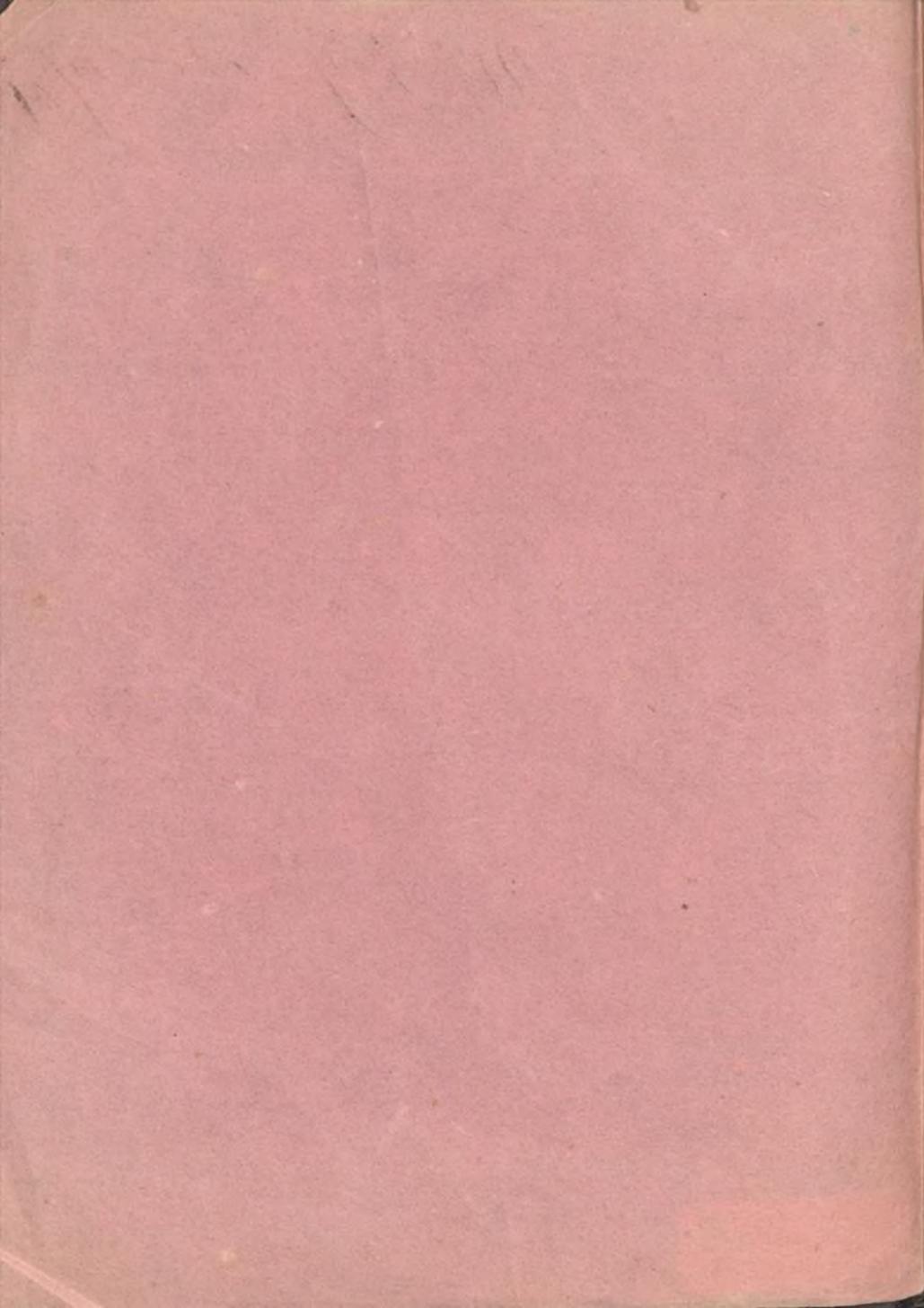


655177 No. 509 Nov 11/61

655177
655177

589 1/2

L47 - 7239



247-7239

LA HIGIENE

PARA LAS ESCUELAS DE PRIMERA ENSEÑANZA.

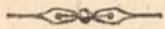
ESCRITA POR

DON GENARO DEL VALLE.

PUBLICADA POR LA CASA

LA EDUCACION,

DE QUE ES PROPIEDAD.



MADRID: 1860.

LIBRERÍA DE DON JOSÉ GONZALEZ.

Calle de la Colegiata, 13, bajo.

