

Sección sexta

PRECEPTOS HIGIÉNICOS PARA NOVIEMBRE

Las enfermedades de este mes son muy poco diferentes del anterior. Los reumas, los dolores nerviosos y las pertinaces intermitentes son las que se presentan con igual frecuencia. A los reumáticos aconsejamos el uso de la lana en contacto con la piel; para que este medio produzca todos sus buenos efectos es preciso que se extienda á toda la superficie del cuerpo y que se use constantemente. La sobriedad y la libertad del vientre, sostenida con purgantes suaves, serán también muy útiles á los que son atormentados por los dolores reumáticos y gotosos: repetimos á estos últimos el consejo de ser frugales y de no permanecer en la inacción. Si se necesitasen comprobantes de esta verdad tan sencilla como fecunda, nos los suministrarán los repetidos ejemplos de personas que habiendo experimentado cambios de fortuna, han visto desaparecer á un tiempo sus comodidades y su gota, sus privaciones y la mejoría ó desaparición de los dolores que caracterizan esta enfermedad.
