

MÉDICOS HIDRÓLOGOS ILUSTRES: JOHN HARVEY KELLOGG

San José Rodríguez, Juan Carlos

Presidente de la Sociedad Española de Hidrología Médica

Soler Carmona, Magdalena

Diplomada en Biblioteconomía y Documentación. Balneario de Leana. Fortuna, Murcia.

Resumen

El Dr. John Harvey Kellogg, director del Battle Creek Sanitarium, fue el gran impulsor en USA de la hidroterapia y del concepto Spa. Además de entusiasta de las medicinas naturales fue un eminente cirujano y prolífico inventor. Dedicó gran entusiasmo a la educación sanitaria y al estudio de la digestión de los alimentos. Pero sobre todo es recordado por ser el inventor de los cereales Kellogg's.

Palabras clave: Kellogg, hidroterapia, spa, Battle Creek Sanitarium.

Summary

The Dr John Harvey Kellogg, the director of the Battle Creek Sanitarium, was the impeller of the hydrotherapy and the Spa concept in USA. Besides enthusiast of the natural medicines he was an eminent surgeon and prolific inventor. He dedicated great enthusiasm to the sanitary education and to the study of the digestion of the food. But especially it is recalled for being the inventor of the cereals Kellogg's.

Key words: Kellogg, hydrotherapy, spa, Battle Creek Sanitarium.

Key words: Kellogg, hydrotherapy, spa, Battle Creek Sanitarium.

Résumé

RÉSUMÉ: Le Dr. John Harvey Kellogg, le directeur du Battle Creek Sanitarium, a été le grand promoteur dans des USA de l'hydrothérapie et du concept Spa. En plus d'un enthousiaste des médecines naturelles il a été un chirurgien éminent et inventeur prolifique. Il a dédié un grand enthousiasme à l'éducation sanitaire et à l'étude de la digestion des aliments. Mais surtout il est remémoré pour être l'inventeur des céréales Kellogg's.

Mots Clefs: Kellogg, hydrothérapie, spa, Battle Creek Sanitarium.

Inmortalizado por ser el creador de los cereales Kellogg, el Dr. John Harvey Kellogg fue un cirujano eminente y un científico polifacético, impulsor de la hidroterapia y del concepto spa, que aportó a la medicina numerosos inventos. Además, fue un valedor de la alimentación saludable; un puritano con ideas radicales sobre la higiene sexual y un líder de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, de donde luego sería expulsado. El famoso centro dirigido por el Dr. Kellogg no se llamó ni balneario ni spa, sino "Sanitarium". En el Sanitarium de Battle Creek, conocido en la época como "El San", al que acudían famosos y millonarios, se practicaban la hidroterapia, los masajes, la mecanoterapia, el ejercicio físico, la dieta vegetariana y la terapia con luz eléctrica. La película "The Road to Wellville" estrenada en 1994 y titulada en español "El Balneario de Battle Creek", dirigida por Alan Parker y protagonizada por Anthony

Hopkins, con guión adaptado de la novela del mismo título de T. Coraghessan Boyle, nos muestra la imagen más frívola del Dr. Kellogg presentado como un dietista estrambótico, entusiasta de las dietas vegetarias y los enemas. Sin embargo el Dr. Kellogg fue un insigne cirujano digestivo considerado por el American College como uno de los mejores cirujanos de los Estados Unidos que a lo largo de su vida hizo más de veinte mil operaciones gástricas. Fue pionero en utilizar la terapia con luz eléctrica. Está considerado el inventor de la vibroterapia y los baños galvánicos. También inventó diferentes aparatos de mecanoterapia, el inhalador de mentol, la manta eléctrica, y perfeccionó el dinamómetro que llegó a ser usado en todas las universidades estadounidenses; pero sus inventos más conocidos fueron la mantequilla de cacahuete y el que le lanzó a la fama: los cereales en copos. John Harvey Kellogg, hijo del segundo matrimonio de

John Preston Kellogg con Ann Stanley nace en Tyrane, Michigan, en el seno de una familia de 16 hermanos. Siendo muy niño la familia se mudó a Battle Creek donde su padre, perteneciente a la Iglesia Adventista del Séptimo Día, abrió una fábrica de escobas. Así pues, al educarse en el seno de una devota familia adventista estaba familiarizado desde edad temprana con la “vida saludable” defendida por esta iglesia.

John Harvey a los diez años ya trabajaba en la fábrica con su padre. A los doce era aprendiz en la imprenta de la revista adventista “Review and Herald”. A los catorce ya sabía el oficio y era lector de pruebas. A los dieciséis había terminado la escuela elemental y con diecisiete, en un solo año, terminó la escuela secundaria. Seguidamente hizo un curso para maestro de educación primaria obteniendo dicho título.