LA HIGIENE

PARA LAS ESCUELAS DE PRIMERA INSTRUCCION

ESCRITA POR

DON GENARO DEL VALLE

EDICION DE LA OTRA

LA EDUCACION

DE LOS NIÑOS



IMPRESION DE LA OTRA

VALLE

ADVERTENCIA.

Son tan reducidos los trataditos de HIGIENE escritos hasta hoy para las escuelas, que apenas contienen los preceptos más necesarios para la conservación de la salud. Ciertamente es que no se debe fatigar la imaginación de los niños queriendo hacerles adquirir grandes conocimientos; pero en asuntos de la importancia del que vamos á ocuparnos, debe procurarse abrazar todo lo que convenga saberse, hasta donde lo permita la capacidad de aquellos á quienes este tratado se dedica. Con tal objeto, hemos pensado en dividir nuestro librito en tres partes: ELEMENTOS DE HIGIENE en general para todas las edades; CONSEJOS HIGIÉNICOS para los niños, y un breve tratado de MEDICINA DOMÉSTICA; poniendo este en verso, para que aprendido en la tierna edad, se conserve en la memoria para la aplicación en su día.

ADVERTENCIA.

Don tan reducidos los tratadillos de niñez es-
carios hasta hoy para las escuelas, que apenas con-
tienen los preceptos más necesarios para la conser-
vacion de la salud. Cierta es que no se debe fatigar
la imaginacion de los niños queriendo hacerles ad-
quirir grandes conocimientos; pero en asuntos de la
importancia del que vamos á ocuparnos, debe pro-
curarse abarcar todo lo que conviene saberse, hasta
donde lo permite la capacidad de aquellos á que
es este tratado se dedica. Con tal objeto, hemos
pensado en dividir nuestro libro en tres partes:
ELEMENTOS DE NIÑERÍA en general para todas las
edades; CONSEJOS MÉDICOS para los niños, y un
breve tratado de MEDICINA DOMÉSTICA; poniendo este
en verso, para que aprendido en la tierna edad, se
conservase en la memoria para la aplicacion en su
dia.

ELEMENTOS DE HIGIENE EN GENERAL.

SE halla tan expuesta á frecuentes enfermedades nuestra humana naturaleza; como que desde el momento en que venimos al mundo, cuantos objetos nos rodean son otros tantos destructores de la salud, si con ellos no se observan algunas precauciones, haciendo un uso moderado, conveniente á nuestras necesidades.

El aire, la luz y el calor, los alimentos y bebidas, los vestidos, el descanso, los ejercicios, y por último, las impresiones morales, obran directamente en la salud del individuo; así pues, conviene saber el modo de tratar á tales agentes de nuestra conservacion. Ese arte de conservar la salud ó de preservarse de enfermedad, es lo que se llama *Higiene*.

El aire que se respire siempre debe ser puro, perjudicándonos en sumo grado los olores muy fuertes, aunque sean agradables, porque á más de dar dolores de cabeza, afectan demasiado á los pulmones.

Las habitaciones más sanas son las que reciben los rayos del sol y están ventiladas, altas de techo, sin olores ni humedad.

El dormir en habitaciones muy perfumadas, llenas de humo y donde se respiren aires corrompidos, acarrea graves enfermedades y algunas veces la muerte.

Los dormitorios deben estar muy aseados, y en ellos con frecuencia se ha de quemar por el día espliego, y mejor aun vinagre sobre un hierro bien caliente.

Se debe cuidadosamente evitar el dormir cerca de donde haya muchas flores, ropa húmeda, olor de yeso mojado, carbon mal encendido ó sustancias en putrefaccion.

La permanencia en donde se desprendan emanaciones corrompidas, en sitios pantanosos, y en general en todo lugar húmedo es muy perjudicial, principalmente á la hora de ponerse el sol.

Obrando el aire en el oído directamente como en la respiracion, son tambien necesarias las mismas precauciones para conservar la facultad de oír.

Las orejas deben estar siempre aseadas; pero es muy dañoso limpiarlas con palillos, alfileres ú otros instrumentos de dureza. Es así mismo perju-

dicial para el oído estar de continuo entre ruidos estrepitosos y el gritarle á uno con fuerza muy cerca de las orejas.

La luz nos es tan necesaria, que las personas, en particular los niños, que habitan en calles estrechas donde no llega el sol y en pisos bajos, siempre viven enfermizas. A tales personas les es muy conveniente salir con frecuencia á donde se disfrute de una luz clara; pero esto se debe hacer con precaucion, porque el pasar repentinamente de un paraje oscuro á una grande claridad, tambien es muy perjudicial á los ojos, exponiéndolos á grave riesgo.

