

les, la pequeña opulencia mamaria. Varios pasajes de Marcial (Ep., XIV-134), Ovidio (Ars amat., III-247), Propertio (IV-9,49), Terencio (Eun., II-3,21), no dejan dudas sobre este punto. Lo cierto es que nada hay más desagradable que los pechos voluminosos en una joven.



CAPITULO IV

HIGIENE DE LA PIEL

LA piel, esa envoltura protectora del hombre, constituye un tejido eminentemente vascular, que mantiene en equilibrio la temperatura exterior del cuerpo. Además, es un órgano de secreción, de excreción, de absorción y de respiración. Así, desde Santorius, todos los fisiólogos están conformes en reconocer á la piel como uno de los órganos más importantes y en atribuir las buenas condiciones de salud y las buenas manifestaciones de la belleza, al perfecto funcionamiento del tegumento exterior.

Por las secreciones sudorífica y sebácea, y por

la respiración constante (ó transpiración llamada *insensible*), cuyo sitio está en sus innumerables poros, la piel desprende más substancias que los riñones y aun que los mismos pulmones. Por esta razón, los animales á quienes se suprimen las funciones cutáneas (los caballos untados con brea, por ejemplo), mueren tal vez lentamente, pero tan seguramente, como si se dificultase en ellos el acto respiratorio. La muerte, en la viruela confluyente, es generalmente debida á la supresión, por la erupción de las funciones cutáneas...

Estos ejemplos vienen naturalmente á demostrar el por qué de ser instintiva la limpieza, no sólo en el hombre, sino en todos los seres vivos. Si se ve á los mismos animales ocupar casi la mitad de su vida, limpiando por todos los medios á su alcance su piel de sus suciedades; si para la salud de nuestros caballos, gastamos gran cantidad de agua y gran cantidad de almohaza; si la civilización, exagerando la limpieza individual, la ha transformado en coquetería, es que el hombre ha reconocido en todo tiempo que la limpieza es la piedra angular de la salud y que la suciedad es una de las mayores pro-

vedoras de la muerte. «El hombre y el moho no van juntos», ha escrito Fonssagrives; aquél parece si éste prospera.

Raspail emite este aforismo: «La suciedad es el blanco continuo de una enfermedad continua.» Inversamente, la limpieza preserva de indisposiciones y enfermedades. La Rochefoucauld decía: «Ella es al cuerpo lo que la amabilidad al alma» y Bacon «lo que la decencia á las costumbres». Y esto no es exagerar demasiado: la limpieza es verdaderamente la salud visible, ó al menos, su columna fundamental. Como dicen los ingleses: *cleanliness is next to godliness*, «ella es la hermana de la piedad».



El buen funcionamiento de la piel hace organismos sanos y robustos; por esto es más necesaria la limpieza á los jóvenes que el aire y el alimento. La limpieza es el verdadero elixir de longevidad, en vano buscado por tantos alquimistas, y se hace por esto el elemento indispensable de la higiene del viejo. Para él hizo Bouchardat el aforismo: «La piel es el vicario del riñón», y la

1020058019 00059019

comparación ingeniosa de Cunie: «La piel es la válvula de seguridad de la máquina animal.»

El agua era para los antiguos un elemento de inapreciable valor, y que todas las religiones algo serias han creído conveniente poetizar, bien por las antiguas prácticas del bautismo, ora por santas abluciones. Entre los griegos, el baño era una de las obligaciones más sagradas de la hospitalidad; entre los romanos esta práctica alcanzó los más lujosos refinamientos. Los ayurvedas nos enseñan la alta importancia religiosa que tenían las abluciones entre los antiguos indos. Moisés entre los hebreos, Mahoma entre los árabes, multiplicaron hasta el infinito estas abluciones, siempre con el pretexto emblemático de una purificación moral; pero en realidad, porque estos grandes hombres comprendían profundamente la influencia salútfera de esas prácticas de higiene, sobre todo, en los países cálidos, en los que el agua es á la piel lo que el aire es á los pulmones.

