

LA SALUD

• ENSEÑA VICTORIOSA • DE LA DIVINA LUZ •

Casilla 1025 - Teléfono 471

ORGANO DE LA CRUZ ROJA COSTARRICENSE

Teléfono Oficial 44

Año 1

San José de Costa Rica, 15 de Agosto de 1925

No. 2

LA CRUZ ROJA Y LA HIGIENE PUBLICA

La higiene pública es una de las cosas más importantes en la vida de los pueblos, prestándole siempre preferente atención, porque su abandono puede constituir la destrucción de los mismos, por lo que, la primera, la principal gestión de los gobiernos es, que ese servicio se halle lo mejor organizado posible, al objeto de evitar cualquier foco de infección que transmitiéndose epidémicamente pueda colocar en grave peligro la vida de los habitantes.

Pero aunque ese servicio esté perfectamente atendido, siempre es necesaria la acción constante, la campaña interminable, pensando que ese enemigo de la Humanidad no duerme nunca, esperando la ocasión o el descuido para invadir, azotar y exterminar; y a no darle esa oportunidad precisamente es a lo que debemos contribuir todos, ¿cómo? Pues procurando observar las reglas que para combatirlo nos han señalado aquellos sabios higienistas que en el campo de la experiencia científica, dedicaron gran parte de su vida a señalar la en que debían prevenirse los males que otras veces atacaron al hombre arrojando a las generaciones con la Higiene para combatir al germen destructor del organismo humano: la bacteria infecciosa.

Y ese es el trabajo de los departamentos de sanidad o higiene pública de los pueblos y el nuestro, podemos decir con orgullo figura entre los más adelantados del mundo, demostrándolo el ejemplar estado sanitario en que se encuentran todas las poblaciones de la república.

Pero la acción, la propaganda de higiene que constantemente tiene que mantener entre los habitantes, aunque no deja nada que desear, cuenta con un auxiliar poderoso, que la segunda admirable y eficazmente, y que se ha impuesto esta misión como caritativa uno de los fines de su construcción, este auxiliar es la Cruz Roja Nacional.

No tan sólo es como dice su principio, auxiliar de la sanidad militar en la guerra, sino que en la paz está prestando el mismo servicio de la

población civil, atendiendo en su dispensario con el cuerpo médico que lo dirige, a un gran número de enfermos inscritos y a las personas que concurren porque sus recursos no les permiten atender sus padecimientos si tienen que pagar sus curaciones.

Además, donde quiera que se halle un médico de esta humanitaria Institución, está propagada la higiene, está practicada la caridad, manteniéndolo así dignamente el lema que ostenta en su pabellón y que la ha hecho grande y universal: "caridad para todos"; la virtud de la caridad es una, y la Cruz Roja también es una sola.

El alto beneficio colectivo que re-

porta la Cruz Roja, no lo sentimos a pesar de su intensidad, porque afortunadamente desde su creación no hemos sufrido ninguna de las tremendas calamidades que desolaban a los pueblos; pero durante el período de la guerra europea, hizo llegar generosamente grandes cantidades en efectivo en la cantidad que constituyó un noble y entusiasta esfuerzo, quedando así confirmados sus principios, y la caridad cubana representada por la Cruz Roja llevó a los combatientes lo que por necesidad de la guerra las naciones beligerantes habían suprimido, y también víveres y efectivo para socorrer a los habitantes de los

pueblos que sufrían las consecuencias de una tragedia en que el fuego del cañón enrojeció el horizonte de los campos de batalla, y el hambre y la peste sembraban la muerte entre los que sorprendió de cerca el conflicto guerero más horroroso en que se han visto envueltas las naciones de ambos continentes.

Indudablemente que fue una gran oportunidad para que la Cruz Roja Nacional Cubana, que así lo hizo, demostrara su obra altruista, pero después de esa fecha, ha seguido su importante servicio nacional como propagadora de la higiene pública, ofreciendo siempre su acción caritativa en los lugares donde se ha impuesto esa necesidad, para con ello demostrar que no solamente debemos cuidar de NOSOTROS MISMOS, sino también cuidar de los DEMAS.