Los ojos deben lavarse diariamente con agua templada y no gastarlos de continuo con labores minuciosas á la luz cansada ó artificial, ni á una claridad muy brillante trabajando en colores fuertes.

Aunque el calor nos sea esencialmente necesario, debe tomarse con precauciones; pues tambien perjudica tomándole con exceso, tanto como nos daña la falta de él.

El acercarse demasiado á una lumbre fuerte produce casi siempre grandes dolores de cabeza ó de muelas. El estar continuamente cerca del brasero debilita las fuerzas y ocasiona enfermedades.

Un calor excesivo tomado inconsideradamente al sol, puede producir males capaces de quitar la vida.

Si estando una persona muy acalorada toma bebida fria ó se moja los pies, aligera repentinamente su ropa, ó pasa sin precaucion á sitio muy frio, fácilmente puede ocasionarse la muerte.

El comer demasiado caliente y beber en seguida muy frío, destruye la dentadura.

Los baños tibios ó frios, segun la estacion, son muy provechosos; pero siempre se ha tener la precaucion de no mojarse el cuerpo sin haber pasado tres ó cuatro horas despues de la última comida. Los baños demasiado calientes pueden ocasionar la muerte, y los frios no se deben tomar permaneciendo mucho tiempo en el agua.

La cara y las manos deben lavarse diariamente por estar expuestas al contacto del aire. A los niños conviene labarles todo el cuerpo con frecuencia.

En los primeros meses de un niño, se le ha de vacunar para preservarle de la enfermedad horrible y peligrosa de las viruelas. La vacuna se debe tomar de otro niño robusto y de buena salud.

Para preservarse del frío, del calor y de la humedad, deben usarse vestidos proporcionados á la estacion y al clima que se habite.

Conviene desde niños acostumbrarse á poca ropa; mas el andar descalzos ó poco menos que desnudos, es en extremo perjudicial. No se debe cubrir la cabeza con pieles ni otros abrigos sofocantes; pero cuando se haya de exponer al aire libre ó á los rayos del sol, debe cubrirse ligeramente.

A los niños para cubrirles la cabeza, mientras que no tienen pelo, se les debe poner una gorrita de más ó menos abrigo, segun el clima; y pasados los primeros meses se les acostumbra á tener la cabeza descubierta.

En la cama no se ha de poner tanta ropa que promueva un excesivo calor.

Los alimentos han de ser más ó menos fuertes en proporcion á la edad, la estacion, el clima y la salud de las personas.

Una mujer mientras cria debe abstenerse de toda clase de excesos, de sofocarse, de sustos, y de dar á la criatura cualquier alimento contrario á la leche, ó que su estomaguilo no pueda digerir.

El pan es nuestro principal alimento; el de trigo es el mejor; la miga alimenta más que la corteza, pero nunca se debe comer recien sacado del horno, ni con exceso fuera de las horas de las comidas.

Los alimentos deben ser alternando las sustancias vegetales con las animales. La comida debe ser caliente, porque la fria estraga el estómago haciendo difícil la digestion.

A los niños no se les debe dar alimentos demasiados fuertes ó difíciles de digerir, como carnes muy grasientas, pescados fuertes, la clara de huevo, las pastas, ensaladas crudas, frutas mal sazoadas, nueces, avellanas y almendras.

Es muy nocivo el uso inmoderado de la sal, de las especias, del vinagre, de toda clase de dulces.

El comer sustancias condimentadas en utensilios de cobre ó metal dorado puede ocasionar la muerte; y asi para usar tales vasijas ha de cuidarse de que estén siempre bien estañadas por dentro: lo que se haga en ellas no serán cosas de ácidos, y las demas sustancias permanecerán allí solo el tiempo indispensable para tenerlas á la lumbre.

Las setas son un vegetal que se debe tomar con precaucion; porque si no es de buena calidad, puede ser muy venenoso. Para probar las setas, cuando se ponen á cocer se les echa una moneda de plata, ó una cuchara del mismo metal, y si despues de tenerla un rato dentro del caldo, se saca tan blanca como entró, serán buenas las setas: cuando sean malas, la plata se pondrá negra.

El comer cosas de leche y en seguida tomar sustancias ácidas, ocasiona cólicos peligrosos.

De las bebidas, la más provechosa es el agua. El vino puro, si se toma en corta cantidad entre comida, es saludable: pero si se abusa de él, ocasiona muchos males: aguado es provechoso.

Los licores en general son muy nocivos. El café tomado con frecuencia, produce malos resultados; y si se mezcla con algun licor, es enemigo temible.

