

EL ECO DE CARTAGENA.

PUNTOS DE SUSCRICION.

Cartagena, Librería Montaña y García, Mayor 24 Madrid y Provincias, corresponsales de la casa de Saavedra.

SEGUNDA ÉPOCA.

PRECIOS DE SUSCRICION.

En Cartagena un mes 8 rs.—Trimestre 24. Fuera de ella, trimestre 30.

Miércoles 22 de Agosto.

El Eco de Cartagena.

LIMPIEZA DE LA PIEL

(Continuación.)

Los baños de mar son más fríos que los de agua dulce y corriente, por razón del mayor movimiento que tienen las aguas, con lo cual se produce más y mayor percusión en el cuerpo; produce en la piel un estímulo mayor que los baños de agua dulce, tanto por su composición como por la mayor fuerza percutiva y número de percusiones como ya hemos dicho anteriormente. Sucede también, que como el oleaje es desigual y nunca van las olas en la misma dirección, hay sitios por donde se encuentra varía la temperatura del agua, con lo cual se percibe una impresión más, ó muchas; también las olas suelen sentirse con distinto grado de calor, lo cual hace aumentar el número de sensaciones. Esta variedad de temperatura en algunos sitios del mar se cree sea producida por el desigual movimiento de las aguas, encontrándose en los puntos donde menos se mueve, especialmente á las horas de sol, más templada que en las que el agua tiene mayor agitación; de aquí que en los sitios donde el agua está más templada, hayan recibido el nombre de *sitios de agua solmada*, y las olas que dejan sentir esta misma impresión, *olas solmadas*; cuando se repiten las olas con esta variación, se les llama *oleaje solmado*. Todos estos nombres, se comprenderá de más que los aplicados á baños de mar y los que por placer ó necesidad han tomado y toman los baños de esta clase, son quienes los han inventado: el sol se estiende y dá calor por igual á la anchura de los mares, y por lo tanto, el agua es siempre solmada ó calentada por los ardorosos rayos del astro del día.

Estos baños, tomados con las debidas precauciones, son sumamente útiles, tanto en el estado sano, como en el padecimiento de cierta clase

de afecciones producidas por la escrofulosa, herpes, etc; nunca convendrá á los individuos afectados del pecho y de pecho irritable; son muy útiles también en los grandes dolores, á las personas acostumbradas á la natación y á todos los jóvenes que estén afectos de las causas anteriormente dichas.

Los baños *termales* son del dominio de la terapéutica, y la higiene no podrá decir más sino que, á no ser por *necesaria necesidad*, se, tomen nunca muy calientes, sino á una temperatura agradable; que desaparezca esa preocupación, que algunos llevan hasta el ridículo, de que si no son ó si no está el agua muy caliente, no sirven; se expone á infinito número de afecciones, á despertar las gastralgias, gastritis, gota, reuma y otra multitud de afecciones que son, al mismo tiempo que graves, excesivamente molestas, y que, como se ha dicho anteriormente, habrán costado mucho trabajo á la ciencia el aliviarlas, y mucho padecer al enfermo. Por lo demás, deberán guardarse las mismas precauciones que para todas las otras clases de baños: estar descansados, no tener la piel caliente, evitar las corrientes de aire, secarse bien, no entregarse á ningún ejercicio activo después de ellos, y para tomarlo, que hayan pasado, por lo menos, tres horas después de las comidas.

Hinc subita mortis atque intestinata senectus, decía Juvenal aludiendo á los romanos que inmediatamente después de comer, sin tomar precaución alguna, se entraban en un baño caliente.

En los baños de *tinase* tendrá mucho cuidado que esta esté bien limpia, y no quede residuo alguno del baño anterior. Esta precaución se deberá tener por muchas más razones, si es en un establecimiento público.

Por muy estremosos que seamos en el cuidado de nuestra piel, siempre lo somos poco, en atención á la suma vigilancia que tan interesante órgano reclama por lo importante que son las funciones que desempeña, en nuestra economía y que la

mas leve alteración en ella sería muy capaz de producir hasta la muerte en pocos instantes. Esta es la causa por la que la Higiene recomienda tanta eficacia en su limpieza. El baño de esta clase logra en gran parte el objeto de la Higiene; por lo tanto, dos veces en semana, en el verano, y una en invierno, sino se prefiere diariamente en ambas estaciones, debemos hacer uso de él, en la inteligencia que así podremos librarnos de multitud de asquerosas afecciones, graves en el mayor número de casos.

La duración del baño de limpieza deberá ser de 15 á 25 minutos.

Exige además la limpieza de la piel se enjague el individuo con un paño seco y limpio, ó con un pedazo de fina franela, después de quitarse la *camisa de dormir*, la cual es sumamente útil á fin de no reabsorber la humedad que durante la noche hemos exhalado por la transpiración cutánea.

Los baños parciales tales como los *braquiuivios*, *maniluvios*, *pediluvios*, *semi cupios*, *baños de asiento*, etc., obran localmente en la misma forma que lo hace el *baño general*.

Estufas.—Los romanos en la antigüedad y los turcos, los rusos y los finlandeses en nuestros días, hacen uso como medio higiénico, de las *estufas secas* y de las *estufas húmedas*.

Un aposento de piedra labrada con pavimento de mármol, calentado fuertemente en todas direcciones por medio de tubos de hierro, es la *estufa seca del turco*, donde entra con el objeto de sudar. El turco, desnudo, envuelto en una toalla de algodón y con unas sandalias que le resguardan los pies del calor del suelo, entra en la estufa y allí suda, se le seca y se le fricciona.

Las estufas de Finlandia son casi iguales, pero menos lujosas.

En Rusia es donde se usa la *estufa húmeda ó baño de vapor*, que consiste en un aposento muy calentado, donde el individuo percibe el vapor del agua.

Sobre una ancha banqueta colocada en un aposento de madera, se tiende el ruso, y allí percibe el vapor de

agua que se derrama sobre hierros calentados al rojo ó al blanco ó sobre ladrillos ó guijarros incandescentes. Llega la temperatura á 45 ó 50 grados del termómetro Reaumur, y entonces es azotado con unas varillas de abedul replandecidas de antemano en agua caliente. Recibeducnas de agua fría, se frota con jabón ó aceite, como carnes, leche, vinos y cerveza y sale del aposento para tenderse en la cama.

Se continuará.

Misceláneas.

SISTEMA DE ENFLAQUECER

(Conclusion)

Pero proscribese la lechuga, las escarolas, las espinacas, judías verdes, col de flor, brécoles, alcachofas y espárragos; huyan esas verduras aristocráticas, porque engendran la obesidad y ruina del individuo.

Las frutas ni por pienso adornen la mesa del que pretenda enflaquecer.

¡Fuera; fuera los melones, peras, ciruelas, albaricoques, cerezas, fram-buesas, fresas y grosellas!

Únicamente se consienta tal cual almendra tostada, y unas laminas muy sutiles y traslucientes de queso de Rechefort, de Holanda ó Gruyere.

El pan, ese manjar cuya invención es tan preciosa que los antiguos la atribuyeron á toda una divinidad, á la diosa Ceres, debe ser mirado con mucha prevención por el que no quiera engordar demasiado.

Los grandes comedores de pan se observa que están muy gruesos.

Para evitar este peligro, úsese el pan blanco, que es menos alimenticio que el moreno, por más que la opinión contraria domine.

Puede consentirse al que use nuestro régimen, consumir diariamente unos 500 gramos de pan [algo más de una libra].

Respecto á la bebida, es preferible