Si el gran filántropo y cruzado militar, M. Henry Dunant, que fue el que convocó de acuerdo con su Gobierno, el 22 de agosto de 1864 en Ginebra, a una convención a la que casi todas las naciones de Europa enviaron sus hombres prominentes como delegados con el fin de establecer las bases de una institución universal de caridad, que tuviera por finalidad mejorar la suerte de los militares heridos en campaña, de donde tiene el origen la Cruz Roja; si ese grande hombre hubiera podido contemplar la importancia que ha adquirido su obra en todo el Universo, y lo ampliamente que cumple enaltecedora misión de su constitución, levaría en su corazón el recuerdo grande y hermoso de su idea, como lo lleva la Humanidad del que figurará siempre en la primera página histórica de la noble, caritativa y altruista Institución de la Cruz Roja.

JUAN M. COBO (*)

Mayo de 1925.

(*) Secretario de nuestra Delegación en la Habana, quien en unión del Dr. don Emilio Mathen F., desempeña altamente la representación de la Cruz Roja Costarricense.

ECCS DE LA PRENSA

Con motivo de la primera publicación de este mensuario, aparecieron en las ediciones correspondientes de los estimados periódicos que a continuación citamos, las siguientes notas que agradecemos mucho.

LA OPINION

"La Salud". Así se denomina el periódico recientemente fundado por la Cruz Roja Costarricense, y cuyo Director es el Dr. Odio de Granda. Las finalidades perseguidas por este nuevo adalid de la prensa no escapan a la penetración de nuestros lectores; son las más humanas entre lo humano. Deseamos al colega vida próspera y feliz, y al agradecer su envío con gusto correspondemos al canje.

18 de julio de 1925.

LA NUEVA PRENSA

Nuevo periódico. Organó de la Cruz Roja

"Con verdadera comp'acencia hemos visto hoy sobre nuestra mesa de redacción un nuevo periódico cuyo nombre, "La Salud", sólo puede expresar la labor intensa que va a realizar como benéfica continuación de la obra que ha realizado en Costa Rica la Cruz Roja, de cuya caritativa insti-

tución será órgano difusor el simpático colega. El número presente es el primero; director el distinguido Dr. don Gustavo Odio de Granda y Jefe de Redacción el literato Lic. don Rogelio Sotela, actual gobernador de San José. El material con que se regala a los lectores, es escogido expresamente para los de este país, con tino admirable. El colega circulará el día 15 de cada mes y será distribuido en toda la República. Con nuestros deseos sinceros de vida y prosperidad a "La Salud", vaya nuestra felicitación para sus ideadores.

17 de julio de 1925.

LA TRIBUNA

Nueva publicación

Hemos recibido el importante periódico mensual "La Salud", órgano de la Cruz Roja, cuyo director es el Dr. Odio de Granda y redactor don Rogelio Sotela. El material de esta publicación es muy escogido, especialmente su sección editorial que define sus propósitos. Deseamos larga vida y felicitamos a los realizadores de estimable galeno, por la labor que ya era necesaria en esta Institución.

18 de julio de 1925.

NOTAS EDITORIALES

Unificación de Sociedades de Beneficencia

Nuestro Director el Dr. don Gustavo Odio de Granda ha tenido la suerte de iniciar un proyecto sobre la unificación de todas las distintas Sociedades de Beneficencia Nacional mediante un Comité Central que vigile y asegure cada uno de los intereses de las entidades que a la fecha trabajan por llenar las diferentes misiones que tienen a su cargo y, al efecto, sometió su plan de trabajo en una de las reuniones ordinarias que celebra nuestra Sociedad, la cual, por medio de su Comité Nacional, lo consideró factible y por lo mismo procedió, sin demora alguna, a convocar a todos los elementos representativos de nuestras Sociedades de Beneficencia; y ahora podemos anunciar que el domingo nueve de los corrientes se verificó la reunión extraordinaria con el propósito de cambiar impresiones sobre el particular.

