse hacia adelante y hacia atrás sin mover los pies

Para empezar bastan estos movimientos todos los días durante cinco o diez minutos, sin perjuicio de ampliarlos en forma de tratar de adquirir flexibilidad en todos los movimientos naturales del cuerpo

La alegría del vivir

Las cosas en sí no son buenas ni malas. Ellas dependen del uso que se hace de ellas y del punto de vista que se las considera.

No cabe duda que la salud moral, esto es, el optimismo, la alegría del vivir y de encontrarlo todo de acuerdo con la naturaleza humana y como designio misterioso de los altos destinos providenciales, ayuda a soportar las inevitables contradicciones de la vida y contribuye enormemente a la disminución de las enfermedades

La alegría es también salud, como la tristeza es una enfermedad. Es un hecho comprobado que el buen humor, la risa, expansiva a las visceras del organismo y especialmente al bazo. Por el contrario, la tristeza es el veneno que intoxica el organismo entero del hombre. El filósofo es por naturaleza un hombre desgraciado. Piensa que todo le sale mal, que no tiene suerte en nada y que la vida no merece la pena de vivirla. En cambio, el que no se hace mala sangre por nada, que atraviesa la existencia con la sonrisa siempre en los labios, desdefioso de los accidentes que le ocurren, enfrentándose serenamente ante las más graves crisis y se-

guro de que en las mayores catástrofes siempre puede encontrarse un algo luminoso, un goce imperceptible que puede servirle de consuelo, justifica aquella sentencia del Eclesiastes cuando asegura que «la alegría prolonga la vida».

Ambrosio Paré, eminente cirujano francés, decía axiomáticamente: «Es indudable que los hombres de buen humor se curan siempre». Y añadía: «No cabe duda que la alegría, al determinar un movimiento vital excéntrico, hace que cese la estagnación de los flúidos, favoreciendo poderosamente la curación de las heridas. Y es que no solamente las pasiones risueñas aclaran el horizonte de la existencia, sino que sanean nuestro organismo como la luz del sol higieniza la vivienda interior».

Un doctor anónimo escribe como punto final de estas consideraciones: «Supongamos que Heráclito y Teócrito hubiesen asistido a la espantosa crisis de nuestros días. Heráclito se anegaría en lágrimas con el alma desconsolada. En cambio, Teócrito se reiría a carcajadas.

Esta es la mejor manera de vencer al dolor, pudiendo llegar a viejo constantemente rejuvenecido.

Pero... ¿Qué es la vejez?

Del libro de S. Ramón y Cajal «El mundo visto a los ochenta años» nos apartamos intencionadamente, para no dejar en este sencillo folleto de divulgación popular ni siquiera el triste vestigio de su portentoso talento e inspiración genial consagrados a los últimos días de su existencia.

Puede ser que tenga razón en todo lo que sostiene acerca de la decrepitud longeva y de la eficacia fugazmente transitoria de efímeros consuelos al saludar melancólicamente dando el último adiós en sus últimos momentos conscientes, fugaces a la vida que nos abandona despiadada y cruel. Nosotros preferimos, aunque sean menos científicos y más superficiales que el libro de Cajal, «Los dos ensayos sobre la vejez y su tratamiento», del Doctor Blanco Soler. Es por lo menos más optimista, más complaciente y menos trágico que el de nuestro querido amigo don Santiago, a quien tanto quisimos en vida y seguimos admirando después de muerto.

Copiamos del Doctor Soler:

«Si el hombre no es, en efecto, lo que fué, sino que su vida es un diálogo con lo que hizo para no volverlo a hacer, el estudio del viejo es nuestra reedificación continua de hechos que debemos superar, y la atención a los viejos y el afán de comprenderlos es ahorro de energía, lectura de historia y simiente de progreso humano». He aquí un concepto juvenil social de práctico aprovechamiento para la misma juventud en su primer paso hacia su inexorable vejez, a la cual debe saber llegar con la intensa alegría y salvable satisfacción de haberse reconciliado en toda su plenitud y

sazón con la misma muerte liberadora que en sus fatales diferencias nos brinda con una dulce sonrisa compasiva el eterno descanso. Y así decimos nosotros:

Somos ya viejos; escribimos a los 69 años, pero creemos firmemente que la mayor satisfacción es tener todavía la suficiente energía para seguir curándonos contra el dolor de la decrepitud anticipada y hacer apetecer a nuestros lectores en todas las edades la feliz perspectiva de que podemos llegar a extinguirnos sin pesadumbres estériles, defendiéndonos constantemente en la patología de la vejez, contemplando con estoicismo cristiano (admitásemos la paradoja) cómo se van debilitando nuestras energías físicas, refugiándose en el socorrido cerebro, último órgano que nos abandona para que podamos sucumbir dándonos cuenta de la última evolución de nuestro espíritu hacia las regiones misteriosas de lo infinito.

