

NOTA.—Prequem a tots els subscriptors que ens han adreçat consultes en aquests darrers mesos vulguin perdonar-nos el gran retard en contestar a llurs preguntes. Deures ineludibles dels companys encarregats d'aquesta secció, motivats per la guerra, han obligat al gran retard. Que tinguin paciència, doncs, tots els consultants, que poc a poc aniran veient resoltes llurs consultes.

★

ANTONIA, S. P.—Estant embarassada, ¿pot seguir-se un tractament per a aprimar-se? Tinc 27 anys i peso 71 quilos, per una alçada de 1'58 m.

R.—En totes les circumstàncies pot fer-se un tractament eficaç contra l'obesitat, que és sense perills quan pot estar degudament controlat pel metge. En les seves circumstàncies, però, és mes aconsellable vetllar per a no augmentar mes de pes amb una alimentació engreixant, com ocorre en la nostra terra a la immensa majoria de dones embarassades, que, obeint els consells ancestrals de moltes comares, mengen almenys el doble del que els pertocaria, sense pensar que la primera conseqüència la trobarà el nou ésser que s'està formant, el qual anirà augmentant de pes i quan arribi l'hora del deslliurament es presentaran dificultats molt sovint infranquejables degudes al pes excessiu del nadó. El consell que podem donar-li és que per ara s'alimenti especialment amb verdures i fruites i carn i peix, vigilant molt la bàscula perquè el pes no augmenti.

Si amb una alimentació així, pobra en sucres, farines i greixos, encara augmentés de pes, val més que consulti el seu metge, puix que amb algun lleu tractament opoteràpic podrà evitar que l'infant neixi amb cinc quilos o més, que si fa l'alegria de la família, no satisfà tant a una bona salut. Després de l'infantament podrà seguir amb facilitat algun tractament intensiu, que la retornarà al seu pes normal. En tots els grans moments sexuals de la dona —pubertat, embaràs, menopausa— és de més importància el tractament preventiu que no el curatiu de l'obesitat.

★

ADELA, J. Molt agraïts pels seus mots d'encoratjament. A la seva consulta devem contestar-li que veritablement, al punt de vista biologic, no és molt encertada la seva unió amb un home de 52 anys, tenint-ne 23 mes que vostè. El fet que ell sigui encara solter pot ésser un inconvenient, però també pot resultar un avantatge. Depèn del temperament. Si ell és de caràcter despòtic, egoista i un tant orgullós, d'aquells que volen que la vida s'adapti a ells i no ells a l'ambient que els rodeja, molt possiblement es trobarà vostè més sola després de casada que no ara. No obstant, no son rars els homes de la seva edat i circumstàncies, que, no posseint un caràcter altaner i egoista, llur presenectat es converteix en una deu de tendresa per a llur jove muller, que pot suplir certes deficiències pròpies d'aquesta edat. Si està segura que vostè no té un temperament apassionat, i que ell no té els defectes susdits, res no s'oposa que siguin una parella feliç.

★

MARICHU. He observat que en la ciutat sofreixo molts trastorns de ventre, tot i seguir a temporades un règim sever, mentre que si me'n vaig a fora, a casa d'uns parents d'un poble de la muntanya, no sento cap molestia, malgrat que mengi de tot. Crec que es deu tractar d'algun mirament higiènic que no dec observar en la vida a la ciutat.

R.—Molt difícilment a la ciutat se segueix una vida suficientment higiènica per a neutralitzar els efectes que sobre l'organisme produeix l'excessiu «traqueteig» de la vida moderna. Per bé que es porti una vida metòdica i d'una sana activitat, és molt difícil trobar a la ciutat un reces on puguin assossegat-se de veritat el cos i l'esperit, si no és un nombre massa limitat d'hores. A més a més, hi ha grans diferències entre l'alimentació de la ciutat i la del camp: els vegetals gairebé tots són madurats «per força» i per torna solen ésser més o menys fermentats; els aliments animals —ous, carn, peix, llet—, que es passen molt més de pressa del que tothom creu, és rar que es mengin degudament frescos. Si a això s'afegeix l'acció estimulante de l'aire pur i del sol pres a alguna altura, es compren fàcilment que vostè, el mateix que la immensa majoria de ciutadans, es trobi molt millor a fora que a la ciutat. El mal és que això no pot despatxar-se amb recepta a la farmàcia, sinó solament sortint de l'ambient de la ciutat. El nostre consell és que passi totes les temporades possibles a fora, un a dos dies setmanals i d'un a tres mesos a l'estiu, i, mentre estigui a la ciutat, dugui una vida el més higiènica possible: pocs aubrics, poca roba al llit, dutxes diàries o ablucions repetides, quanta més gimnàstica millor, sortir sovint a passeig a prendre el sol, i alimentació tot el més sana que pugui.

★

J. P. L. P.—Poden usar-se espècies en els menjars sense inconvenients per a la salut?

R.—La higiene moderna no solament no prohibeix l'ús de les espècies, sinó que fins l'aconsella, per bé que d'una forma extremadament prudent. Els menjars insípidos son els més antihigiènics de tots; i encara que és sempre aconsellable cercar l'estímul en aliments d'òptima qualitat i en la variació quotidiana, si l'usar un xic d'espècies ha de fer menjar molt més a gust, no dubtar a usar-les. El que convé és fer-ho amb molta prudència, ja que es passa molt fàcilment de l'ús a l'abús, i aleshores aquella acció lleugerament estimulante es converteix en irritant, produint inflamacions de ventre que a copia de persistir-hi anys i anys poden fàcilment acabar en úlceres gastrointestinals i fins en càncer de les vies digestives.

★

LL. PERIC. P.—Com es poden netejar les esponges perquè no es facin malbé?

R.—Per més brutes que siguin, es netegen perfectament xopant-les d'aigua salada en la proporció de quatre a cinc cullerades grans per litre. Després s'espremen bé i es posen dintre d'aigua a la qual s'hi hagin escorregut un parell de llimones. Seguidament poden esbandir-se amb aigua natural i espremer-se.