En la Asamblea pudimos anotar las representaciones de las Sociedades de La Gota de Leche, Colonias Escolares, Cocina Infantil, Sociedad Protectora de Animales, Colonias Sanitarias Escolares, Comité Auxiliar de Damas de la Cruz Roja Costarricense y el Nacional de la misma.

En este acto el Dr. Cordero, Presidente de la Cruz Roja, cedió la palabra al Dr. Odio de Granda, quien con palabra fácil y convincente expuso la necesidad que existe en Costa Rica de crear un Comité Central de Beneficencia en donde ingresen cada uno de los señores Presidentes de las distintas agrupaciones o sociedades, que han de mantenerse independientes entre sí en lo que atañe a sus diferentes modos de acción; pero ligadas moralmente en obsequio al ideal de caridad y humanitarismo que con tanto afán persiguen a través de malos y buenos tiempos; para que de esta manera el Comité Central venga a darle mayor fuerza a todas las energías que hoy se encuentran en el campo de la Beneficencia, o pueda orientarlas mediante el exacto conocimiento que recibiría el Comité gracias al contacto de las entidades confederadas.

Con la organización a que venimos haciendo mérito, la comunidad recibirá el rápido y eficaz auxilio de la Sociedad que en particular vaya a ocupar, pues entonces ya sabría adonde dirigirse para obtener las indispensables referencias que requieren en diferentes casos las personas desvalidas. Pero uno de los aspectos de mayor trascendencia que aportaría la formación del Comité Central de Beneficencia sería indudablemente la parte financiera, desde luego que a este cuerpo le incumbiría velar por la organización de los festivales que proyecta

para hacerse de fondos, los cuales serían cuidadosa y atentamente distribuidos entre las Sociedades confederadas. Así, de esta manera, la sociedad entera sentiría un alivio en lo que se refiere a las dadas que acostumbra ceder para la beneficencia, pues en vez de dar para dos o tres sociedades, destinaría su óbolo al Comité Central, favoreciendo con ello a todas las entidades que hoy atienden paciente sus labores, muchas de ellas todavía en pañales por los tropiezos que encuentran en el camino del Bien, que por lo general trae penalidades y sinsabores para los valientes y esforzados elementos que lo trajinan.

La exposición que de todas estas ideas hizo el Dr. Odio y que resumimos en estas líneas, fueron objeto de consideraciones muy atinadas en la reunión preliminar, y en ella se resolvió comisionar a varias de las personas que asistieron para que en el curso de estos días puedan entrevistarse con aquellas Sociedades que por uno u otro motivo no pudieron concurrir a la asamblea, y expongan el plan o proyecto del Dr. Odio de Granda, que la Cruz Roja Costarricense acaricia con verdadera complacencia por los incalculables resultados que han de obtenerse si la idea logra prosperar.

BRILLANTE ACTUACION DE NUESTRO REPRESENTANTE DOCTOR NUÑEZ, EN GINEBRA

El Secretario General de la Cruz Roja Costarricense ha recibido una atenta comunicación de la Legación de Costa Rica en París, a cargo del señor Marqués de Peralta, en que se sirve comunicar que la oficina de la América Latina de la Sociedad de las Naciones le ha remitido informes lisonjeros acerca de la actuación del Dr. don Solón Núñez en el intercambio sanitario celebrado en Ginebra; agregando que el señor Núñez ha hecho una exposición lucidísima de los progresos realizados en Costa Rica en materia de higiene pública y privada, sobre enfermedades infecciosas y anquilostomiasis.

Cabe recordar que el Dr. Núñez lleva la Representación de la Cruz Roja Costarricense cerca de las Sociedades hermanas establecidas en Europa, y que no es para menos consignar con júbilo estas noticias que se nos han transmitido, toda vez que el inteligente galeno viene desempeñando con gran acierto la Representación que nuestra Sociedad tuvo a bien conferirle.

JORGE CARDONA
Oficial Mayor de la C. R. C.