Afirmación rotunda y categórica que nos invita al deseo de vivir cada día, un día más, empleando todos los medios naturales para morir viviendo y no morir para vivir, porque así no se muere, o por lo menos no se da una cuenta de ello, siempre creyendo en la curación que aquella célebre y sanata escuela de Salerno con una simple décima compendia los motivos de una larga vida, y que copiamos como esencia y potencia de nuestro limitado trabajo:

Vida honesta y arreglada,
tomar muy pocos remedios
y poner todos los medios
de no alterarse por nada.
La comida moderada,
ejercicio y distracción;
no tener nunca aprensión,

salir al campo algún rato,
poco ruido y mucho trato
y continua ocupación.

En definitiva; que la vejez no
debe ser expresión de astenia del
alma, sino bienestar de cosas sabi-

das, sensación de tierra arada y
conciencia del deber cumplido. Y
lo que debemos tener presente es
que el hombre vive menos de lo
que debe, y muere siempre de en-
fermedad, más que de vejez natural.

Porqué se odian y se matan los hombres

El sabio Cajal había predicho unos años antes de morir, como quien lanza a manera de anatema siniestra contra los destinos de la humanidad el resultado de sus científicas observaciones: «Hoy se repiten casi todos mis viejos argumentos. Se presagia para un porvenir inmediato horrendo conflicto bélico. Fácil profecía porque cada guerra es consecuencia ineludible de la anterior, y toda nación fuerte abusó siempre de la fuerza. Sólo la penuria económica, demora la terrible configuración. Pero ella es inevitable».

La verdad es que, a pesar del triunfo aplastante de los Estados Unidos de América, Inglaterra y Rusia, contra Alemania, Italia y el Japón, imponiendo al mundo entero la Carta de Seguridad como premisa necesaria al establecimiento de la Paz Mundial, siguen los odios universales desencadenados, respirándose en todos los países un espíritu y ambiente enfermizo de guerra social, que al amparo de la bomba atómica y demás invenciones mortíferas guardadas en secreto, ocasionarían la muerte de la Humanidad.

Y es que la Humanidad está herida de muerte si no restablece la salud normal viviendo de acuerdo con las leyes de la naturaleza. En los individuos como en las sociedades, la degradación de nuestra raza es ya tan grande, que resulta

muy raro encontrar un organismo perfecto y sano. Se padece una sobreexcitación de todas las pasiones o psicosis nerviosas, propicias al desencadenamiento de los odios, mortales por necesidad. Y cuando se ha roto el equilibrio social, igual que acontece en el individuo, todas las calamidades dominan en las relaciones corrientes humanas por falta de unidad, de coordinación y de solidaridad entre el todo y las partes que lo componen. Si a la intoxicación de las energías mundiales no se la combate despojándola de las sustancias extrañas que se depositan en su régimen interno y que no son útiles para sus necesidades y funciones vitales, es indudable, como ocurre en el organismo humano, que los fermentos nocivos de exterminación y de muerte serán los que prevalezcan sobre la salud en general.

Por eso creemos firmemente como resultado final de las premisas salutariferas sentadas en este folleto, que el restablecimiento de la salud individual, como base fundamental de la salud pública, debe ser el plan fundamental a la orden del día, porque los organismos sanos y bien equilibrados son los únicos capaces de regeneración interior y exterior en el orbe civilizado. No cabe duda que se odian y se matan los hombres porque están enfermos y padecen de intoxicación general.

Conclusión

Hacemos nuestros, a título de conclusiones, provisionales, confiando que la atención del público en general y la consideración de nuestros lectores las transformen en definitivas, los razonamientos del Doctor Vander, del cual nos declaramos discípulos fervientes.

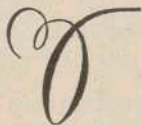
Es un hecho evidente que el siglo actual se ha caracterizado por los admirables progresos y maravillosos descubrimientos conseguidos en todos lo ramos de la actividad humana.

