



LO QUE DICE EL MÉDICO



El doctor Blak, uno de los médicos más distinguidos de Londres, publicó en un periódico las siguientes diez reglas higiénicas:

1.^a El aire puro es el alimento de los pulmones. Este se obtiene por medio de una ventilación científica, que consiste en admitir corrientes de aire en las habitaciones a través de una ó dos aberturas.

2.^a Alimento sano y convenientemente preparado; de ningún modo alimentos demasiado sazonados, que ocultan su composición parcial ó completa.

3.^a Agua pura, sin hielo, y en todo caso enfriada en botellas ó en jarros puestos sobre el hielo.

4.^a Ejercicio adecuado, al aire libre, para que los poros se desprendan de todas las materias inútiles.

5.^a Mucho sol. Nada de leer en habitaciones oscuras ó estar mucho tiempo sentado en habitaciones alumbradas por gas. El gas consume el oxígeno muy rápidamente. Además, el permanecer sentado bajo una luz de gas hace encanecer el pelo, y recalentando el casco, destruye la

vitalidad del cabello y le hace caer.

6.^a Vestido que sea apropiado y suficientemente desahogado, ligero y que abrigue; que sea de colores claros en verano, oscuros en el invierno. En el invierno llévese una faja alrededor del abdomen.

7.^a Ocupaciones que, en lo posible, sean fuera de la casa; cuanto más sean al aire libre, tanto mejor. Ocho horas para el trabajo, ocho para dormir y ocho para el descanso y recreo.

8.^a El aseo de la persona es esencialísimo; tómese un baño á la semana. Los baños deben tener la misma temperatura del cuerpo. El baño facilita que los poros se desprendan de toda la materia inútil y gastada.

9.^a Nada de casamientos con parientes cercanos.

10. Evitense los licores, la cerveza y el tabaco; mucha moderación en el vino. Limpieza de cuerpo y tranquilidad de conciencia, sobre todo.



INFORMES ÚTILES

Para teñir la crin en negro se hace una preparación compuesta de tres partes de látex targario, dos de caña viva en polvo y una de engrudo y agua.

Con todo ello se forma una pasta de buena consistencia y se embadurna la crin, dejando que el contacto se prolongue varios días.

El agua de tocador llamada de mil flores se obtiene con 9 litros de espíritu de vino, 4 de agua de azahar, 60 gramos de bálsamo del Perú, 120 de esencia de bergamota, 60 de esencia de clavo, 15 de esencia de azahar, 15 de esencia de tomillo y 120 de esencia de almizcle.

Para que las lauchas no se coman el grano de los graneros, no hay más que poner encima y al pie de cada bolsa tres ó cuatro tablos con hojas de menta silvestre.

Si el grano está en montones se echan por encima de cada montón unas cuantas hojas verdes ó secas de la planta citada.

Los limones se conservan frescos indefinidamente, cubriendolos con un vaso de bordes finos.

Cuando el cabello comienza a ponerse canoso prematuramente, se consigue muchas veces restaurarlo á su color primitivo tomando tónicos, en particular aquellos á base de hierro, pues la decoloración del pelo no es en esos casos sino una manifestación de pobreza de sangre.

Los escapes de gas ó de agua, pueden remediarselfoxionalmente mezclando un poco de yeso y jabón amarillo hasta hacer una pasta, y tapando con ésta perfecta-

mente el agujero ó fisura de la cañería donde se verifica la fuga.

No hay que olvidar que este es sólo un remedio provisional, para dar tiempo á que se avise para que vengan a componer la cañería.

A los niños en el dentito no debe darse entre comida y comida otra cosa que leche, pues aparte de que procediendo de otro modo puede acarreárselas una indigestión, se conseguiría ponerlos ánimos á fuerza de obligarlos á ingerir más de lo que pueden digerir. El pan dado a los niños entre horas no sólo les quita el apetito necesario para las comidas, sino que les proporciona la cantidad de alimento requerido para el crecimiento. De la regularidad en las comidas de los niños depende el buen funcionamiento de sus órganos digestivos y hasta su humor.

Los emplastos y vejigartos de mostaza adherirán perfectamente á la piel, si se tiene la precaución de mezclar la mostaza con clara de huevo.

Se impide que la uña del dedo gordo del pie crezca encorvada teniendo cuidado de limar bien el borde de la uña que quedé tan fino como sea posible. Si se persevera en el tratamiento, al cabo de dos ó tres meses nacerá la uña completamente recta.

Las yemas de huevo se separan con toda comodidad de la clara, operación bastante molesta por los procedimientos vulgares, practicando en un recipiente cualquiera de hojalata una delicada incisión en el fondo del mismo. Echando el huevo dentro del recipiente así preparado, se verá que la clara se escapa en breves instantes por la abertura, dejando aislada la yema.