La Cruz Roja se dirige a los niños de América Latina para llevarles el saludo de la infancia del mundo entero. La más simpática obra de cultura infantil, la que despierta mayores abnegaciones en todas partes es quizá la Cruz Roja de la Juventud. Curar a los niños divirtiéndolos, enseñarles a jugar útilmente, mostrarles desde los primeros años la necesidad de la ayuda recíproca, ¡qué idea tan hermosa! Pero no sólo les induce la Cruz Roja a preocuparse de sus amiguitos, sino a pensar en los otros niños del universo. "La infancia feliz en el mundo entero. Es la divisa de la Cruz Roja Infantil. Antaño sólo existía para los niños el intercambio de sellos de correo y tarjetas postales. Hoy los escolares de Nueva York escriben cartas a los niños de Bélgica, y un huérfano de las regiones liberadas de Francia recibe obsequios de una aldea de Australia. Como en la Navidad, todos los poderes del mundo se arrodillan ante una cuna.

Analizamos las bases de esta admirable obra de acercamiento que comenzó por los niños del Canadá y ha obtenido tal éxito, que siete millones de niños en treinta países diferentes, de todas las razas y todos los colores, se asocian hoy fraternamente. Los niños del Canadá veían durante la guerra que los adultos trabajaban para los soldados tejendo calcetines o recaudando fondos de caridad. ¿Por qué no iban ellos a ayudar también a su manera? Comenzó así la Cruz Roja de la Juventud como una plegaria eficaz de las almas inocentes para aliviar los daños que los hombres estaban haciendo. En un mundo en que quedaron tantos huérfanos, era justo que los niños felices ayudaran a los que habían dejado de serlo; y la simple asociación de beneficencia se convirtió en algo mejor y más vasto aún:

PARA LOS NIÑOS DE AMERICA

una alegre fraternidad de juegos y mensajes.

Los niños de la guerra ya no sabían jugar. La Cruz Roja quiso ser para ellos una obra de alegría. Era preciso crear para los menos favorecidos de la fortuna, terrenos de juego al aire libre, jardines escolares en donde aprenden temprano a admirar la hermosura pacífica del mundo.

CUPON DE SUSCRICION

Sr. Administrador de *La Salud*

Apartado 1025.

Deseo tomar una suscripción anual del periódico *La Salud*, que vale 50 cts.

De Ud. muy atento y S. S.,

Mi dirección es:

Si usted padece de catarros,
si se siente débil y no duerme,
si su estómago funciona mal.

Debe curarse a tiempo: Tema la *tuberculosis*,
con los preparados:

Hemo-Antitoxina y Suero Ravetllat-Pla.

Estará usted a salvo. Búsquelos en seguida.

Depósito general

Ap. 678

URIBE Y PAGES Telefs. 159-1159

do y la belleza de las cosas inútiles, como las flores por ejemplo. En algunos países—y es el caso de Polonia—esta obra de jardinería infantil ha tenido consecuencias insospechadas pues los niños cultivaron plantas medicinales, haciendo renacer una industria nacional totalmente olvidada.

En jardines y campos de recreo comienzan los niños a mirar la vida. Tienen pelotas de foot ball, palas de horticultor, raquetas de tennis. En las clases redactan álbums que envían a otras escuelas extranjeras o sacan de la alcancía los ahorros de un mes para enviarlos a los amigos lejanos y desconocidos. Los escolares de Checoslovaquia hicieron hace poco 25.000 vestidos para los niños famélicos de Rusia. De un colegio de Nueva York sale a veces la alegría de una Navidad infantil en un rincón de Francia.

A pesar de este éxito halagüeño puede decirse que la Cruz Roja infantil está en ciernes. Será necesario que para aliviar tantas miserias humanas los niños de América militen en tan conmovedor ejército de caridad. Verdad es que las condiciones son distintas en cada continente. La vida al aire libre, por ejemplo, es más frecuente y posible en las suaves latitudes de América que en las grandes aglomeraciones europeas; pero en todas partes es necesario fomentar la higiene y facilitar la cultura espiritual.