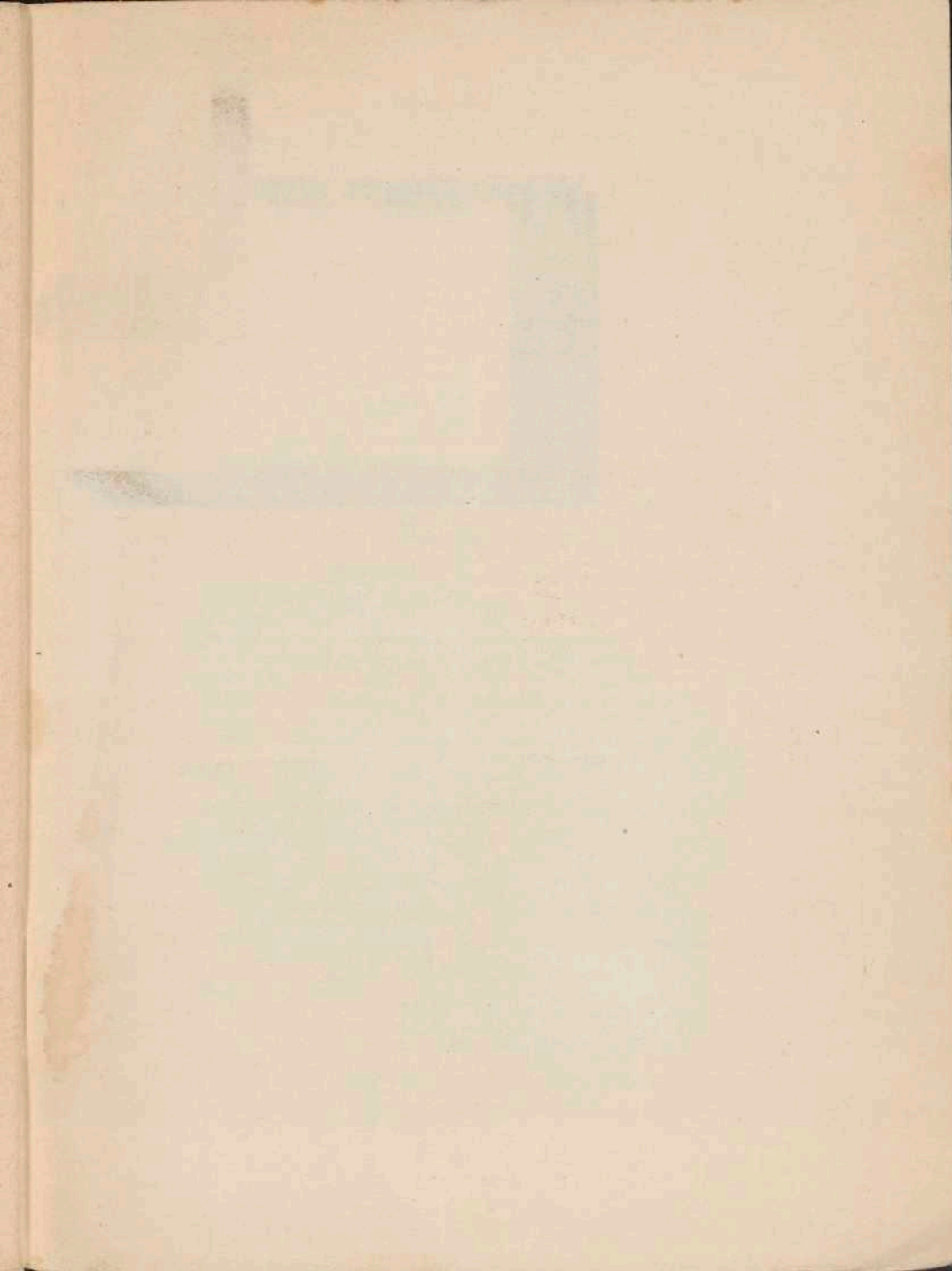
De estos ramos la Medicina es la ciencia que ha realizado mayores esfuerzos, buscando a costa de grandes sacrificios, medios eficaces para combatir las enfermedades. A pesar de la invención del microscopio, del análisis químico y otros recursos y perfeccionamientos científicos, no se ha logrado aún curar algunas de ellas, ni se conoce suficientemente los medios para evitarlas. La vida agitada de la época actual, expone nuestro organismo a un gran número de influencias perjudiciales. Especialmente el sistema nervioso, recibe constantes y fuertes impresiones que con fre-

cuencia superan su capacidad de resistencia.

¿Dónde está la causa de tantos desastres físicos y morales en este siglo? En primer lugar, la suprema ignorancia por todo lo que se refiere al cuidado de la salud. Contra el sentido común y el espíritu de natural conservación, se da la preferencia a las actividades políticas, culturales y artísticas.

Y, como el eminente Dr., proclamamos la necesidad de vulgarizar los conocimientos necesarios para la conservación de la salud, poniéndolos al alcance de todo el mundo, y aportando como modesta contribución al desarrollo de la medicina social, los resultados de nuestra propia experiencia en la curación de nuestras dolencias y la facultad de exponer con sencillez y claridad la esencia de nuestros estudios avalado por personalidades autorizadas. Así lo hacemos al dar a la publicidad este folleto, con la sana y legítima esperanza de que se propague entre las diversas clases sociales, más que por espíritu de lucro, por amor a la Humanidad doliente y al bien del prójimo





Para vivir mucho y bien

Si es usted amigo de alguien
ofrézcale, como el mejor ob-
sequio, un ejemplar de este
folleto.

BIBLIOTECA CENTRAL DE LA RIOJA



10000208085

R 003220

Si tiene usted empleados y
obreros, regale a cada uno
de ellos este folleto, para que
se preocupen de su salud,
aumentando, así, el conten-
tamiento y el mayor rendi-
miento en su trabajo.

Cumpla un deber de ciuda-
danía y amor al prójimo re-
comendando cordialmente
"la manera de vivir mucho
y bien".

El Estado, celoso de contribuir al bien público y a la
salud en general, debe interesarse a propagar entre sus
administrados y especialmente entre las clases necesita-
das, un método de cultura sanitaria que tanto puede con-
tribuir a la tonificación de las costumbres y a la propa-
gación de la salud.