

X. PRÁCTICAS HIGIÉNICAS

- Deben cepillarse los dientes después de las principales comidas, sobre todo, antes de acostarse, dormidos al tener la boca menos saliva se producen más fácilmente las fermentaciones. Para una mejor limpieza se puede emplear hilo dental, al menos una vez al día, el hilo al pasar entre los dientes elimina restos de comida de los intersticios que no ha podido hacerlo el cepillo. Esta práctica evitará la caries, el sarro, que se amarilleen los dientes y ayudará a conservar las piezas dentales tan necesarias para la masticación.

- El mejor cicatrizante natural para la boca, es hacer enjuagues de agua con sal, incluso gárgaras para las afecciones leves de garganta. Para las encías inflamadas es bueno frotarlas ligeramente con el dedo índice, siendo una costumbre excelente enjuagar los dientes durante tres minutos con dos cucharadas de aceite de oliva. El efecto sobre las encías se dejará notar instantáneamente.

- Antes de comer deben lavarse las manos con agua y jabón, este lavado elimina la mayor parte de microbios patógenos que pudiesen perjudicar al organismo. Esta norma debe ser más rigurosa con los niños, en sus juegos sus manos han estado repetidas veces en contacto con el suelo.

- En su aseo utilice jabones, gel y champúes neutros, suaves o poco aromatizados. La piel y el cabello sufrirá menos y su acidez se mantendrá en equilibrio evitando con ello enfermedades dermatológicas.

- La loza debe ser muy bien enjuagada con agua, el fin no es otro que retirar todo posible vestigio de jabones y detergentes que por ser muy fuertes, los ínfimos restos que puedan quedar adheridos, son suficientes,

a la larga, para producir graves enfermedades intestinales, hepáticas y cancerígenas.

- Las frutas sino son de propia huerta, no deben comerse con piel, de hacerlo lávense muy bien con agua y jabón. Las frutas desde su flor han sido fumigadas varias veces con insecticidas diferentes. Tenga presente que cuando los gusanos no comen esa fruta, es que no debe tener cosa buena.

- Después de ir al baño, es costumbre muy higiénica a la par que agradable, lavarse en el bidet. Esta limpieza evitará posibles contagios, sobre todo en la mujer, donde los genitales pueden ser más afectados por su proximidad. Es aconsejable comenzar esta práctica desde niños, de mayores se hará como algo natural.

- En los lavados de genitales en el bidet, es aconsejable que la mujer deje caer el agua de arriba a abajo, es medida recomendable y preventiva de infecciones.

- La ducha del cuerpo debe ser diaria, al levantarse si se trabaja, sobre todo en lugares cerrados; al acostarse, sobre todo, si se duerme acompañado

- No introduzca nada en los oídos, mucho menos objetos punzantes, pueden perforarse los tímpanos, a lo sumo utilice bastoncillos pero solamente para la limpieza de las orejas. Si le es posible no permita la entrada de tonterías, maledicencias y habladurías, su introducción perfora el cerebro gravemente.

- Las prendas interiores de niños y adultos, sobre todo calzoncillos y bragas debieran lavarse con poco jabón y con jabones suaves. La piel con las que está en contacto estas prendas, es muy delicada y no sufrirá irritaciones.

- Los papeles higiénicos de colores y perfumados, no son aconsejables, sobre todo en la higiene de la mujer, las tintas y el perfume pueden ser dañinos.

- Las prendas interiores que están en contacto directo con la piel, preferiblemente debieran ser naturales y no de fibra sintética. Al igual sucede con calcetines, medias, camisones y pijamas. Si fuese posible las sábanas de la cama debería evitarse que fuesen de fibra.

- Si es posible alternese de calzado con frecuencia, los pies estarán más descansados, se sentirá más cómodo y se evitarán olores.

El cuerpo necesita ser cuidado, si además le damos un poco de cariño y un poco de mimos, el cuerpo se sentirá querido, estará contento y funcionará con alegría. Si usted fuese el cuerpo, ¿cómo le gustaría que lo tratarasen?

Alejandro Domínguez Araújo

EL UNIVERSO HUMANO

Derechos de Propiedad Intelectual e Industrial.

Los contenidos de este libro “**El universo humano**” se encuentran protegidos por derechos de propiedad intelectual e industrial.

Con el número de asiento registral **000308/91** esta obra se haya registrada en el Registro de la Propiedad Intelectual.

Únicamente se podrá descargar material contenido en las páginas, blog o canales oficiales de © **NUEVAS TENTATIVAS** y siempre para uso personal y no comercial, siempre que se respeten todos los derechos de autor, de marcas y otros derechos de propiedad.

La titularidad de los derechos de propiedad intelectual sobre la propia página Web, sus contenidos, su diseño gráfico, el código fuente en lenguaje HTML y los códigos Javascript corresponde, salvo indicación en contrario, a © **NUEVAS TENTATIVAS**; por lo que cualquier utilización no autorizada de los mismos, mediante su reproducción, distribución, comercialización o transformación para fines distintos del uso personal y privado, supone una vulneración de tales derechos.

Asimismo, el usuario reconoce que las marcas, nombres comerciales o signos distintivos contenidos en el presente libro son titularidad, salvo indicación en contrario, de © **NUEVAS TENTATIVAS**, sin que pueda entenderse que el uso o acceso al Portal Oficial de Nuevas tentativas y/o a los servicios atribuya al usuario derecho alguno sobre las citadas marcas, nombres comerciales o signos distintivos. Toda utilización no autorizada de los mismos implica la contravención de dichos derechos.