El uso del agua es suficiente por sí solo para tonificar el tegumento externo, para favorecer sus facultades de absorción, para arrastrar los

productos epidérmicos destruidos, conservando de este modo la integridad del tacto, ayudando á la nutrición, ese torbellino incesante que es la verdadera característica de la vida.

La limpieza debe traducirse sobre la totalidad del cuerpo, que constituye en su armónico conjunto un único y grande órgano. Y consecuentemente las lociones generales y los baños deben jugar, en la higiene privada, un preponderante papel, y esto independientemente de toda consideración de edad, de sexo y de condición. Por otra parte, ciertos órganos piden cuidados especiales de limpieza; la edad de la cuna implica una higiene cutánea, diferente en la práctica de la de otras edades, etc., etc.

La prueba de que un buen funcionamiento de la piel es de los más útiles á la belleza, es que durante la estación cálida la piel está más blanca, más blanda, más unida, más transparente. Las uñas están rosadas y nacaradas; los cabellos brillantes. Es por lo tanto indispensable activar, sobre todo, durante el invierno, el buen funcionamiento de los tegumentos externos y sostener con los baños y las lociones una per-

fecta salud epidérmica. La belleza es una letra de crédito que la higiene firma sólo para los más fieles.

Según las investigaciones recientes de Ranvier, la epidermis de la piel humana está esencialmente constituida por una especie de cera. Esta cera, que envuelve el cuerpo humano, llena un oficio útil poco difícil de comprender: es un barniz protector, sólido y al mismo tiempo muy flexible. Nuestra epidermis no está constituida (como se ha creído) por escamas superpuestas á modo de tejas de un tejado, sino por utrículos que contienen la materia cérea que nos preserva del peligroso contacto de ciertas substancias disolventes.

El frío dificulta la producción de esta materia, y sobre todo, la endurece. Esto explica que la piel se arrugue por la menor abundancia de los cuerpos grasos, que son sus preservativos naturales. Ciertas enfermedades, acompañadas de fiebre, determinan sin duda la disminución de la cantidad de cera que flexibiliza nuestra epidermis; la expresión vulgar corresponde muy bien, sin duda alguna, cuando se dice de un enfermo que tiene la *piel seca*.



CAPÍTULO V

LA HIGIENE ÍNTIMA DEL CUERPO

Dos veces al día el hombre debe lavarse la cara, las manos y los pies, así como la región ano-genital. Estas lociones se harán por la mañana, al levantarse, y por la noche, al acostarse. Teóricamente, el agua caliente es mejor para la limpieza, porque disuelve mejor los cuerpos grasos y las impurezas del tegumento externo y limpia mejor, en una palabra, que el agua fría. Pero el lavado con el agua fría es indispensable para endurecer, contra la acción de la atmósfera, las partes de la superficie cutánea expuestas habitualmente al aire. La aspersion ó la afusión, en este caso, imprimiendo al agua un

movimiento que le permita arrastrar las impurezas de la piel, es lo que debe aconsejarse; con costumbre, puede bastar una cantidad de agua limitada, en una operación rápida y económica.

Para las abluciones, el jabón es un auxiliar de los más útiles. Instrumento por excelencia para la limpieza, limpia la piel, poniéndola flexible y emulsionando las partículas grasientas que la ensucian. El jabón llamado *de Marsella* es preferible al jabón negro, que hace espuma muy difícilmente.

Para la piel fina de la cara se tendrá en cuenta que los jabones blandos ó negros, que son á base de potasa, deben proibirse, pues en ellos el álcali, siempre en exceso, juega un papel irritante y puede causar en el tegumento externo inflamaciones y grietas y, á veces, hasta persistentes erupciones.

Todas las semanas ó, por lo menos, cada quince días, la higiene manda un baño general de aseo y limpieza, baño tibio entre 28 y 32° centígrados. El baño, mandado por todos los legisladores, es indispensable para la salud. «Abandonaría el ejercicio de la Medicina, ha

escrito Percy, si se me prohibiese el uso del baño.»

