

de les funcions digestives i circulatòries, que dona per resultat l'augment de la gana i la descàrrega de l'organisme dels productes residuals del recanvi nutritiu. Aquesta és la raó que els pobles que tenen poc sol, com els esquimals, són de talla reduïda, i sofreixen freqüentment de malalties de la nutrició — diabetis, gota, reumatisme, etc. —; els habitants de les ciutats, especialment de classe obrera, estan més perjudicats per les malalties infeccioses que els del camp, perquè els toca menys el sol, tancats com estan en cases esquifides i tallers antihigiènics, i àdhuc quan surten al carrer es troben amb núvols de pols i amb aire no massa pur; el mateix succeeix als que fan vida nocturna. El refrany que diu que allà on no entra el sol, entra el metge, és d'una punyent realitat.

Però al costat dels grans beneficis del sol, com una arma de doble tall, té els seus perills. Un dels més freqüents és l'*eritema solar*, enrogiment semblant a una cremada que pot arribar a la formació d'ampolles, si l'exposició al sol és molt perllongada, i a trastorns generals amb malestar, febre, etc. Les *efèlides* en son una altra conseqüència, freqüent en les persones rosses, i que tan preocupen a moltes senyores. La *borradura*, acostuma produir-se quan hi ha excés de suor. En els ulls pot produir diverses molèsties i inflamacions, justificant en moltes persones l'ús d'ulleres fumades o de color. Localment la pell pot sofrir diverses malalties, de les quals la més greu és el *càncer*, que pot arribar a produir-se, encara que rarament, en les persones que passen anys i anys, sotmeses a solesllades de moltes hores diàries. De trastorns generals poden presentar-se'n molts; potser el més important és el *coup de chaleur* dels francesos (ficar-se el sol al cap) que àdhuc pot conduir a la mort, produït probablement, més pel calor difús atmosfèric, que el directe dels raigs solars: d'aquí la conveniència, especialment en els infants, de protegir el cap amb un capell d'ales amples, que deixi circular l'aire, com es fa en els països tropicals.

Són útils els banys de sol en un gran nombre de malalties; ens abstinem, però, de parlar-ne perquè són les condicions particulars de cadascú les que han de determinar si ha de fer-se i amb quina tècnica. En general és aconsellable a tots els malalts que no prenguin banys de sol sense consultar-ho al seu metge.

Els banys solars poden prendre's arran del mar, al pla o a la muntanya, variant els seus efectes segons els de l'ambient, que obra com a cura complementària. Els primers es caracteritzen per la seva constància tèrmica, humitat augmentada, aire amb iode i brom, gran lluminositat, poca corrent d'aire, etc. Els de l'alta muntanya tenen un gran descens baromètric i tèrmic, sequedat de l'atmosfera, major duració de l'acció solar, etc. Els del pla tenen efectes dels dos anteriors, però són els més deficients, per ésser l'atmosfera menys pura i absorbir gran nombre de radiacions. Amb tot, són els que es practiquen més perquè generalment són els més econòmics: caldrà de totes maneres procurar que es prenguin fora de les poblacions tan agrícoles com industrials, per tal que l'aire sigui pur i lliure de corpuscles vegetals o animals.

Com a regla general, la cura solar cal que deixi de banda la part espectacular, i es miri amb més interès el seu valor com a vehicle energètic que ens protegeixi contra les malalties, particularment les microbianes, i serveixi d'estimulant de les nostres funcions vitals per tal d'emmagatzemar energies que ens permetin ésser més forts i més útils.

La seva tècnica està tota ella estintolada en l'*adaptació* o l'*entrenament*: el primer dia podrà prendre's 5 minuts sols els peus; el segon dia 5 minuts les cames i 10 els peus; al tercer 5 minuts les cuixes, 10 les cames i 15 els peus, etc., fins arribar al bany total que serà com a màxim als 12 dies; després podrà augmentar-se ràpidament el temps d'exposicions fins a fer llargues aplicacions sense cap perill. Una altra tècnica aconsellable és el bany general de 4 minuts el primer dia; 8 el segon; 12 el tercer, 20 el quart, etc. Sempre, però, les tècniques podran modificar-se segons les circumstàncies individuals (banys anteriors, etc.). Caldrà escollir sempre les hores de màxima lluminositat, que són de les onze del matí a la una de la tarda, i esperar 3 hores després del darrer àpat.

en un article anterior pot ésser, si apareix en un home amb normalitat fins aleshores, una primera manifestació de la tuberculosi del ronyó.

Sempre que l'orina immediatament d'expulsada és tèrbola, perquè conté pus, cal que pensem també en aquesta afecció.

Els trastorns produïts per la malaltia no són únicament els que hem

descriu i per altra banda varien d'un malalt a l'altre; el que nosaltres volem fer comprendre és que aquests trastorns i tota molèstia urinària, encara que sigui passatgera, poden ésser el toc d'atenció d'una tuberculosi renal que comença i per tant serveixen per adonar-nos de l'existència de la malaltia i en conseqüència començar ràpidament el tractament adequat.

(Ve de la pàg. 7)