

HIGIENE PRÁTICA

— O BANHO DE SOL —

(TRADUÇÃO)

Tenente IVANHOÉ G. MARTINS

Sabe-se que poderoso meio de revigoração constitue a exposição dos corpos ao sol, quando realizada prudentemente. A alguns anos passados, raros eram os praticantes regulares da cura pelo sol; atualmente está tão em voga a sua pratica que é preciso dar-se mais conselhos moderadores do que fazer exortações.

Não é demais repetir que se trata de um exercicio que é preciso saber dosar de acôrdo com as possibilidades de reação do organismo e treiná-lo progressivamente para doses mais fortes. Só assim far-se-á um bom trabalho.

Seria um erro lastimavel para qualquer um expor-se muitas horas seguidas ao sol ardente no decorrer de um primeiro dia de ferias sucedendo a menses de vida estiolada.

E' prudente treinar anteriormente a exposição ao ar, pela pratica do banho de ar quotidiano, no quarto, de janélas abertas, no decorrer da toilette, da massagem ou da ginastica matinal. Prudente igualmente é aclimatar-se 2 ou 3 dias, se se é bruscamente transportado á cidade á beira-mar ou á montanha.

Se não se está habituado á cura solar, não insolar nunca o corpo inteiro logo no primeiro dia; começar sempre pelos pés.

As partes que ficam na sombra devem estar cobertas, ao contrario da parte insolada que deve ficar completamente núa.

Para as pessoas que gozam saúde e as creanças de bôa vitalidade, pôde-se chegar ao banho completo em 4 ou 5 dias, no minimo. Por exemplo: no primeiro dia insolar-se-ão as pernas até o joelho. No decorrer do dia, 2 ou 3 sessões de 5 minutos sobre o dorso e 5 minutos sobre o ventre.

No segundo dia, as pernas e as coxas, mesma duração.

No terceiro dia, as pernas no inicio, depois o tronco nos últimos 5 minutos.

No quarto dia, o corpo inteiro, salvo a cabeça, 5 minutos sobre as costas, 5 minutos sobre o ventre, 1 a 3 sessões por dia.

No quinto dia, 10 minutos sobre as costas, 10 minutos sobre o ventre. Aumentar 10 minutos por dia para chegar em 15 dias ao banho de sol de 1 hora.

Não afirmamos que aquêles que agem sem prudencia estejam sujeitos a serios accidentes, mas podemos afirmar que terão menos beneficos efeitos fisiologicos.

Tomar o banho de sol sempre afastado das refeições meia hroa antes ou duas horas depois.

Finalmente, convém assinalar que é melhor estar nú no sol com a cabeça coberta do que vestido com a cabeça descoberta, o que é particularmente importante para as creanças, pois há nisso real perigo.