La acción del baño reside en la limpieza de la piel, cuya epidermis, embebida y reblandecida, se desprende y lleva en su caída todas las suciedades que contenía. Existen baños sencillos, baños compuestos, de mar, sulfurosos, amoniacaes; mencionaremos el baño alcalino, muy útil para desengrasar ciertas epidermis grasientas; los baños de salvado, de almidón, de gelatina, que flexibilizan al mismo tiempo que limpian el tegumento exterior. El baño frío no contribuye, sino imperfectamente, á la limpieza cutánea, á menos que se tome frecuentemente ó ayudado por fricciones jabonosas.

El baño tibio jabonoso es excelente para la conservación de la belleza epidérmica. Se le puede añadir salvado, almidón, bórax ó gelatina, si hay indicación de aumentar la untuosidad del tegumento externo. El baño de gelatina ó de cola de pescado, se aplica principalmente á los cutis rugosos, á los cutis *que envejecen*, á aquellos que sufren picores ó calor.

Los baños alcalinos (300 gramos de carbonato

de sosa) y sulfurosos (100 gramos de sulfuro potásico) disipan las eflorescencias cutáneas, los granos, las descamaciones superficiales, etc. Su aplicación está, por otra parte, estrechamente subordinada á las indicaciones del médico.

Las fricciones y los masajes deben siempre seguir al baño tibio; estas prácticas facilitan desde luego la reacción general; después excitan el buen funcionamiento de la piel y la nutrición normal del tejido celular.

Los baños de plantas aromáticas, de agua de Colonia, de tintura de benjuí, de esencias de tomillo ó de wintergreen (gualteria) de borato de sosa (100 gramos), etc., son excelentes para combatir higiénicamente las secreciones exageradas y olorosas de la piel. Los baños de glicerina (500 gramos) tonifican y suavizan la piel. Los de cloruro amónico, luchan contra la sensibilidad de los poros.

Los baños calientes, los baños rusos y los baños de vapor, son más bien desfavorables á la belleza femenina. La hidroterapia lo es igualmente porque perturba la inervación vaso-motora del tegumento externo. Los baños de mar, sobre

todo si se abusa, obran del mismo modo que la hidroterapia, de la que no son, después de todo, más que una variedad.

Sólo como recuerdo hablaremos de los baños de aceite, poco usados desde la Laís corintiana; de los baños de leche, alabados en otro tiempo por la emperatriz Popea; de los baños de fresas y frambuesas de Mme. Tallien; de los baños de Champagne de nuestra contemporánea Blanca d'Artigny, etc., etc. Esos pretendidos talismanes de belleza, uno tras otro, alabados pasajeramente, no tienen importancia científica que merezca la pena de discutirla; no son más que ruinosas fantasías de cortesanas marchitas (1).



El uso de tacones altos, y aún más el abuso de zapatillas deforma y engorda los pies más bonitos. Las botas deben ser de cabritilla, altas y

(1) Los señores de la corte de Enrique VIII bebían á grandes vasos el baño vinoso en el que se pavoneaba Ana de Bolena. Uno de ellos rehusó un día imitar á los demás, y como le preguntasen la razón, dijo: «Me reservo para el toast» (la tostada), haciendo alusión al uso inglés de poner en el vaso de vino azucarado que circula, una rebanada de pan tostado que se come el que recoge la copa vacía.

abotonadas, bien ajustadas, de manera que no sean ni demasiado estrechas, ni demasiado anchas, para evitar callos y durezas.

«Nerviosa, vibrante, impresionable, la mano es una extremidad palpitante, unida al pensamiento y al corazón.» (Goncourt.) Las manos están frecuentemente encarnadas, porque se las moja á menudo y porque las mangas de los vestidos, apretadas en la sisa, dificultan la circulación regular de la sangre. Las manos regordetas y de hoyuelos pertenecen frecuentemente á los artríticos.