Los helados deben tomarse con precaucion, porque muy continuados relajan el estómago.

El número de comidas más arreglado, es el de tres al dia; pasando por lo menos seis horas, entre comida y comida.

Nunca se debe turbar la digestion de una comida con otra, ni con bebida muy fria, ó ácida ó espirituosa.

Es conveniente comer siempre á las mismas horas, y observar un régimen en la clase de alimentos.

La cena debe ser ligera, particularmente para los niños y los convalecientes.

Despues de comer no debe hacerse fatiga ó trabajo corporal hasta pasar á lo menos media hora.

En caso de indisposicion conviene acortar el alimento desde luego, y si continúa la dolencia es preciso dieta rigurosa. En la convalecencia de una enfermedad no se debe comer por ningun pretesto cosa que no haya ordenado el facultativo.

El comer con exceso dulces, frutas ágrías y sustancias saladas perjudica en extremo á la dentadura; y más que todo la perjudica el cortar con los dientes los hilos y la seda, el partir con ellos nueces, piñones ó huesos de frutas, y el limpiarlos con alfileres ó instrumentos de metal.

En estado de salud las evacuaciones diarias generalmente son dos, y así todo lo que pueda impedir que esto se verifique, produce graves males.

Resistir á la necesidad de la orina es tan peligroso, que de ello se pueden originar enfermedades mortales.

La ropa de las camas ha de mudarse ántes de estar muy sácia, y todos los dias debe tenerse al aire algunas horas.

A los niños no se les debe poner la envoltura muy ajustada; se les ha de dejar la faja, que no les oprima el pecho, ni el estómago esté desabrigado. Los pañales deben mudárselos á menudo, sin dejarles con ellos súcios ó muy mojados. Las envolturas han de sujetarse con cintas ó cordones y jamás con alfileres.

Los vestidos, particularmente de las niñas, no se han de ceñir demasiado al cuerpo. Las ligas apretadas impiden la libre circulacion de la sangre, y esto es un mal grave.

El corsé es muy perjudicial á las niñas y tambien es dañoso á las mujeres cuando le usan muy apretado y con acero demasiado fuerte.

El calzado corto ó estrecho hace callos en los dedos y pone los pies doloridos para siempre.

La ropa que haya servido para una persona enferma nadie la debe usar.

Despues de un trabajo proporcionado á la edad, estado de salud y condiciones del individuo es necesario el descanso.

Un trabajo continuo es perjudicial, en él experimenta pérdidas el cuerpo, y por lo tanto debe recuperarlo con el descanso.

En las camas no es provechosa una blandura excesiva, ni tampoco una demasiada dureza.

Se debe poner particular cuidado en no dormir con otra persona enferma ó mal humorada. Para los niños no es bien sano que duerman con personas mayores.

Es muy mala costumbre la de dormir tapándose la cabeza con la ropa, y la de tener en la cama el cuerpo muy encogido. La postura para dormir no debe siempre ser una misma.

No es provechoso el dormirse inmediatamente despues de haber comido ó cenado: debe mediar al menos media hora entre la comida y el sueño.

El dormir con exceso es perjudicial, como tambien lo es la falta de descanso: un niño debe dormir ocho horas; un hombre de negocios de seis á siete; los convalecientes y hombres de mucho trabajo, nueve horas.

La costumbre de madrugar en todo tiempo es muy conveniente para la salud.

El ejercicio perfecciona la accion del cuerpo y gasta sus humores, por lo cual es necesario para conservar la salud.

Un ejercicio moderado paseando á pié ó á caballo, en juegos regulares, gimnástica etc., influye mucho en el desarrollo y salud de una persona.

Los arrebatos de cólera, particularmente despues de comer, producen graves accidentes y aun á veces la muerte.

Muy dañoso es amedrentar á los niños, especialmente acabados de comer y al tiempo de acostarse, porque pueden experimentar ataques nerviosos ú otras enfermedades que pongan á riesgo su vida.

En la asistencia de un enfermo se ha de observar rigurosamente quanto disponga el facultativo, sin ocultarle á éste la menor circunstancia que pueda dirigirle, ni consentir al paciente el más pequeño exceso perjudicial á su estado.

El que asiste á un enfermo debe tratarle con agrado, animarle lo posible, procurarle todo alivio á su dolencia, y ocultarle con precaucion todo lo que pueda turbar su espíritu é infundirle temor.

Las enfermedades graves solo puede vencerlas el dominio de la ciencia y un constante cuidado; para ellas es necesaria la asistencia del facultativo; pero hay frecuentes casos en que momentáneamente se pierde la salud y puede recobrase con ligeros medicamentos. El uso acertado de esos remedios case-ros, es lo que constituye la medicina doméstica.

