



JOSE MARTI Y LA SALUD

Alain Hurtado

*“Poner la ciencia en
lengua diaria: he ahí
un gran bien que
pocos hacen.”*

O.C. Tomo 13. P. 425.

SALUD

“Mejor es evitar la enfermedad que curarla. La medicina verdadera es la que precave.”

La América. Nueva York. Agosto 1883.
O.C. Tomo 8. P. 298

“La más noble de las ocupaciones, y quien sabe si la más grata es la de enfermero.”

**Carta a Gonzalo de Quesada. Nueva York.
Enero, 1890. O.C. Tomo 2. P. 183.**

HIGIENE

“Debería hacerse obligatoria la enseñanza de la higiene en las escuelas públicas y hoy más en las escuelas superiores.”

Opinión Nacional. Caracas. Mayo 3, 1882.
O.C. Tomo 8. P. 298.

*“Debería hacerse
obligatoria la enseñanza
de la higiene en las
escuelas públicas y hoy
más en las escuelas
superiores.”*

**Opinión Nacional. Caracas. Mayo 3, 1882.
O.C. Tomo 8. P. 298.**

MEDICINA NATURAL Y TRADICIONAL:

“La hoja de tabaco húmeda cura la erisipela en la cabeza, el ataque de ciática al situarlos en la cadera, la irritación de los párpados al situarla en los ojos, la luxación en el tobillo y las heridas de balas.”

La América. Nueva York. Junio 1884.
O.C. Tomo 13. P. 487.

*“Remedios para la
nube en los ojos,
agua de sal y
leche de itamo.”*

**Diario de Cabo Haitiano a Dos Ríos. Abril 9, 1895 .
O.C. Tomo 18. P. 184.**

FRASES POR SISTEMAS

**SISTEMA
OSTEOMIOARTICULAR**

**SISTEMA
RESPIRATORIO**

**SISTEMA
NERVIOSO:**

**SISTEMA
DIGESTIVO:**

**SISTEMA
CARDIOVASCULAR:**

**SISTEMA
ENDOCRINO:**

SISTEMA OSTEOMIOARTICULAR

*“Cárcel de la razón,
montón de huesos:
polvo y cal, ese es el
cráneo.”*

Drama adúltera. Madrid, 1872.

O.C. Tomo 18. P. 99.

VOLVER

SISTEMA NERVIOSO:

*“Esto es una ley: donde
la naturaleza tiene flores,
el cerebro las tiene
también.”*

VOLVER

América Central.
O.C. Tomo 19. P. 84.

SISTEMA CARDIOVASCULAR:

*“Al corazón se le han
de poner alas, no
anclas.”*

Patria. Nueva York. Abril 3, 1892.

O.C. Tomo 1. P. 370.

VOLVER

SISTEMA RESPIRATORIO

“No hay dudas que el volumen de humo a que están expuestos los órganos respiratorios del fumador, y las propiedades de ese humo respecto a la proporción de nicotina introducida en el sistema, se combinan para ponerlo completamente bajo la influencia del tabaco. “

La América. Nueva York. Septiembre, 1883.
O.C. Tomo 11. P. 78.

VOLVER

SISTEMA DIGESTIVO:

“Comer bien no es comer ricamente, sino comer cosas sanas, bien condimentadas, es necesidad primera para el buen funcionamiento de la salud del cuerpo y de la mente.”

La América. Nueva York. Mayo, 1884.
O.C. Tomo 8. P. 437.

VOLVER

SISTEMA ENDOCRINO:

“Cada niño que muere, de los criados al pecho materno, mueren tres de los que se crían con el biberón y ocho de los que se nutren de otras sustancias, contra lo que apenas será remedio, para asemejarse a la leche de madre, poner a la vaca más agua y crema y hervirla cinco minutos con algún patógeno.”