Los esposos White, fundadores de la Iglesia Adventista del Séptimo Día y del establecimiento de salud de Battle Creek, observando lo dedicado y sobresaliente que era John Harvey le financiaron sus estudios superiores, ya que la familia Kellogg no podía permitirselo. Ingresó en la mejor escuela de medicina que había en aquellos días en EEUU: el Hospital Bellevue de New York. En tres años terminó sus estudios de medicina debido a que por las noches recibía clases especiales de sus profesores. Kellogg compaginó sus estudios con el trabajo de redactor asociado de la revista adventista Health Reformer, lo que da idea de su capacidad intelectual y de trabajo. El 25 de febrero de 1875 se graduó (Foto 1).

Al terminar sus estudios regresó a Battle Creek. Los esposos White le propusieron que fuera el director médico del establecimiento sanitario, pero el Dr. Kellogg, con 21 años tuvo miedo y declinó el nombramiento pues pensaba que necesitaba mejor preparación. Se interesó por la cirugía abdominal y se especializó como cirujano en Chicago. Además aprendió inglés, francés y alemán para poder seguir las publicaciones médicas en esas lenguas e hizo una fuerte inversión en una gran biblioteca médica personal. Su pasión por la fisiología y por la cirugía abdominal le llevó a efectuar varios viajes por Europa para estudiar en Viena, Paris, Berlín y Birmingham con las principales figuras médicas. Enseguida fue reconocido como un hábil cirujano por su destreza, ya que realizaba las intervenciones más complicadas de forma más rápida que la mayoría de los cirujanos de su tiempo. Su velocidad no interfería con su precisión. La mortalidad postquirúrgica del Dr. Kellogg era llamativamente baja. En esa época estaba en el 20% y Kellogg batió un record en EEUU estableciéndolo en 165 operaciones sucesivas de abdomen sin ningún caso fatal. El record anterior estaba en 116. Esto le hizo ser reconocido por el American College como uno de los mejores cirujanos abdominales.

En 1876 ante la insistencia de los esposos White se hizo



Foto nº 1. Dr. John Harvey Kellogg

cargo de la Dirección del Balneario de Battle Creek. El edificio, situado en las afueras de Battle Creek, Michigan, se había inaugurado el 5 de septiembre de 1866 con el nombre de Instituto Occidental de Reforma Pro Salud. Se fundó con la intención de que fuera un sanatorio que proporcionara salud a través de la hidroterapia combinada con la dieta, el ejercicio y otros tratamientos de rehabilitación. Fue costeadado por los donativos de los miembros de la Iglesia Adventistas del Séptimo día.

En un principio el Instituto estaba atendido por dos médicos, una enfermera y cinco auxiliares. Los medios para facilitar la cura mediante el agua eran: un molino de viento capaz de llenar un barril en cinco minutos si había una brisa moderada, y un sistema para calentar el agua a la temperatura requerida para los distintos baños que allí se daban. Este nuevo instituto fue todo un éxito desde su comienzo. Durante los primeros meses los pacientes llegaron desde los estados del Este y de Canadá. Afluyeron en tal número que tuvieron que ser acomodados en fincas aledañas pues no había sitio suficiente en el Instituto.

Lo primero que llevó a cabo el Dr. Kellogg al hacerse cargo de la dirección del establecimiento fue cambiarle

el nombre por el de "Battle Creek Sanitarium". Kellogg escogió este nombre de Sanitarium pretendiendo que fuera un lugar donde la gente aprendiera a vivir saludablemente, una universidad de la salud más que un hospital y consideró la educación sanitaria como el aspecto más importante y principal de la institución. Esta labor de educación, donde se enseñaba a la gente medidas tales como lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño, o desinfectarse las manos antes y después de tocar las heridas, eran de lo más avanzadas de la época ya que, precisamente, en esos años fue cuando Lister innovaba con la cirugía antiséptica y Pasteur exponía su teoría de que los microbios producían ciertas enfermedades a menos de que se tomaran las precauciones necesarias para prevenir su propagación.

En 1885 el Sanitarium de Battle Creek era la institución más grande de su clase del mundo. Podría albergar entre 600 y 700 pacientes.

Un incendio el 18 de febrero de 1902 destruyó los edificios del Sanitarium construidos en madera. En el plazo de quince meses, el 31 de mayo de 1903 se inauguró un nuevo edificio y poco a poco se fueron añadiendo edificios anexos hasta formar un gran complejo. En 1928 las edificaciones ocupaban 40 hectáreas, el complejo tenía 1.800 empleados de los que 800 eran personal sanitario (médicos y enfermeras) y tenía capacidad para alojar 1250 pacientes. Además el Dr. Kellogg había establecido convenios con Escuelas de Medicina y de Enfermería para formar personal sanitario en "El San".