CONSEJOS HIGIÉNICOS PARA LOS NIÑOS.

De las cosas más perjudiciales á la salud es el meter los pies en agua fria, particularmente estando acalorados; por tanto no se debe andar al aire frio ni en sitios húmedos con los pies desnudos.

Tampoco se ha de exponer al sol abrasador la cabeza sin cubrir.

El jugar en invierno con la nieve ó el hielo, produce sabañones que dan mucho que sufrir.

En sus juegos los niños deben no sofocarse mucho, y en estando acalorados no se expondrán á la corriente del aire, no se alijerarán de ropa, ni beberán frio, evitando el cortar repentinamente el sudor.

Son muy dañosos los ejercicios con la cabeza abajo y los pies hácia arriba.

Es muy peligroso el subir á los árboles y á los tejados para cojer frutas ó nidos; pues hay el riesgo de caer y romperse un brazo, una pierna, ó tal vez perder la vida.

Entre las diversiones de los muchachos es tambien de las más perniciosas la pedrea, porque de ella resultan generalmente desgracias, como heridas en la cabeza, estropearse un ojo, recibir un golpe en el pecho con riesgo de la vida, y otras no menos graves.

Muy dañoso es tambien el exponerse inconsideradamente á ruidos estrepitosos, y el chillarle á otro al oido, porque de ello fácilmente se puede perder la preciosa facultad de oír.

Asimismo es perjudicial tirar á otro de las orejas, suspenderle en alto cojido por los lados de la cabeza, el dar volteletas, y el cargar sobre la cabeza grandes pesos.

Los niños no deben ser pendencieros, pues á más de que eso es falta de educacion, perjudica á la salud exponiendola con sofocos y á riesgo de acabar la pendencia en golpes.

La envidia en los niños es un mal que les hace aborrecibles de cuantos les tratan, y al mismo tiempo comprometen su salud: muchos enferman por causa de la envidia, y si pronto no se acude á su remedio, suelen perder la vida.

Es muy mala costumbre la de algunos niños, que tiran á lo alto las guindas, uvas ó huesos de frutas para cojerlas en la boca: es muy facil atravesarse en la garganta y morir ahogado el imprudente que se expuso con tales juegos.

Al comer pescados deben los niños cuidar mucho de no atragantarse con las espinas: porque en ello hay riesgo de perder la vida.

El mismo peligro hay en meterse en la boca piedrecitas, alfileres, agujas ú otras cosas que puedan atravesarse en la garganta.

No deben los muchachos partir con los dientes piñones, nueces ó cosas duras que los expongan á romperse los dientes ó enfermar de las muelas.

En morderse las uñas y arrancarse los padrastros con los dientes hay el peligro de hacerse uñeros, y otros males en los dedos, que causan grandes dolores ó tal vez comprometen el uso de las manos.

Los niños que se chupan de continuo los dedos, los que comen yeso, tierra ú otras sustancias tan dañosas como estas, enferman fácilmente y á veces se proporcionan males incurables.

Perjudicial tambien es el respirar el polvo de las obras, el humo de la cal cuando se apaga con el agua, el tufo del carbon y otros gases.

No deben los niños mascar papel ni otras yerbas desconocidas, absteniéndose igualmente de mojar con saliba ó chupar los pinceles cuando hagan uso de ellos para cosas de colores.

Malo es tambien el comer muy deprisa, el tragar los alimentos á medio mascar, tomarlos muy calientes ó demasiado frios.

Los niños que comen con glotoneria pepinos, melon, uvas, y en general toda clase de frutas, se exponen á graves enfermedades.

El comer frutas ó semillas verdes, aun cuando sea en corta cantidad, es muy dañoso. Lo es asi mismo comer espigas, porque dan males de garganta.

Cuando los niños son golosos y comen frecuentemente azúcar ó dulces, crian lombrices que les hacen padecer enfermedades penosas.

Tambien arriesgan su salud los que comen nieve ó hielo.

Todo niño despues de haber comido, debe limpiarse bien las manos y la boca, para evitar que le salgan padrastrós ó se le hagan boqueras. Al que no tiene las manos limpias y las uñas bien cortadas, se le forman uñeros.

La cabeza deben tenerla los niños limpia y peinada, y de ese modo se libran de males repugnantes y penosos.

El niño sano y robusto se ha de cuidar que no tenga contacto con otros que padezcan de granos ó malos humores, para evitar que le contagien.

