

# LA ADEJA

REVISTA CATÓLICA MENSUAL

DEDICADA A LAS CLASES OBRERAS

AÑO II || Olot, Marzo de 1900. || NÚM. 7

## LA SALUD



Es el bienestar y excelente disposición resultante del perfecto equilibrio de los varios elementos que componen la vida animal, sanidad absoluta del cuerpo, ausencia de enfermedad, aunque por otra parte, no se disfrute siempre en estado cabal de bienestar físico sin género de mínimo quebranto.

*Consejos que han de tenerse presentes  
para conservar la salud.*

Para el órgano de la vista, hay que evitar el polvo en los días de viento; no abusar de bebidas alcohólicas; preservarse del aire húmedo y frío; el fijar la vista en objetos diminutos, y sobre todo, no habitar con personas que padezcan catarros de la conjuntiva.

Hay muchísimas personas que descuidan la limpieza de los oídos dejando que se aumente en su