

ayuda a digerirlo. Hay que saber también descansar. El simple hecho de acostarse en el suelo boca abajo, produce un buen reposo, si se hace como se debe. Hay que saber estirarse, como los gatos, con gracia y soltura. Cuando se trabaje con la vista, es preciso levantarse cada media hora y dar una vuelta al aire libre y hacer unos cuantos ejercicios con los brazos.

Cuando se padece de cansancio en la vista, sin que haya causa justificada y sin que el cansancio proceda de alguna enfermedad, bien puede ser la causa el tabaquismo. A muchas personas la nicotina les afecta los músculos pequeños de los ojos narcotizándolos e impidiéndoles llevar a cabo trabajos que exijan buena vista. Aunque tal cosa se deba a otras causas, vale la pena de dejar el tabaco, si con ello se siente mejoría.

El músculo que se fatiga y descansa casi simultáneamente no llega a producir grandes males; pero hasta el más insignificante de nuestro organismo, si se esfuerza durante largo tiempo, llega a convertirse en una verdadera calamidad. Las amas de casa y las mecanógrafas, si trabajan en posturas forzadas, llegan a cansarse a tal grado que se vuelven irritables y torpes, y lo atribuyen a exceso de trabajo, cuando en realidad sólo obedece al esfuerzo en que se han tenido pequeños músculos de los hombros y brazos, de lo que talvez ni cuenta se han dado.

Algunos buenos directores de fábricas permiten que sus obreros descansen en medio de sus tareas. Para ello hacen que cada cual desempeñe, cada media hora, diferentes actividades de las que tiene asignadas.

De las tensiones nerviosas, las que más trastornos nos producen son las causadas por el miedo; y de éstas, las más perjudiciales, cuando no se sabe

1 setiembre

a qué atribuirlo. La aproximación se ignora la procedencia de una excesiva tensión y pánico en que se conoce cuál producirlo, se empieza a estudiarlo. En tales casos, lo mejor para comprender lo absoluto.

En las situaciones de cansancio durante largo tiempo, problema, para buscar su solución, diariamente, tratando de que se presenten cada día, higiene mental.

Serán motivo de reflexión normales, los experimentos en el Hospital de Dementes en situaciones similares de Nerviosismo en que la música ha sido curativos, en los cerebros de los enfermos, que habían perdido la memoria, la recuperó casi por haber oído bellos trozos musicales. furiosos, se han serenado hasta han recobrado la calma sus manías y casi han llorado al reunirse y cantar evocando. Si tal efecto produce la música, ¿cuánto puede beneficiarse al escucharla, se tranquilizará.