¿Cómo cooperar a esa obra? Inscribiéndose en la Cruz Roja. En cada escuela de América debería existir una sección de la Cruz Roja. Pronto existirá. A los niños de América tienden hoy una máquina cordial siete millones de niños esparcidos por todos los pueblos de orbe y que forman la Cruz Roja de la Juventud.

(Liga Sociedades Cruz Roja. París).

ARTICULOS POPULARES

I

Dónde, cómo y cuándo debemos comer

La familia X encuéntrase toda reunida para el almuerzo del medio día en un pequeño comedor agradable, soleado y apacible. Un bello ramo de flores adorna la mesa, preparada con esmero. Los X no son ricos y por lo tanto no tienen sirvienta; sin embargo todo se sucede metódica y tranquilamente. Mientras que el padre corta la carne, uno de los niños lleva la sopera a la cocina y vuelve con una apetitosa fuente de legumbres. La señora X sirve su último vástago instalado sobre la gran silla, mientras que los mayores cuentan con entusiasmo los incidentes de la mañana.

Qué diferentemente transcurre al mismo tiempo la comida de la familia vecina! Objetos de toda clase, que ha olvidado colocar en su sitio, aparecen por todas partes en el comedor! Los platos y cubiertos están sin orden sobre un mantel manchado. La sirvienta poco limpia que sirve a la mesa, deja que las puertas se cierren de golpe tras ella. Dos de los niños ríen y hacen llorar a su hermanita. La señora Z procura en vano establecer la calma, viéndose continuamente obligada a levantarse de la mesa pa-

ra traer lo que falta. El padre de familia, cansado de su trabajo y de tanto ruido, engulle de prisa y sin gusto los manjares.

Estos son igualmente abundantes y bien preparados en las dos familias, conteniendo probablemente una proporción equivalente de calorías. ¿De dónde procede que los niños X se desarrollan mejor que sus camaradas Z? ¿Y que el señor Z sufra de indigestión crónica mientras que el señor X goza de una salud floreciente?

La diferencia entre las dos familias no se debe a lo que come, sino a sus modos de comer.

La cuestión del ambiente tiene una gran importancia. Una atmósfera apacible en un comedor limpio y atractivo es el complemento esencial de una buena alimentación. La habitación donde se toman los alimentos debería ser siempre un recinto calmante y recreativo. El deseo de co-

mer al son de un jazz-band endiablado, en medio del retintín de cristales y vajillas y el rumor incesante de conversaciones denota un sistema nervioso sobrecargado. Una atmósfera apacible facilita la digestión.

Generalmente se escoge para comedor una de las habitaciones oscuras del piso bajo el pretexto que se permanece poco en él. El aspecto del comedor ejerce gran influencia sobre la psicología de sus comensales y su estado de espíritu reacciona a su vez sobre la digestión. Un comedor alegre incita a prolongar la comida y a comer lentamente.

Un recinto bullicioso es aun más nefasto que un local triste, ya que los nervios fatigados no encuentran en él ni reposo ni estímulo.

Hemos dicho que la disposición de espíritu del comensal tiene gran importancia. El viejo dicho de hacerle a uno la boca agua a la vista de

un buen manjar, indica bien que el humor que se lleva a la mesa afecta la secreción de los jugos gástricos. Las preocupaciones y las penas dificultan la digestión y por consiguiente deberían desterrarse durante las comidas. Evitemos contar y discutir en la mesa nuestros pequeños disgustos domésticos. Afortunadamente no nos encontramos ya en aquellos tiempos en que la conveniencia exigía que los niños guardasen un silencio absoluto durante las comidas. Que se les induzca, por el contrario, a expresarse alegre y libremente. "Reid y engrosad"—dice una máxima llena de acierto—. Sabido es que la alegría favorece la digestión.

En lo que a la manera de comer se refiere, nadie ignora que se debe hacer lentamente. Muchos hombres de negocios han comprometido su salud comiendo demasiado a prisa.