Desde 1893 Kellogg había presidido la "Asociación de Benevolencia y Médicos Misioneros de los Adventistas del Séptimo Día", que estableció para los pobres y los desempleados 30 nuevos sanatorios, 12 restaurantes vegetarianos y varios dispensarios médicos urbanos. Así mismo, ayudó financieramente a establecer sanatorios en México, Inglaterra, Dinamarca, Alemania y Suiza. Pero Kellogg fue expulsado de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en 1908 por sus progresivas confrontaciones con los otros líderes de la Iglesia Adventista. El motivo de la expulsión de Kellogg fue su contraposición a las ideas adventistas. Se manifestó contrario a que los ministros religiosos estuvieran en posiciones de autoridad sobre los médicos, y defendió que las instituciones sanitarias adventistas tenían que tener vocación para servir a cualquier persona sin tratar de convertirlos a la fe del Séptimo Día.

En 1928 se calcula que ya habían pasado por el "San" unos 400.000 pacientes. Los ricos y famosos acudían a Battle Creek, a menudo realizando viajes anuales de varias semanas. Entre sus huéspedes más famosos estuvieron: magnates del automóvil como Henry Ford, James Buick o Harvey Firestone; industriales como John D. Rockefeller; escritores como Bernard Shaw, deportistas como Johnny Weissmuller, campeón olímpico de natación y protagonista

de Tarzán; políticos como William Howard Taft, presidente de los EEUU; científicos como Iván Pavlov, premio Nobel por sus trabajos en Psicología; sir Frederick Grant Banting, ganador del premio Nobel por haber descubierto la insulina; los doctores Mayo de la mundialmente famosa Clínica Mayo en Minnesota, el Dr. William M. Scholl, fabricante de remedios para el cuidado de los pies; o inventores como Tomas Alva Edison.

La filosofía adventista de la institución precisaba que muchas enfermedades eran causadas por la violación de las leyes naturales; y, por lo tanto, el mejor modo de prevenir tales enfermedades era obedecer estas leyes. La terapia de "El San" dirigida por el Dr. Kellogg no solo ofrecía medicina curativa sino preventiva, poniendo gran énfasis en la enseñanza de la prevención de enfermedades mediante una vida saludable, haciendo hincapié en la dieta, el ejercicio y en una vida natural.

Kellogg acuñó el término "vivir biológico" para resumir el sistema de vida saludable a cuya promoción se dedicó intensamente. Vivir biológicamente requería obediencia a las leyes naturales como un deber moral; y la total abstinencia del alcohol, té, café, tabaco y carne de animales. Esto incluía una dieta adecuada, descanso, ejercicio, aire puro, vestidos holgados y en caso de enfermedad no muy seria: remedios naturales. Este sistema reflejaba la influencia de Elena White y la Iglesia Adventista del Séptimo Día en la terapéutica promovida por el Dr. Kellogg.

"El San" se convirtió en un templo de la salud, un lugar donde las personas aprendían a sentirse bien. Una de las más grandes contribuciones del Dr. Kellogg a la causa de la vida saludable fue la relevancia que le concedió a la dieta vegetariana. De todos los factores necesarios para mantener la salud equilibrada, la dieta apropiada y el buen tránsito de los alimentos por el tubo digestivo lo consideró lo más importante. Creía que la mayoría de las enfermedades se originaban en el tubo digestivo por una suerte de autointoxicación producida por la absorción de las toxinas procedentes de la putrefacción de las proteínas en el intestino. Fue un obstinado de la aplicación intensiva de enemas para eliminar las toxinas, de la masticación concienzuda, de la fibra dietética y de los ejercicios gimnásticos en pañales para que los pacientes pudieran aliviarse al primer estímulo. Ningún alimento fue más atacado por el Dr. Kellogg que la carne de cualquier clase. Argüía que su consumo menoscababa la fuerza física. Además, en su persuasión para que los pacientes no comieran carne utilizaba argumentos morales y religiosos. Decía, citando los primeros capítulos del Génesis, que originalmente Dios no planeó dar la carne como alimento a los hombres, sino que había permitido su uso después del diluvio cuando toda la vegetación estaba destruida. También aseguraba que matar a los

animales, aunque fuera para su consumo, fomentaba la brutalidad de los instintos humanos y acostumbraba al hombre al homicidio y a la violencia. La carne se sustituía por nueces, soja, mantequilla de cacahuete, bebidas de cereales y otros productos desarrollados por Kellogg que elaboraba en su laboratorio.

La mecanoterapia era una parte fundamental de las curas de Battle Creek. Kellogg estuvo muy interesado en los ejercicios mecánicos. Inventó una silla vibradora simple. Este aparato consistía en una silla fijada sobre una plataforma vibradora que oscilaba a razón de veinte veces por segundo. Atribuía a las vibraciones generadas un aumento de la circulación de la sangre y del peristaltismo intestinal. Utilizaba esta terapia tanto para los pacientes con estreñimiento, como para los pacientes con dolores de cabeza y de espalda.