Al que tuviere granos ó costras, se le prohibirá que se las arranque con las uñas; pues eso aumenta el mal ó deja señales horribles en el cútis.

Se ha de evitar con gran cuidado que los niños sean soberbios ó descontentadizos; procurando al reprenderlos, el no hacerlo con medios altaneros, pues el ejemplo produciria en ellos un efecto contrario á lo que se intentaba corregir.

A los niños no se les debe asustar con el duende ó los difuntos, ni darles miedo por ningun concepto. Tampoco se les ha de asustar con los truenos, sino inspirarles un justo temor solamente á Dios, autor de las muchas maravillas que hay que admirar en las tempestades.

MEDICINA DOMÉSTICA.

Si del agua al medio *ahogado*
prontamente se le coje
y se le obliga á que arroje
el agua que haya tragado,
se le dará de contado
por todo el cuerpo en caliente
un buen frote de aguardiente,
tomando vital accion
soplándole hácia el pulmon
por la boca suavemente.

La *asfixia por el calor*
cura de sitio mudando
y aire libre respirando;
pero no frio en rigor.
Percibe luego el olor
de vinagre: á porfia
con él las sienes rocía;
y así, el sofoco cediendo,
sano quedarás, bebiendo
un traguito de agua fria.

El que *atufado* se viere,
deberá sin retardar
aire libre respirar,
aunque frio un tanto fuere:
luego convendrá que oliere

vinagre, y dél bien mojada
una y otra sien frotada,
se le dará con premura
à espalda y pecho una untura
de pomada alcanforada.

Cuando el *constipado* empieza,
à sudar, no una vez sola,
con malva, té ó amapola
acudirás con presteza.
Si se carga la cabeza,
que ponerte sebo tienes
en la nariz y en las sienes;
y si respiras sobrado
humo de azucar quemado,
contra otro mal te previenes.

Para un *catarro* formal,
es preciso que te des
baños calientes de pies
con agua ceniza ó sal.
Es remedio muy usual,
de resultado no lento,
dar en el primer momento
friegas con cepillo ó lana,
no siendo en pierna mal sana,
ni tras tomado alimento.

La *tos* que no ha encrudecido
será facil de cortarse
tomando agua, al acostarse,
de salvado bien cocido.
Si se ve que no ha cedido,
flor de sauco, cebada

y malvavisco se añada;
azúcar piedra bastante
y una yema, en el instante
de tomarla bien templada.

La *indigestion* se corrige
tomando un poco de té
con azúcar, si se vé
que el estómago no rige.
Si tras esto se colije
que mayor mal amenaza,
con aceite de linaza
debajo el pecho ha de untarse,
y vomitar con tomarse
de agua livia media taza.

Los males de *bilis* son
penosos de corregir
si no se sabe acudir
en oportuna ocasion.
Preparando en infusion
pequeñas rajadas
de celidonia, dejadas
en vino blanco, has tomarte
cada dia hasta curarte
tres ó cuatro cucharadas.

Un *cólico* es muy frecuente
y su curacion sencilla,
pues tazas de manzanilla
le bastan generalmente.
Tambien es muy conveniente
que se den baños de pies,
como asimismo lo es

ponerse paños mojados
al estómago y costados,
y lavativas despues.

Aunque muy grave dolencia
las *naúseas* por sí no sean,
conviene si amenudean
acudir á su asistencia.

No es preciso que la ciencia
las trate con mucho tino:
basta el tomar algun vino
de lo bueno generoso,
guardar mediano reposo
y no comer de continuo.

Si te llegase á ocurrir
el comer ó beber cosa
de sustancia *venenosa*,
al médico has de acudir;
mas mientras puede venir,
con agua bien templadita
y aceite el vómito escita;
lavativas tambien toma
de leche livia con goma
y el fuerte dolor te quita.

Dolor de *estómago* lento
que despues de comer viene,
indicando que proviene
de darle fuerte alimento,
se alivia ó cura al momento
con regular ejercicio.
Quando de flato es indicio,
no tomes comidas duras,

ni legumbres ni verduras,
y trabaja, aunque con juicio.

Si el *inapetente* anhela
su curacion, le dárán
una tostada con pan
vino, azúcar y canela.
Puede tambien sin cautela,
pues es remedio sencillo,
poner en vino un cuartillo
ajenjos en proporcion,
y tomar de esa infusion
cada dia un cortadillo.

De *obstruccion* no haya cuidado
quien costumbre llegue á hacer
en ayunas el beber
agua con un esponjado.
Tambien da buen resultado
de agua en que con ligereza
cebada y malvas se cueza,
lavativas aplicarse;
mas no debe acostumbrarse
á ellas la naturaleza.