La comida en común tiene la gran ventaja de preservarnos de la mala digestión, resultado frecuente de una comida solitaria y precipitada.

Están divididos los pareceres en lo que a la cantidad y necesidad de be-

Pasa a la página 4

"LA SALUD"

Director Dr. Gustavo Odio de Granda
 Jefe de Redacción . . Lic. Rogelio Sotela
 Administrador . . . Jorge Cardona

CUERPO DE REDACCION

Dr. don Francisco Cordero Q.
 " Alfred Sasso
 " Ernesto Quirós A.
 " José Monturiol
 " Luis Uribe
 " Julio Díaz Granados
 Dr. don Alejandro Vargas A.
 " Gamaliel Noriega
 Dr. don Mateo Fournier

Suscripción anual ₡ 0.50
 Número suelto 0.05
 Número atrasado 0.15

Para avisos, precios convencionales.

La Inspección Sanitaria y los niños de pecho

En un notable trabajo publicado por el Dr. Ensch en la revista mensual de la "Obra Nacional de la Infancia", el autor aboga porque se generalice la inspección higiénica de los niños de pecho, desproviniéndola de toda idea de auxilio o socorro.

Para ello es de alta conveniencia comenzar reclamando la inspección sanitaria de la población en distintos campos del infantil como sucede en América, donde los primeros fomentadores de la misma son los directores del movimiento antituberculoso y de las Sociedades de Seguros y Mutualidades.

Entre todas es la inspección médica escolar la que más atención merece, tanto por el principio de dirección absolutamente general que consagra, cuanto por su técnica, su aspecto educativo y su aspecto moral. Siendo, por su propia índole, la inspección de los niños de pecho de mismo orden de la escolar, ambas deben estar relacionadas entre sí.

En este sentido el autor combate por insuficiente la visita anual, ya que una inspección semejante supone espacios de tiempo entre los cuales pueden producirse muchos acontecimientos; y en consecuencia aconseja se llame más frecuentemente, a las madres de los niños de pecho o de escolares. Con ello se logra en primer lugar reforzar la responsabilidad de las mismas frente a la salud de sus hijos. Con una especie de servicio civil de la mujer—dice—debería imponerse a las madres la presencia a la inspección de la infancia, llegando incluso a poder castigar a la madre desobediente.

Necesario es en este asunto tener en cuenta la preparación de las madres y fijar la atención en su valor como nodrizas, más bien que en un fenómeno biológico realizado durante

varios siglos, sin consultas especiales para niños de pecho. A la madre reconocida como capaz de criar a su hijo se le sometería a inspecciones más espaciadas y a la incapaz habría que educarla con sesiones más frecuentes que las semanales.

El Dr. Ensch, después de exponer las ventajas de una pedagogía especial dirigida a las solteras y a las embarazadas, cita el ejemplo de una ciudad industrial inglesa, Huddersfield, en que la aplicación de la visita a los niños de pecho ha producido el resultado de reducir la mortalidad infantil del 135 al 85 por ciento.

Para aplicar en sus líneas generales, el sistema llamado Huddersfield precisa cumplir los siguientes requisitos:

- 1.—Los nacimientos deben declararse dentro de las 48 horas en la Oficina de Higiene.
- 2.—Dos comadronas ayudantas visitan la casa para ofrecer sus consejos y cuidados.
- 3.—Todos los lunes se envían las declaraciones de nacimientos a una Sociedad de mujeres benévolas, compuesta de cien miembros que realizan visitas periódicas a domicilio.
- 4.—Si el niño no desarrolla bien y carece de asistencia médica, se notifica el hecho al Servicio de Higiene que se encarga de tomar las medidas convenientes.

Tal visita no es de caridad ni proporciona donativo alguno: se hace por el niño y en interés de su salud.

(De la revista "Por la Salud", París).

LA PIEDRA Y LA HORMIGA

Queriendo hacer un labrador un camino a través de sus campos tropizó con una gran piedra que en vano trató de mover. Para lograrlo fue a buscar una palanca, pero llegó la noche sin que hubiese podido moverla una sola pulgada, lo cual hizo retirarse completamente desanimado.