También construyó una variedad de aparatos mecánicos con el fin de aumentar la circulación de la sangre, mejorar la digestión y favorecer el adelgazamiento. Algunos fueron de su propio ingenio y otros fueron adaptaciones y mejoras de aparatos de ejercicios mecánicos inventados por Gustav W. Zander, quién fue un médico sueco establecido en Londres. Los inventos de Kellogg incluían, por ejemplo: una barra vibradora para las manos, brazos, columna y cabeza; un cilindro vibrador para aplicar fricción a la planta de los pies; o un cinturón vibrador que ha llegado a ser ampliamente utilizado en multitud de centros y gimnasios, llegando hasta nuestros días.

Otra parte importante del tratamiento de Battle Creek era la terapia con luz eléctrica. Kellogg convencido de que la luz eléctrica era capaz de producir los mismos resultados que los rayos solares ideó una serie de aparatos para aplicar esta terapia. Se trataba de cabinas de madera en cuyos interiores había entre cincuenta y sesenta bombillas incandescentes. Entre ellas se colocaban espejos de vidrio para aumentar la reflexión de la luz y multiplicar el efecto. Había cabinas para que el paciente estuviera sentado, cabinas para estar tumbado o cabinas para aplicar la luz en zonas concretas como las piernas o la columna vertebral. El tiempo de aplicación iba desde los 3 a 5 minutos hasta los 20 según los casos. Incluso había cabinas de luz donde se aplicaban duchas de chorro (Foto 2).

Kellogg estudió los efectos en el organismo del baño de luz eléctrica, comprobando que elevaba la temperatura interna más rápidamente que cualquier otro tipo de baño y que la sudoración se producía mucho antes. Kellogg no achacaba este efecto termoterápico al aire caliente que rodeaba al paciente, sino a la energía radiante producida en el filamento de las bombillas que penetraba directamente en el organismo a través de la piel hasta llegar a zonas profundas. En su texto refiere que trató con éxito casos de clorosis, gota y neuralgias vertebrales. Otra regla de las curas de Kellogg era la necesidad de

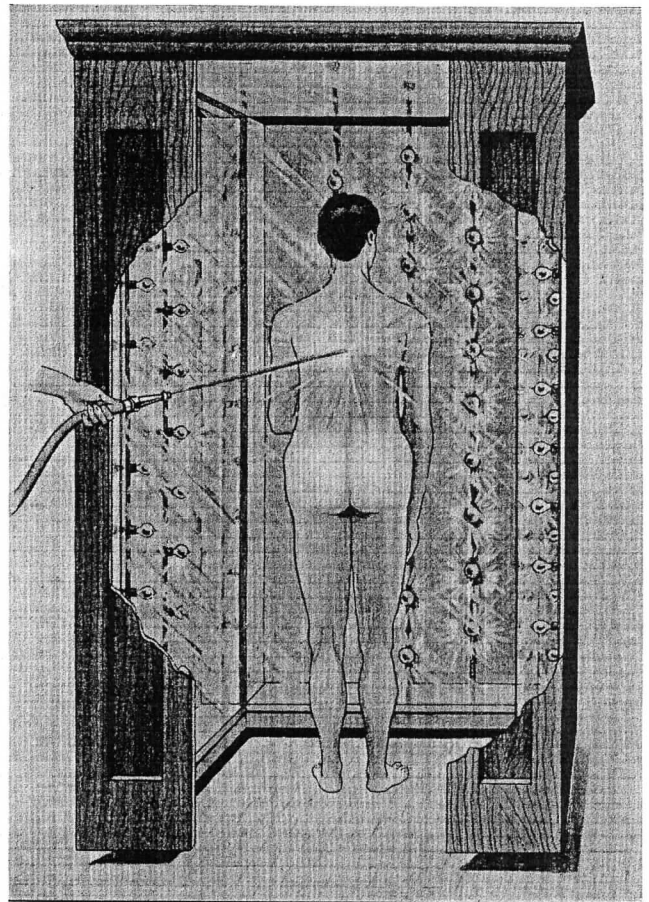


FIG. 139. ELECTRIC-LIGHT BATH AND COLD DOUCHE COMBINED (p. 709).

Foto nº 2. Ducha de chorro en cabina de luz

utilizar la vestimenta adecuada, puesto que la relacionaba con una buena salud. Era contrario al uso de prendas ceñidas, en especial de los corsés que llevaban las mujeres. Kellogg consideraba que el corsé no dejaba respirar a la mujer de forma natural, desplazaba sus órganos internos e interfería con las funciones orgánicas contribuyendo al malestar. Convenció a muchas de sus pacientes para que se olvidaran de la forma de sus cuerpos y abandonaran el corsé.

La hidroterapia era el fundamento de la cura de Battle Creek. Se utilizaba desde la natación y los ejercicios en la piscina hasta las más de ciento cincuenta técnicas hidroterápicas reseñadas en su texto "Rational Hydrotherapy". (TABLA I) Constituía un extenso tratado de hidroterapia de 1.247 páginas. Publicado en 1900 por la editorial Davis de Filadelfia alcanzó 19 ediciones en inglés entre 1900 y 2001. Fue un libro de consultas muy utilizado, a tal punto que se consultaba en la Clínica Mayo hasta finales de 1960. La décimosexta edición, que es la que nosotros hemos manejado, está dedicada a su amigo Wilhelm Winternitz considerado uno de los padres de la hidroterapia.

