

que saber también descansar. Estarse en el suelo boca abajo, si se hace como se debe, como los gatos, con gracia y abaje con la vista, es preciso una hora y dar una vuelta al aire con los brazos. Los ejercicios con los brazos, de cansancio en la vista, sin ayuda y sin que el cansancio fermedad, bien puede ser la causa. A muchas personas la nicotina de los pequeños de los ojos, llevándoles a cabo trabajos. Aunque tal cosa se deba a pena de dejar el tabaco, si se podría.

La fatiga y descansa casi simultáneamente producir grandes males; pero ante de nuestro organismo, si por un tiempo, llega a convertirse en debilidad. Las amas de casa y las que abajan en posturas forzadas, al grado que se vuelven irritables por exceso de trabajo, no obedecen al esfuerzo en que los músculos de los hombros y la cabeza ni cuenta se han dado. Los directores de fábricas permiten que se ensen en medio de sus tareas, en cada cual desempeñe, cada una de las actividades de las que tiene

nerviosas, las que más trastornos las causadas por el miedo; y los judiciales, cuando no se sabe

a qué atribuirlo. La aproximación de un peligro cuando se ignora la procedencia, produce en el organismo excesiva tensión y pánico. En el preciso momento en que se conoce cuál es la causa que puede producirlo, se empieza a entrar en relativa tranquilidad. En tales casos, lo mejor es dominarse y raciocinar, para comprender lo absurdo de tales temores.

En las situaciones difíciles, que pueden prolongarse durante largo tiempo, debe dividirse el problema, para buscar su solución, no en conjunto, sino diariamente, tratando de vencer las dificultades que se presenten cada día. Es esta la mejor regla de higiene mental.

Serán motivo de reflexión para todas las personas normales, los experimentos llevados a cabo en el Hospital de Dementes de Chicago, y en las instituciones similares de Nueva York y Pennsylvania, en que la música ha obrado verdaderos milagros curativos, en los cerebros desequilibrados. Uno de los enfermos, que había perdido totalmente la memoria, la recuperó casi por completo después de haber oído bellos trozos musicales, y ¡cuántos de ellos, furiosos, se han serenado, sólo con oír música, y hasta han recobrado la cordura! Otros han olvidado sus manías y casi han llegado a la perfecta razón, al reunirse y cantar evocadoras canciones, en coro. Si tal efecto produce la música en esos desgraciados, ¡cuánto puede beneficiar a los normales, que, al escucharla, se tranquilizan y calman!