Para tener manos bonitas, hay que evitar mojarlas muy frecuentemente y tenerlas mucho tiempo en el agua, librándolas de las transiciones bruscas de temperatura. Para esto, el uso de guantes de piel blanda y suave está absolutamente indicado. Debemos desconfiar de los guantes de piel teñida con la aurantia ó la fucsina, pues pueden producir en la piel de la mano erupciones vesiculosas. Los guantes más higiénicos son los de seda. ¿Por qué no serán de moda? El uso del glicerolado de almidón pone blancas y suaves las manos y no presenta inconveniente alguno.

Las manos se lavarán cada vez que sea necesario (y siempre cuando se entre ó se salga de casa). Se empleará para estos lavados el agua y el jabón de buena calidad, que no sea rancio, ni alcalino. Se limpiarán las uñas de las manos con un limpia-uñas de hueso (y no de acero, porque el acero hace rayas, donde se acumulan las materias grasas y el polvo). Después de haber usado el limpia-uñas, se terminará la limpieza con un cepillo y jabón. El uso habitual del limón es bastante bueno para las manos; pero perjudicial para la belleza de las uñas.

¿Cuánto crece una uña cada día? Beau da como regla general, que las uñas de la mano crecen un milímetro por semana. Según esta cuenta, las uñas cuya longitud media es de un centímetro y medio, tardarán 105 días en alcanzar su completo desarrollo. Dufour cree que se necesitan de 121 á 138 días.

En realidad, este crecimiento varía mucho, según las edades y según los sujetos. Sometido á una porción de influencias externas é internas el crecimiento de la uña, varía también de vez en cuando, según las personas.

Un observador que ha estudiado de cerca este asunto, ha notado que en un hombre de veintitrés años, la uña había crecido en 126 días; en un hombre de treinta y un años en 159 días; pero en otro de treinta y dos años, había salido en 88 días.

A los cincuenta y cinco años, necesitó 110 días, y á los sesenta y siete años, 144 días.

Es notable que el crecimiento más rápido se ha notado en un tuberculoso, que tuvo una ligera hemoptisis durante la observación.

El aire de mar parece gozar de la propiedad de activar el desarrollo de las uñas. Por el contrario, una pena profunda la retrasa, y puede desagregar su constitución.

Para sostener la dureza de las carnes, las señoras deben evitar con cuidado el uso de vestidos que abriguen demasiado, las pieles, las camisas y cobertores de pluma, los baños calientes repetidos muy á menudo. Se deben repudiar los baños de vapor y las estufas secas, que parecen introducirse en nuestras costumbres, debiendo recordar que los médicos de Constantinopla creen (con razón, dice M. Lévy) que á ellos es

debida la decadencia precoz de las mujeres turcas. Las mejores lociones para la piel son las que se hacen por mañana y noche, con agua hervida enfriada. Para el aseo íntimo, debemos emplear las lociones con la infusión de te verde, ó bien la decocción ligera de pétalos de rosa encarnada y raíz de ratania quebrantada (15 gramos de cada cosa, para hervir en un litro de agua). Esta última fórmula posee una acción tónica, vivificante y astringente al mismo tiempo, para las mucosas. Es mejor que la mejor agua «Juana de Arco» y otras ensalzadas por los varios métodos del reclamo.

Para tener pechos voluminosos se necesita (1) tomar al interior píldoras de tanino y de extracto de ruda (10 centigramos de cada uno para una píldora, y de cuatro á seis al día), practicando por mañana y tarde con un aparatito eléctrico la galvanización moderada de los pezones. Tal es

(1) Boward aconsejó con resultado á la Pompadour, que deseaba aumentar el volumen de sus pechos, que se hiciera practicar varias veces al día «una titilación y una succión ligera». He podido reconocer que este medio es útil; pero no tanto como la galvanización.

el método general de tratamiento más eficaz (1).