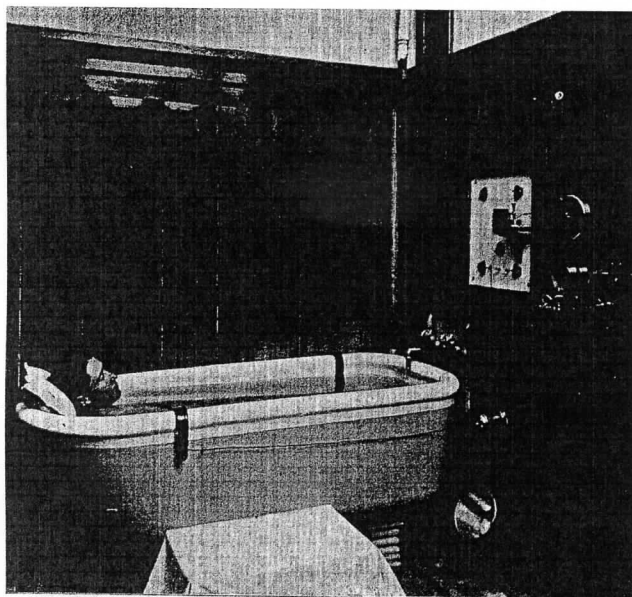


FIG. 241. ELECTROHYDRIC BATH (p. 946).

Foto n° 3. Baño galvánico

El propósito de Kellogg con este trabajo fue presentar de una manera sistemática y completa los conocimientos y evidencias científicas de la hidroterapia hasta entonces, es decir, “lo racional” de la hidroterapia. También plasmó su experiencia de veinticinco años dedicado a la hidroterapia en Battle Creek, donde poseía un laboratorio para estudiar los efectos fisiológicos de las aplicaciones hidroterápicas. Sus ensayos clínicos fueron realizados con la ayuda de diversos instrumentos como el calorímetro, el pletismógrafo, el ergógrafo y varios aparatos que el Dr. Kellogg diseñó para el propósito.

El tratado se puede dividir en cuatro grandes capítulos: el primero tiene cuatro apartados: historia de la hidroterapia, física del agua y del calor, anatomía relacionada con la hidroterapia; y efectos fisiológicos del agua, de los masajes y de la luz. El segundo capítulo versa sobre los distintos efectos fisiológicos producidos por las aplicaciones hidroterápicas en los distintos órganos y las indicaciones y contraindicaciones generales de la hidroterapia. El tercero describe más de ciento cincuenta técnicas de aplicación (TABLA I) y, el último capítulo está dedicado a los tratamientos hidroterápicos de las enfermedades más comunes, y a las investigaciones y avances recientes.

El número de técnicas de aplicación descritas en la obra superan las ciento cincuenta entre baños, duchas generales y técnicas de pequeña hidroterapia. El Dr. Kellogg incorporó en su listado de aplicaciones alguno de sus inventos como la “ducha pinza” (the caliper douche) que consiste en dos tubos semicirculares perforados en su lado interno para la salida del agua, unidos a un soporte en un extremo, de tal manera que los tubos

opuestos se pueden separar para ajustarse a cualquier zona del cuerpo.

También describe los baños galvánicos, uno de sus inventos que viene utilizándose desde entonces por sus efectos analgésicos y antiespasmódicos. El baño galvánico consiste en hacer pasar por el agua una corriente eléctrica continua y constante con un voltaje de 60-80 voltios y con una intensidad de 200 mA. Este baño puede ser parcial, para el tratamiento de las extremidades cuando se sumergen en unas cubetas adaptadas al uso; o un baño total, para el cuerpo entero dentro de una bañera (Foto 3). El agua se suele poner a una temperatura entre 32-36 °C y con una cantidad de cloruro sódico disuelto para mejorar la conductibilidad. El tiempo de cada sesión oscila entre los 10-15 minutos. Se emplean cuando se busca una acción hiperemiante y trófica, o una acción analgésica y antiespasmódica.

Kellogg fue un prolífico escritor científico. Publicó más de 50 libros. A veces dedicaba quince horas al día en dictar sus textos a dos secretarios. Escribió sobre todo acerca de sus principios sobre la “vida biológica” buscando constantemente la educación sanitaria del público y la difusión de sus ideas en el colectivo médico. Parte de su obra ha sido traducida a trece idiomas, pero tan solo hay un texto en español: “Tabaquismo o como mata el tabaco” editado en 1937 en Barranquilla (Colombia) por los talleres gráficos Rasch.