Dieta y de arroz la sustancia
corrigen la *diarrea*:
agraz, cuando calor sea,
machacado en abundancia
ponte al vientre con constancia
y agua de agraz en bebida.
Lavativas de agua hervida
te harán bien si te pusieras,
con linaza, adormideras

y una yema desleida.

Si la *cabeza te duele*
dos parches con sebo tienes
que ponerte en ambas sienes,
pues buen remedio ser suele.

Si acaso, vinagre huele,
que no puede hacerte daño.

Tampoco es remedio extraño
en leche ó vinagre aguado
ó adormideras, mojado
ponerse en la frente un paño.

El *dolor de oídos* cede
dentro de la oreja echando
leche de mujer criando,
hasta que curado quede.

Si es *ruido*, aliviarse puede
con el aceite de ruda
y corteza de granada
poniéndose hila empapada,
que en secándose, se muda.

Muela careada no hay traza
de curar; son solamente
calmantes, el aguardiente,
pediluvios de mostaza.

Para la hinchazon, linaza,
malvavisco, adormideras
en cataplasmas ligeras
sobre el carrillo; ó de pan
miga, leche y azafran,
son recetas verdaderas.

De la boca al mal olor,

gárgaras de agua salada,
ó á la nariz aplicada
con un poco de alcanfor.
Pero será lo mejor,
segun la experiencia ordena,
del mismo en polvo, sin pena
por las narices tomar
y de continuo mascar
menta, ó sinó verbabuena.

Debe toda *enfermedad*
de los ojos atajarse;
pero es cosa de tratarse
con mucho tiento en verdad.
Lavarlos con suavidad
bueno es con agua templada,
en la cual sea mezclada
agua de colonia ó rosa,
ó de linaza, si es cosa
que está bien clarificada.

A *hemorragia* en demasia,
en vinagre hilas mojadas
á la nariz aplicadas;
las manos en agua fria.
Si el flujo así no varía,
es cosa muy conveniente
nieve á la nuca, la frente
y lo alto de la cabeza:
refrescos, quietud, limpieza,
le convienen al paciente.

Las *lombrices* sin gran pena
lograrás ir extinguiendo,

por las mañanas comiendo cogollos de yerbabuena. Es tambien receta buena hojas y flores cocer del albérchigo, y beber medio vasito en ayunas. De leche, frutas algunas y dulces te has de abstener.

Al *sabañon*, mientras sana, de aguardiente frotarás; agua de cal ó aguarrás, abrigándolo con lana. Cuando esta es receta vana que el reventar no ha impedido, si llaga se ha producido, seca y mitiga el dolor incienso en polvo, y mejor albayalde bien molido.

Para que *un callo* no crezca se pone en él remudada cebolla en la lumbre asada, la cantidad que parezca. Luego que se reblandezca, de raiz se le echa fuera con la punta de tijera: pero mejor, segun fama, cura en algodón en rama, como si callo no hubiera.

Aunque con pasos muy lentos los *panadizos* acrecen, deben desde que aparecen

hacerse medicamentos.
Con ceniza de sarmientos
en agua un poco caliente
y azúcar lo suficiente,
con frecuencia el dedo sea
bañado hasta que se vea
curado completamente.

Para un *tumor*, en asando
una cebolla en el fuego,
manteca y azúcar luego
se le mezcla á lo más blando.
Tal cataplasma aplicando
sobre el tumor sin cesar,
cuando llegue á reventar
con remedio tan sencillo,
con el unguento amarillo
se acabará de curar.

A una *contusion* casual
que no haya herida causado,
se pondrá un paño mojado
en vinagre ó agua y sal.
Tambien para caso igual
cataplasmas buenas son
de linaza en proporcion,
malvabisco leche y miga;
que asi el dolor se mitiga
y cede la inflamacion.

Es muy bueno en *una herida*
nunca dejarse aturdir
y á su remedio acudir
al punto de recibida.

Con vendaje comprimida
deberá ser despues que
de azúcar cubierta esté.
La sangre tambien restaña,
ya sea una telaraña,
bien un polvo de rapé.

Pónganse á la *torcedura*,
con vendaje bien sujeto,
paños de agua de vegeto
en tanto que el dolor dura.
Si con eso no se cura,
de aguardiente humedecida
estopa, clara batida
é incienso pulverizado,
sea en conjunto aplicado
á la parte dolorida.