Hay que librarse de la compresión de la piel por el corsé y por las ligas, que determina en las personas predispuestas, rodetes adiposos, que desaparecen á veces muy difícilmente, hasta con el masaje.

El masaje y la electricidad son los mejores remedios para oponerse á la relajación de las paredes abdominales, debido al adelgazamiento ó á múltiples embarazos. Aconsejo también en estos casos llevar constantemente un cinturón-faja ó un corsé-cinturón.

Contra los desarrollos mamarios, que la compresión es impotente para contener, el tratamiento yodurado y la operación de la mastopexia (Verdière) son lo aconsejado.

Damos, por último, una fórmula contra el cuello abultado, bastante frecuente en las jóvenes y

(1) Los agrietamientos de los pechos (frecuentes en las señoras que han engordado rápidamente y en las jóvenes á quienes el matrimonio ha desarrollado las glándulas mamarias) se curan muy bien con las compresas aluminosas, los baños de tanino, las electrificaciones locales. El mismo tratamiento se aplica á los del vientre, que suceden al parto; pero en este último caso es de eficacia menos positiva.

debido á una hipertrofia de la glándula tiroides:

Glicerina pura á 32°.....	100 gramos.
Jabón animal seco pulverizado.	5 »
Yoduro potásico seco pulverizado.....	13 »
Esencia de almendras amargas.	XV gotas.

Mézclese.

En fricciones tres veces al día con un poco de pomada, tamaño de un garbanzo y durante cinco minutos en la región hinchada, recubriendo después con algodón.

La cirugía es más eficaz y más rápida.

Puede prestar en el orden estético verdaderos servicios, como lo atestigua la siguiente observación de los *Arch. de chir.* (1895, p. 549):

Una cantante de ópera, que padecía una mastitis intersticial con adenoma, se hizo curar por Czerny, que creyó necesaria la amputación del pecho. La enferma estaba bastante gruesa y la diferencia de volumen de los dos lados del pecho, hubiese sido difícil de ocultar á los gemelos del proscenio. Por suerte, tenía un lipoma más grueso que el puño en la región lumbar. Czerny no dudó; quitó el lipoma y lo trasplantó al sitio

del pecho amputado. Ocho días después se notó que el injerto había prendido. Un año después, el lipoma no había cambiado de volumen y tenía por completo el mismo tamaño y el mismo aspecto que el pecho del otro lado.

Hemos de notar, por último, á propósito de los pechos, que las opiniones estéticas varían según los autores. Anacreon dice que para ser bonito no debe ser mayor al tamaño de dos huevos de paloma. Para el autor de las *Idées de Madame Aubray*, «Cuando se ama á una mujer, cuanto más tiene, mejor». Esta es la opinión de Alejandro Dumas, pensando como los levantinos y los marseleses. Ninón de Lenclos, creía que lo justo era un término medio. «Una mujer, decía, tiene siempre bastante pecho, cuando es suficiente para llenar la mano de un hombre honrado.»



CAPÍTULO VI

EL HERPETISMO

EL herpetismo es un estado constitucional, vagamente conocido, incompletamente descrito hasta hoy y sobre el cual podrán encontrarse los más precisos y completos detalles en nuestra obra de vulgarización, titulada *Hygiène et traitement des maladies de la peau*; nuestros lectores y nuestras lectoras sacarán un positivo y práctico provecho de su atento estudio. Porque hoy, no sólo el médico quiere saber lo que hace, sino el enfermo también desea saber lo que se le obliga á hacer.

En todo tiempo, los médicos han comprobado

la influencia del sistema nervioso sobre las enfermedades de la piel. Alibert y Cazenave han hablado muchas veces de los ataques eczematosos, provocados por la ira ó por la alegría. Algunas neurosis y neuralgias coinciden con las afecciones cutáneas. En nuestros días se ha descrito la simetría de estas afecciones y las lesiones microscópicas de los nervios de la piel enferma y las relaciones íntimas de la lepra, de la ictiosis, del zona, etc., con los trastornos de inervación. Considerando las afecciones cutáneas como productos frecuentes de alteraciones nerviosas, se ha obtenido, merced á corrientes eléctricas continuas, ciertos resultados curativos, principalmente en el vitíligo, afección caracterizada por la decoloración parcial de la piel y del cabello (1)...