Editó la revista “Water Cure Journal” que desde 1845 y en la década de 1850 promovió la hidroterapia, la reforma en el vestir y sus ideas médicas. En una época de modestia exagerada, la revista dirigida por Kellogg trató temas tabúes como la frecuencia de las relaciones sexuales, la masturbación, la esterilidad o el aborto.

La revista contribuyó a difundir la hidroterapia y la medicina naturalista de Kellogg. Junto con la fama de “El San” favoreció la creación de numerosos establecimientos de hidroterapia en Estados Unidos en la segunda mitad del siglo XIX. Se calcula que fueron más de doscientos y eran especialmente populares entre las mujeres; ya que eran de corte feminista donde imperaba la premisa revolucionaria de aquél entonces de que “el cuerpo de una mujer pertenece a ella misma y no a su marido”.

En 1928, siguiendo la política de expansión del balneario se construyó un nuevo edificio de 15 plantas al que se le incorporó lo último en moda y lujo para los clientes adinerados que acudían a “El San”. El año siguiente, el crack del 29 golpeó de lleno al balneario llevándolo a grandes dificultades financieras y haciéndolo inviable hacia finales de la década de 1930. En 1942 el edificio se vendió al gobierno federal que lo convirtió en el Hospital General Percy Jones. Se trataba de un hospital especializado en neurocirugía, cirugía plástica, ortopedia y rehabilitación dedicado a los convalecientes de la

Segunda Guerra Mundial y de la Guerra de Corea. Fue la mayor instalación médica de las fuerzas armadas del ejército de EEUU hasta 1954 en que el edificio fue convertido en un edificio de oficinas civiles y militares del gobierno federal, que sigue siendo su uso actual.

En 1930 a la edad de 78 años Kellogg se retiró a Florida. Comenzó otro sanitarium que llegó a tener 100 camas. Allí residió y trabajó hasta la edad de 91 años a la que falleció. Su última operación quirúrgica la realizó con 88 años de edad.

El 16 de diciembre de 1943 el "The New York Times" en su obituario daba noticia del fallecimiento del Dr. Kellogg ocurrida el 14 de diciembre debido a una neumonía, reseñando una breve biografía y destacando su dedicación a la promoción a la salud y su labor humanitaria. Casado en 1879 con Elisa Eaton no tuvieron hijos pero llegó a prohijar a 40 niños, algunos de los cuales tenía legalmente adoptados.

El invento de los cereales en copos

Desde 1884 el Dr. Kellogg investigaba los cereales en su laboratorio de Battle Creek tratando de conseguir una fibra alimentaria que fuera fácilmente digestible para introducirla en sus dietas. Invirtió muchas horas en lograr hacer copitos de maíz o de trigo. Fue en 1898 cuando junto con su hermano William K. Kellogg desarrollaron el primer copo de maíz. Más tarde estos copos serían conocidos como los Corn Flakes de Kellogg's.

En 1906 William K. Kellogg funda "The Battle Creek Toasted Corn Flakes Company" que sería conocida como "Kellogg's Company", entrando en el negocio de los cereales con la intención de que los desayunos fueran más saludables y con menos alimentos grasos. La expansión de los Corn Flakes hacia nuevos mercados comenzó en 1930 con la exportación a Inglaterra y más tarde con la construcción de una planta de producción en Sydney, Australia.

William K. Kellogg falleció en 1951 a los 91 años de edad, curiosamente a la misma edad que su hermano John Harvey.

Actualmente la compañía tiene plantas de producción en 18 países con un total de 31.000 empleados y una facturación anual de 12.000 millones de dólares. En España la compañía se estableció en 1977 con una planta de producción en Valls (Tarragona), que junto con las de Manchester y Wrexham (Reino Unido) y Bremen (Alemania) son las responsables del suministro de cereales a toda Europa.

BIBLIOGRAFÍA

Kellogg JH (1.876) "*The evils of fashionable dress, and how to dress healthfully*" Ed: Office of the Health Reformer. Battle Creek, Michigan.

Kellogg JH (1.876) "*The physical, moral and social effects of alcoholic poison as a beverage and as medicine*" Ed: Office of the Health Reformer. Battle Creek, Michigan.

Kellogg JH (1876) "*The evils of fashionable dress, and how to dress healthfully*" Ed: Office of the Health Reformer. Battle Creek, Michigan.

Kellogg JH (1882) "*Plain facts for old and young*" Ed: IF Segner, Burlington, Iowa.

Kellogg JH (1886) "*Plain facts for old and young: embracing the natural history and hygiene of organic life.*" Ed. Burlington, Iowa.

Kellogg JH (1888) "*Experimental researches respecting the relation of dress to pelvic diseases of women*" Battle Creek, Michigan.

Kellogg JH (1888) "*First book in physiology and hygiene*" Ed: American Book Co. New York

Kellogg JH (1890) "*Sunbeams of health and temperance: an instructive account of the health habits of all nations with interesting information on all subjects relating to health and temperance, affording both entertainment and instruction for young and old.*" Ed: Good Health Pub. Co. Battle Creek, Mich.

