

### **El baño calma los nervios**

A muchas personas les aprovecharía un baño frío o tibio cada día, por la mañana o por la noche. En vez de aumentar la propensión a resfriarse, el baño, tomado debidamente, fortalece contra el frío, pues estimula la circulación. La sangre es atraída a la superficie, de modo que circula con mayor facilidad, y vigoriza tanto el cuerpo como la mente. Los músculos se vuelven más flexibles, la inteligencia más aguda. El baño calma los nervios. Ayuda a los intestinos, al estómago y al hígado, y favorece la digestión.

*Conducción del Niño*. Buenos Aires, Argentina: Asoc. Casa Editora Sudamericana, 1975, p. 100.4 (Capítulo: La Limpieza, párrafo 13).