(1) A propósito de esta afección, he aquí una observación del Dr. Federol, que prueba el posible origen físico. Un joven aldeano, quitando el látigo de debajo del carro, fué cogido su brazo por los radios de la rueda, á causa de un movimiento brusco del caballo. Asustado, cayó sincopado y se fracturó el brazo. A su entrada en el hospital se notó la despigmentación parcial del cabello, y al mismo tiempo que estos fenómenos se producían en la cabeza, placas acromáticas se presentaban en el cuerpo. Estas placas, desarrollándose y fusionándose, acabaron por producir una decoloración, casi total, de la región interescapular y de la región lumbar.

Pero una cosa es observar ciertas relaciones claras, ciertas coincidencias evidentes, y otra cosa es sorprender las uniones de estas relaciones y recogerlas bajo el manto de una teoría científica. A nuestro maestro, M. Lancereaux, es á quien corresponde la gloria de haber descrito dos fases en la evolución del herpetismo; una *dinámica*, caracterizada por trastornos variados en la salud, y la otra *material*, caracterizada por lesiones más ó menos profundas en los órganos.



El herpético es un individuo seco, delgado, nervioso, activo, inteligente y lleno de voluntad. En su infancia ha asustado á sus padres con los accesos nocturnos de esa tos perruna, conocida con el nombre de *falso crup* (terror invencible de las madres, fácil triunfo del médico). En su adolescencia ha tenido hemorragias nasales, insomnios, anginas granulosas, pérdidas seminales. De vez en cuando ha presentado trastornos del estómago, várices, hemorroides y ha sido tomado como *anémico*; fútil nombre que no sirve

más que para enmascarar el apuro ó la ignorancia del médico. Después el herpético tiene erupciones de urticaria, de eczema; tiene claros en el pelo y se hace calvo muy pronto, ocupando en él la calvicie, generalmente, el vértice de la cabeza.

Los trastornos dinámicos continúan con hemicránea y asma. Después vienen las lesiones articulares, el reumatismo nudoso, la piedra y en una edad generalmente avanzada, la hipertrofia del corazón ó el reblandecimiento cerebral.

El herpético tiene picores frecuentes y á veces insoportables, sobre todo en los cambios de estación; bajo la menor causa contrae neuralgias de la cara, dolores intercostales, lumbo-abdominales ó de ciática, sufre de las vísceras, del estómago, del intestino, de la vejiga (la mujer sufre de la matriz). Está sujeto á accesos de estornudos espasmódicos, á palpitaciones de corazón y de los vasos, á congestiones y hemorragias, sobre todo por la nariz y los pulmones, á sudores profusos y á frecuentes diarreas.

Se concibe que con todos estos trastornos, el herpético será irritable y de mal humor. En esta

diátesis es donde se reclutan los hipocondríacos; esos nerviosos siempre en acecho de enfermedades imaginarias que á sí mismos aplican; esos sujetos que tienen—como dice Maine de Biran—el triste privilegio de oír siempre rechinar los resortes de su máquina!



Las lesiones materiales del herpetismo consisten, sobre todo, en las diversas enfermedades de la piel: el eritema, la urticaria, la púrpura, el liquen, la pitiriasis, la psoriasis (ese tipo tenaz y rebelde de las afecciones secas y escamosas de nuestra piel); el eczema (piedra angular de la dermatología, rey de las dermatosis húmedas y segregantes); el herpes (que ha dado su nombre al herpetismo); el pénfigo, el acné (que pone caparrósicos tantos rostros bonitos); la ictiosis (que da á los puestos de feria, los *hombres-peces*); las lesiones de las uñas ulceradas, abultadas ó encorvadas, las alteraciones de los pelos, que se desecan, blanquean y caen, etc. Las mucosas también se afectan; las de la nariz, de la lengua, del ojo, de la garganta, de los bron-

quios, del estómago, dan cada una su contingente de lesiones importantes...