Sucedió que una tribu de hormigas que había presenciado los esfuerzos perseverantes del pobre hombre, decidió prestarle ayuda. Los valientes y pequeños obreros cavaron sin cesar durante la noche, tanto y tan bien, que a la mañana siguiente había formado un gran agujero en uno de los rincones. Cuando, poco

después del amanecer, el labrador llegó a su campo, aproximóse a la piedra y distraídamente puso su mano sobre ella. Al mismo instante esa gruesa piedra comenzó a vacilar, cayendo enteramente por tierra ante el campesino atónito.

—o—

Los higienistas se desaniman a menudo ante la inutilidad de sus esfuerzos para conmover la opinión pública. Sin embargo, la cooperación esclarecida de todas las influencias individuales vencerá pronto cualquier prejuicio y superstición y hará triunfar la causa de la higiene.

N. H.

Palabras de la Liga de Sociedades de la Cruz Roja

Es muy natural y hasta prudente que la Cruz Roja, ante el esfuerzo inmenso y prolongado que exige su programa de paz, se dirija a la juventud para confiarle la custodia del foco poderoso en que se ha convertido la llama inmortal que surgió de Ginebra hace más de medio siglo. No hay que pensar por eso que la Cruz Roja abandona la lucha entre nuestras generaciones, que olvida el presente para consagrarse al porvenir, que renuncia a una batalla cruenta para ganar mañana una batalla más fácil. No, la Cruz Roja no puede dejar que todo se derrumbe. A la cabecera de los moribundos ha aprendido a esperar contra toda desesperanza. Sólo pretende poner al servicio de su ideal el entusiasmo de una de las primeras fuerzas del mundo, no privarse más tiempo de uno de los medios más seguros para llegar a la realización de su ideal.

VIENE DE LA TERCERA PAGINA

bidas se refiere. En ello puede guiarnos simplemente el buen sentido. Cuando llegamos a la mesa con apetito, las venas del estómago se dilatan y las glándulas están prontas a segregar el jugo gástrico. La introducción brusca de una masa líquida y fría en el estómago contrae las venas y para la secreción. Debe pues comerse antes de beber. Por otra parte, si absorbemos una cantidad demasiado abundante de líquido mientras comemos, los jugos gástricos se disolverán demasíadamente.

Cuando el organismo siente la necesidad de recuperar una gran cantidad de líquido puede absorberle veinte minutos o media hora antes de la comida ya que el líquido absorbido solo, sin alimento abandona rápidamente el estómago), o una hora y media o dos horas después de la comida. Se trata aquí, bien entendido, únicamente de bebidas no alcohólicas. Las bebidas conteniendo alcohol sólo deben tomarse acompañadas de alimentos.

El agua es indispensable a la salud: 6 vasos de agua diarios representan aproximadamente la dosis necesaria para un adulto.

Es costumbre tomar tres comidas

diarias, lo cual es ampliamente suficiente. Sin embargo nos dejamos llevar a veces por la tentación de comer entre horas y obligamos así a nuestro sistema digestivo a funcionar de un modo irregular.

Los niños comen a veces demasiado poco y conviene darles leche y otros alimentos suplementarios. Los adultos son, por el contrario, inclinados a comer generalmente demasiado.

Debería siempre abandonarse la mesa antes de sentirse saciado, siendo preferible no tomar alimentos demasiado pesados cuando se está fatigado, preocupado o deprimido.

En cuanto a saber si es preferible un desayuno ligero o uno fuerte, o si conviene comer carne más de una vez por día, ante todo es ésta una cuestión de costumbre. "Lo que fortalece a uno puede envenenar a otro" y no es posible establecer reglas a este respecto. Pero, consultar a uno y a otro y no obstante seguir su propio capricho, como hace mucha gente, no conduce a nada. El médico de familia que conoce nuestra constitución es el más indicado para aconsejarnos en este asunto.

De la Liga de Sociedades de la Cruz Roja.