La *quemadura* de suerte
que no ha producido llaga,
para evitar que se haga
se baña en vinagre fuerte.
Tambien es bueno ponerte
patata cruda aplastada.
Si la piel se halla tostada,
algodon se la pondrá
en rama y luego estará
la quemadura curada.

Grietas de labios cualquiera
con facilidad padece;
mas poco cuidado ofrece
su curacion bien ligera.
Dos onzas de miel, de cera

una, tuétano otra, echando
con tres de aceite rosado,
se baten y bien se juntan:
de ello los labios se untan
y está pronto el mal curado.

La *picadura de abeja*
requiere en su curacion
sacar bien el aguijon
que el insecto al picar deja.
El buen acierto aconseja
que sin comprimir la herida
sea la púa extraida,
y despues de bien sacada,
la herida de aceite untada,
dejandola comprimida.

En cuanto á la *picadura*
de mosquito, que en rigor
no es mal, sino un escozor
que por algun tiempo dura,
tan fácilmente se cura
que siendo muy bien mojada
toda la parte picada
solo con vinagre puro,
á poco tiempo es seguro
que del dolor ya no hay nada.

Si el *alacran* á picar
llega, cerca de la herida
se ha de pinchar en seguida
y al lado una cuerda atar.
Dejándolo bien sangrar,
sobre lo que está mordido,

de alacran que frito ha sido
el aceite se echará
y una venda se pondrá:
todo sin tiempo perdido.

Cuando la *vivora* pica,
insecto muy venenoso,
para quien fuere moroso
no hay remedio en la botica.
Por tanto, la ciencia indica
que al punto sea atendida,
poniendo sobre la herida
sal amoniaco bastante,
y la misma á cada instante
con agua sea bebida.

Mordedura bien mortal
es la *del perro rabioso*;
pero, aunque muy doloroso,
hay remedio á tanto mal.
El cuidado principal
que tal desgracia requiere
es que nunca se perdiere
ni un instante en el remedio,
pues perdido, no habrá medio
cuando hallarle se quisiere.

El primer paso ha de ser
la herida perfectamente
lavar con agua caliente,
en la cual se debe hacer
jabon y sal disolver,
y comprimir en seguida
muy bien la parte mordida,

hasta que se haya estirpado
la baba que se ha dejado
el animal en la herida.

Despues con un hierro ardiendo
la llaga se ha de quemar
y en ella profundizar,
sin duelo al qué está sufriendo.
Tras el cauterio, teniendo
perseverancia y paciencia
para mudar con frecuencia
hilas y unguento amarillo,
es el medio más sencillo
adoptado por la ciencia.

Asi puesto en curacion,
al enfermo le darán
refrescos, y animarán
á fin de que la aprension
no tome de él posesion.
La ropa que aquel llevaba
cuando el perro echó la baba
á nadie se acercará
ni con otra tocará
si primero no se lava.

VARIOS CONSEJOS UTILES.

Ama á Dios, piensa en la muerte,
en el infierno y el juicio,
y nunca harás perjuicio,
ni nadie querrá ofenderte.

Haz de continuo oracion
al levantar y acostar,
y frecuenta el confesar
y la santa comunión.

Sirve á Dios con gran cuidado:
sé devoto de María,
porque es el remedio y guía
del triste y necesitado.

Honra á tu padre y madre
sirveles con regocijo
porque así lo haga tu hijo
cuando Dios te hiciere padre,

Trabaja de hacer por ellos
si lo han menester los dos,
que así lo hará por tí Dios,
como lo hagas tú con ellos.

De rogar si muertos fueren,
por ellos tendrás memoria,
porque pidan en la gloria
por tí cuando allá estuvieren.

Jamás les darás pesar,
y no tendrás cosa aviesa,
y en tu casa y en la mesa

dales el mejor lugar.

Habla y obra de pensado,
sé cortés, toma consejo
de hombre honrado, sabio y viejo
y amigo experimentado.

A tu amigo serás fiel,
mas si su amistad te daña
cuando dos veces te engaña,
á las tres no fies de él.

Si por dicha algun defecto
de tu amigo se descubre
en lo público lo cubre
y á él corrije en lo secreto.

Si alguno te hiciera mal
ten cuidado, y hazle bien,
porque no caigas tambien
en defecto tan fatal.

A ninguno hagas afrenta,
porque es mal para los dos:
ten cuenta siempre con Dios
y Dios tendrá de tí cuenta.

Jamás digas tu defecto
á nadie, aunque sea amigo
que podrá ser tu enemigo
descubriéndote el secreto.

Viste y come de lo honesto,
y no cures de otras cosas
delicadas y costosas,
que acaban la casa presto.