El tratamiento del herpetismo consistirá, desde luego, en la prevención del mal. Y como el mal es frecuentemente hereditario, se tendrá cuidado en someter, desde pequeño, al niño sospechoso de herpetismo, á la higiene alimenticia que luego expondremos, educándole al aire libre y severamente adscrito á las prácticas diarias de la gimnástica y de la hidroterapia. El régimen y la higiene de los herpéticos son necesarios, principalmente, al cambiar de año y sobre todo en los intermedios de las estaciones (como decía Sydenham), es decir, en la primavera y en el otoño. En el momento de la pubertad, y en la mujer, en la edad crítica, época en que se pierde lo que se ha llamado la *brújula de la salud femenina*, será preciso igualmente redoblar la vigilancia higiénica.

Los herpéticos se encontrarán bien en los climas de montaña. Evitarán con cuidado los estimulantes y vivirán en la sobriedad. Esto es una

recomendación inútil. Son sobrios instintivamente porque tienen un estómago delicado é impresionable y también porque la menor infracción de régimen refleja traidoramente en su piel sus efectos bien aparentes. Los ácidos, el alcohol, las frutas, las sopas, el café, y, sobre todo, el caldo grasiento, perjudican ordinariamente al herpético; éste se abstendrá de salazones, carne ahumada, langosta, ostras, almejas, crustáceos, caracoles y pescados de mar; huirá de las salsas de gusto fuerte.

Evitará tomar el trigo moreno (sarraceno), la tarta de frutas, el pastel, las salchichas, el queso fermentado, las salsas compuestas, las ensaladas, las especias; todos estos alimentos, lo mismo que las nueces, pueden engendrar granos de acné en la cara y en la espalda de los herpéticos. (A propósito de acné, los herpéticos deberán seguir el consejo de Duncan-Bulkley, evitando irritar su piel con la franela). Los herpéticos deben comer poco; las carnes estarán bien cocidas y el régimen vegetal dominará en sus mesas. Como bebida, el agua pura es mala porque puede predisponerles á la *púrpura*. El herpético be-

berá leche, cerveza floja ó vino muy ligero. Un descanso, algo prolongado, en cama, debe suceder á la actividad y al ejercicio al sol y al aire libre; los baños tibios, el masaje, las aguas minerales sulfurosas, en baño y bebida, completarán la higiene general.

La lavativa es para muchas epidermis la verdadera fuente de juventud, y ésta era probablemente la única receta conservadora, realmente seria de la célebre Ninón. Recomendamos á los herpéticos la lavativa tibia con saponaria, cada dos ó tres días.

Con relación á medicamentos, el médico prescribirá el bromuro potásico, para modificar la susceptibilidad nerviosa; el yoduro potásico y las preparaciones arsenicales, para curar las lesiones; el sulfato de quinina, para evitar las palpitaciones; la ergotina, para alejar las congestiones y detener las hemorragias; la estricnina, para vencer las atonías, etc., etc. El opio, el cloral, las preparaciones de yodo y los salicilatos, prestarán en muchos casos señalados servicios. Por último, se tratará por los medios apropiados, las diferentes lesiones accesibles del tegumento

externo ó de otros órganos afectados por la discrasia herpética.

Y sobre todo, no omitamos nunca la medicación causal. ¡Cuántos eczemas rebeldes ha curado el autor de estas líneas con el uso regular del bicarbonato de sosa á alta dosis *intus et extra*! ¡Cuántas caparrosas que databan de varios años han cedido á un tratamiento de algunas semanas por el cornezuelo, la digital y el hierro!

