



LO QUE DICE EL MÉDICO



Estamos ya en los comienzos de la primavera. Los anémicos, que infortunadamente tanto abundan en nuestra pobre, enteca y destruída generación actual, están de enhorabuena: la modificación de los medios cósmicos que comienza á preludiar la primavera les es muy útil, muy beneficiosa para su salud, ya que esa modificación contribuye á aumentar el número de glóbulos rojos en su sangre aguachada y decolorada.

La primavera es, pues, estación á propósito para que las personas que sufren de anemia, curen de esta afección arraigada, tan extendida hoy entre nuestra juventud, y que es, sin disputa, la porfía que deja paso franco en el organismo del anémico á otra afección más terrible aún: la tuberculosis.

Es preciso, pues, que los anémicos, los débiles, aprovechen la primavera para engrosar y enrojecer su sangre, y para ello aconsejéles que tengan en cuenta y practiquen los preceptos higiénicos que á continuación expreso:

1.º Toda persona anémica ó predispuesta á la anemia, debe, en la presente época, abandonar el lecho al brillar la aurora.

2.º Antes de vestirse deberá tomar una ducha general de agua fría, comenzando los diez primeros días con pases de esponja empapada en dicho líquido, á lo largo de la columna vertebral, procurando, para habituarse á este medio hidro-

terápico, comenzar usando agua tibia, que lo será menos cada mañana, hasta que sea fría por completo.

3.º Pasados los diez primeros días, los pases de esponja deben sustituirse con duchas de lluvia de dos minutos de duración, utilizando los aparatos de duchas construídos al efecto, ó simplemente una regadera llena de agua, proyectándola sobre la espalda del anémico desde una altura de dos metros cuadrados.

4.º Seguidamente, después de la ducha, se secará y friccionará la espalda y el pecho con toalla rusa, vistiéndose inmediatamente; después de lo cual se beberá una taza de café puro y caliente con unas gotas de cognac.

5.º Verificada la ducha, debe el anémico salir al campo ó á sitios donde exista vegetación abundante, pasando la mañana y media por lo menos; efectuado lo cual deberá regresar á su domicilio para reparar el estómago con un desayuno confeccionado con huevos pasados por agua, carne asada fiambre ó sardinillas en conserva de aceite.

6.º Por la tarde, antes de la puesta del sol deberá repetir el paseo á pie en el campo.

Con estos sencillos medios, es decir, con la hidroterapia y el ejercicio al aire libre, obtendrán los anémicos el restablecimiento de la salud.



INFORMES ÚTILES

Jabón para quitar manchas—

Se humedecen 100 gramos de greda en una cantidad suficiente de esencia de trementina. Se mezclan: carbonato neutro de potasa pura, 100 gramos; potasa ordinaria, 100 gramos, y á todo ello se le añade

jabón seguro, para obtener una pasta consistente, con la que se forman pequeñas pastillas.

Para blanquear las manos.—Eche-se en un recipiente la clara de un huevo y un poco de alumbre en polvo. Bátase el contenido algunos minutos, procurando que no se produzca demasiada espuma, y se obtendrá una mezcla excelente para blanquear y suavizar las manos. Se debe aplicar esta untura antes de acostarse, lavándose previamente las manos con agua de jabón, caliente, secándolas en seguida con una toalla suave y untándolas después con la antedicha mixtura. Abriguense al momento con unos guantes de piel de gamuza.

Tinta para escribir sobre vidrio.— Se consigue esta tinta por medio de

la siguiente preparación: betún de judea, 20 gramos; barniz de copal, 100 gramos; bencina adicionada, 100 gramos. Antes de usar esta tinta se deberá agitar fuertemente.

Receta contra las hormigas.—Para desembarazar los muebles, armarios de pared, etc., de las hormigas que los invaden, basta depositar en tales sitios limones podridos, para lo cual se dejará estos frutos en una cubeta hasta que el moho haya cubierto la cáscara de una capa verde.

El olor que se desprende, muy perceptible al del éter sulfúrico, hace que al cabo de uno ó dos días hayan desaparecido y no vuelvan nunca á sus incursiones.

Para conservar los enrejados de hierro.—Se disuelven 125 gramos de alcanfor en 170 gramos de esencia de espliego, y cuando el alcanfor está completamente disuelto se añade esta mezcla 500 gramos de esencia de trementina.

Después de revolver bien esta mixtura para que se mezclen bien sus componentes, se untan con ella los enrejados.

Los velos blancos se pueden lavar perfectamente sumergiéndolos en agua solina al aire libre y colocándolos sobre un paño para que se sequen.