Kellogg JH (1891) "*Man, the masterpiece: or, Plain truths plainly told about boyhood, youth, and manhood*" Ed: Health Pub. Co. Battle Creek, Michigan.

Kellogg JH (1894) "*Second book in physiology and hygiene*" Ed: American Book Company, New York.

Kellogg JH; D'Arch T (1894) "*Man, the masterpiece: or, plain truths plainly told, about boyhood, youth, and manhood*" Ed: The Modern medicine Pub. Co. Battle Creek, Michigan.

Kellogg JH; Kellogg, EE (1895) "*Social purity*" Ed: North Fitzroy, Victoria, 1895.

Kellogg, JH (1895) "*Migraine*" Ed: The Modern medicine Pub. Co. Battle Creek, Michigan.

Kellogg JH (1895) "*The art of massage: its physiological effects and therapeutic applications*" Ed. Modern medicine publ. Co Battle Creek, Michigan.

Kellogg JH (1895) "*The home hand-book of domestic and rational medicine*" Ed: Modern Medicine Pub.Co. Battle Creek, Michigan.

Kellogg JH (1896) "*The value of strength tests in the prescription of exercise*" Ed. Battle Creek Sanitarium. Battle Creek, Michigan.

Kellogg JH (1896) "*The home hand-book of domestic hygiene and rational medicine*" Ed: The Modern medicine Pub. Co. Battle Creek, Michigan.

Kellogg JH (1896) "*The stomach : its disorders, and how to cure them*" Ed: Modern medicine pub. Co. Battle Creek, Michigan.

Kellogg, JH (1900) "*Rational hydrotherapy: a manual of the physiological and therapeutic effects of hydiatic procedures, and the technique of their application in the treatment of disease*" Ed. Davis, Philadelphia.

- Kellogg JH (1902) *"The liver, its influence on health"* Ed: Manchester, 1902.
- Kellogg JH (1902) *"Shall we slay to eat?"* Ed: Good Health Publishing Company. Battle Creek, Michigan.
- Kellogg, JH (1903) *"Plain facts for old and young, or, The science of human life from infancy to old age: an illustrated cyclopedia of special knowledge for all classes on the hygiene of sex"* Ed. Good Health Publishing Co. Battle Creek, Mich.
- Kellogg, JH (1906) *"Ladies guide in health and disease: girlhood, maidenhood, wifehood, motherhood."* Ed. International Tract Society, London.
- Kellogg J H (1912) *"Tendencien toward race degeneracy: being a paper presented to the 62nd Congress, 2d session, of the Senate United of America."* Ed: Government printer. Washington.
- Kellogg JH (1914) *"The medical missionary"* Ed. International Health and Temperance Association.
- Kellogg, JH (1916) *"Neurasthenia : or, nervous exhaustion: with chapters on Christian Science and hypnotism, habits and the "blues".* Ed. Battle Creek Sanitarium. Battle Creek, Michigan.
- Kellogg JH (1917) *"Colon hygiene, comprising new and important facts concerning the physiology of the colon and an account of practical and successful methods of combating intestinal inactivity and toxemia"* Ed: Good health Pub. Co., Battle Creek, Michigan
- Kellogg JH (1919) *"Autointoxication; or, Intestinal toxemia."* Ed: The Modern medicine Pub. Co. Battle Creek, Michigan.
- Kellogg JH (1921) *"The New Dietetics, What to Eat and How: A Guide to Scientific Feeding in Health and Disease"* Ed: The Modern medicine publishing co. in Battle Creek, Michigan.
- Kellogg JH (1927) *"Light therapeutics; a practical manual of phototherapy for the student and the practitioner"* Ed: Modern Medicine Pub. Co. Battle Creek, Michigan.
- Kellogg JH (1930) *"The biologic life: rules for right living"* Ed. Battle Creek Sanitarium. Battle Creek, Michigan.
- Kellogg JH (1920) *"The itinerary of a breakfast; a popular account of the travels of a breakfast through the food tube and of the ten gates and several stations through which it passes, also of the obstacles which it sometimes meets."* Ed: Funk & Wagnalls Co. New York
- Kellogg JH (1921) *"The Battle Creek Sanitarium : an institution for health reconstruction --origin, purposes, methods"* Ed. Battle Creek Sanitarium Battle Creek, Michigan.
- Kellogg, JH (1937) *"Tabaquismo o como mata el tabaco"* Tall. Graf. Rasch. Barranquilla, Colombia.
- O'Shea M V; Kellogg J H (1915) *"Health and cleanliness"* Ed: Macmillan, New York,
- O'Shea M V; Kellogg JH (1920) *"Health habits"* Ed: Macmillan, New York.
- O'Shea M V; Kellogg JH (1920) *"The body in health"* Ed: Macmillan, New York.
- O'Shea M V; Kellogg JH (1920) *"Making the most of life"* Ed: Macmilan, New York.
- Willis R (2003) *"The Kellogg imperative : John Harvey Kellogg's unique contribution to healthful living"* Ed: Stanborough Press, Grantham.

TABLA I. LISTA DE TÉCNICAS DESCRITAS POR KELLOGG

Duchas generales	Duchas parciales (abarcan partes localizadas del cuerpo)	Duchas viscerales (Para influir en un órgano interno)
Caliente	De pinza	Cerebral
Neutra	Ducha de abanico	Cerebroespinal
Fría	Filliforme	Pulmonar
Chorro horizontal	Con masaje	Cardíaca
De lluvia	Cefálica	Gástrica
De lluvia horizontal o spray	Dorsal o espinal	Entérica
Circular	Lumbar	Hepática
Ascendente	De hombros	Esplénica
Alternante	Torácica	Renal
Reversiva	Epigástrica	Genitourinaria
De percusión (incorporando aire comprimido)	Hipogástrica	Articular
De cubo o catarata	Abdominal	Muscular
Escocesa	De pies	
Escocesa gradual	Plantar	Baños en bañera
Escocesa simultanea	Perineal	(de tubo o de Brand)
De vapor	Anal	De inmersión caliente
De niebla (agua pulverizada)		De inmersión tibia

TABLA I. LISTA DE TÉCNICAS DESCRITAS POR KELLOGG (continuación)

Neutro	Baño turco	Perineal
Completo frío	Baño ruso (sauna finlandesa)	
Frío higiénico		Fomentos
De inmersión	Estufas locales	(paños doblados en muchas capas que siempre se aplican calientes)
De zambullida (sumergiendo la cabeza de vez en cuando)	De vapor local	De mostaza
Continuo (de duración prolongada)	De aire caliente local o ducha de aire	Faja húmeda
Superficial	Envolturas	Cataplasma de algodón
	Seca	
Baños especiales	Húmeda	
De mar	Fresca	Bolsas de goma de agua caliente
De ola	Caliente	Bolsa simple
De lodo	Envoltura más ducha regadera	Bolsa de sifón caliente (entra el agua continuamente desde un recipiente en altura)
De sol	Envoltura de medio cuerpo	Termóforo (bolsa con una sustancia química disuelta para retener el calor)
Emolientes		
Alcalinos	Abluciones	
Salinos	Con toalla	Irrigaciones
De agujas de pino	Con esponja	Ótica
De mostaza		Nasal
De azufre	Compresas	Postnasal
De carbónico	(aplicación de agua a cualquier temperatura mediante un paño)	Ocular
De alcohol (mezcla de 3/4 de agua y 1/4 de alcohol recomendado para la tisis)	Muy fría	De garganta
	Fresca	De estómago o lavado gástrico.
	Neutra	Enema de colon
Baños eléctricos	Refrigerada (colocando encima una bolsa de goma por la que circula agua)	Coloclyster o enteroclyster (llenado del colon con el máximo de agua)
Electrotermal o electrohídrico (galvánico)	Evaporada (compresa húmeda que se deja evaporar para que produzca frío)	De la vejiga
De electro-vapor (en cabina de vapor aplicando electrodos de corriente farádica)	Irrigada (irrigación de agua que cae sobre la compresa)	De la uretra
Electro-químico (con sales disueltas en el agua)	Proximal (se coloca entre la zona próxima a la afección y el corazón)	Vaginal
Termoeléctrico (cabina de aire caliente con electrodos de corriente)	Alternante	Intrauterina
De luz eléctrica	Revulsiva	
	Abdominal	Inhalaciones
Baños parciales	Cefálica	Inhalación de vapor
Frío de pies	De columna vertebral	Jet de vapor
Superficial de pies (solo cubría los dedos de los pies).	Pulmonar	
De pies a temperatura constante	Renal	Agua en bebida
De piernas	Pélvica	Agua emética (agua caliente para producir náuseas y vómitos)
De brazos	Torácica cuadrada	
De manos	Torácica triangular (a modo de camiseta).	Masajes hidroterápicos
De asiento (sentado en una bañera y con los pies metidos en una cubeta)	Media compresa torácica	Masaje general
Caliente de asiento	De garganta (debajo de la mandíbula y ramas mandibulares)	Masaje de percusión
Frío de asiento	De cuello (la de garganta envuelta en una franela y en un hule)	Fricciones secas (sin agua)
Frío prolongado de asiento	Cardíaca o precordial	Fricciones secas con champú y guante
Frío de asiento con masaje general a la vez	Articular	Fricciones con aceite
	De cadera	Fricciones húmedas
Estufas generales	De pelvis	Fricciones con sal
De aire caliente	De pierna	Fricciones frías
De aire frío	De pies	Fricciones con toalla
De aire natural mediante ventilador eléctrico		
De vapor		Psamoterapia
		Baño de arena