DEFIENDE TUS ENERGÍAS

POR O. S. MARDEN

CULTURA Y CIVISMO

OBRAS DE MARDEN

OBRAS DE TRINE

OBRAS DE TRINE

OBRAS DE MARDEN

OBRAS DE MARDEN

OBRAS DE TRINE

OBRAS DE TRINE

OBRAS DE MARDEN

CULTURA Y CIVISMO

CULTURA Y CIVISMO

OBRAS DE MARDEN

OBRAS DE TRINE

OBRAS DE TRINE

OBRAS DE MARDEN

OBRAS DE MARDEN

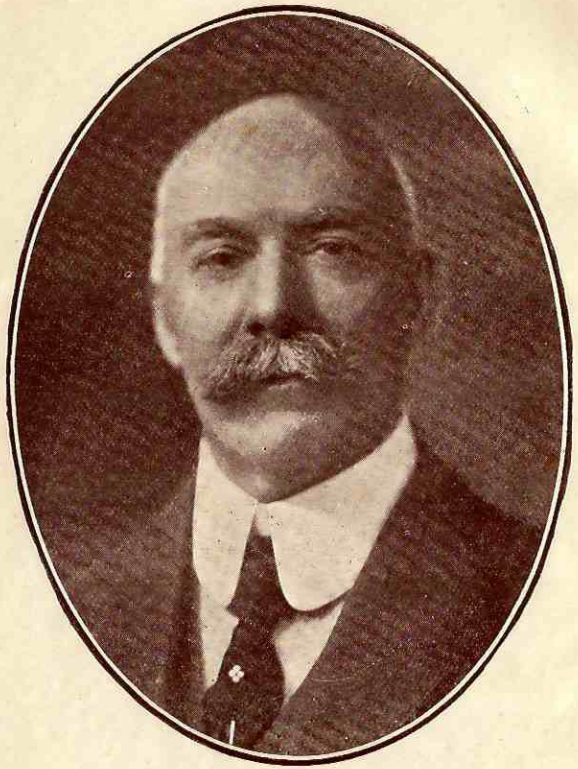
OBRAS DE TRINE

OBRAS DE TRINE

OBRAS DE MARDEN

CULTURA Y CIVISMO

DEFIENDE TUS ENERGÍAS
POR ORISON SWETT MARDEN



Orison Swett Marden

DEFIENDE TUS ENERGÍAS

LIBRO EN QUE SE DEMUESTRAN LOS ÍNTIMOS RELACIONES ENTRE EL CUERPO, LA MENTE Y EL ESPÍRITU

Mens sana in corpore sano.

OBRA ESCRITA EN INGLÉS

POR

ORISON SWETT MARDEN

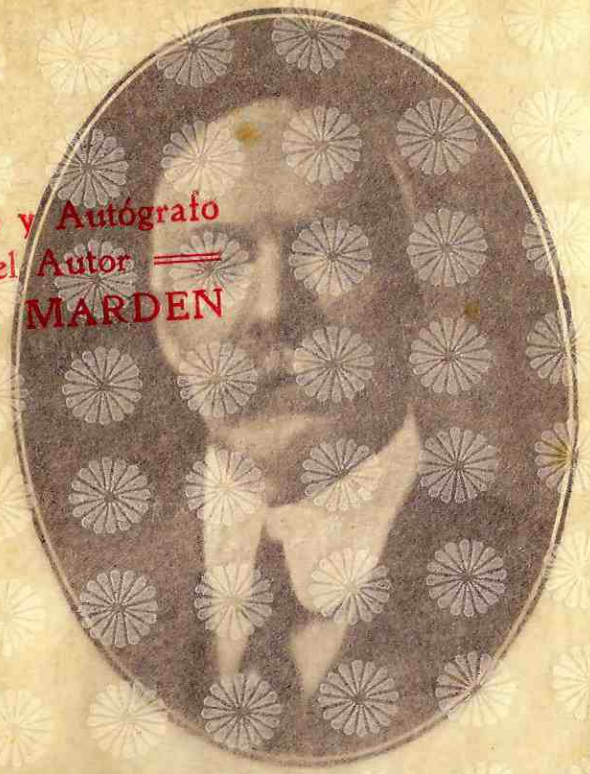
TRADUCIDA DIRECTAMENTE AL ESPAÑOL

POR

FEDERICO CLIMENT TERRER

SEGUNDA EDICIÓN

BARCELONA
LIBRERÍA PARERA
BALMES, 69
1921



Retrato y Autógrafo
del Autor
O. S. MARDEN

DEFIENDE TUS ENERGÍAS

LIBRO EN QUE SE DEMUESTRAN LAS ÍNTIMAS RELACIONES ENTRE EL CUERPO, LA MENTE Y EL ESPÍRITU.

Mens sana in corpore sano.
JUVENAL.

OBRA ESCRITA EN INGLÉS
POR
ORISON SWETT MARDEN

TRADUCIDA DIRECTAMENTE AL ESPAÑOL
POR
FEDERICO CLIMENT TERRER

SEGUNDA EDICIÓN

BARCELONA
LIBRERÍA PARERA
BALMES, 69
1921

Sobs. de López Robert y C.ª, Conde del Asalto, 63.—Barcelona

ÍNDICE

PÁGINAS

PRÓLOGO DEL TRADUCTOR

Esta nueva obra de Marden, que sin duda ha de merecer tan favorable acogida como todas las anteriores del insigne pensador, puede considerarse, según modestamente entiendo, a manera de preámbulo o prolegómeno al estudio de la Psicofísica, esa ciencia que, si bien de antiguo conocida en sus principios fundamentales por los filósofos de toda época, no adquirió hasta nuestros tiempos cuerpo de doctrina propia ni ordenado encadenamiento de sus verdades arrancadas por el estudio a la observación y la experiencia.

Así es que el título: Defiende tus energías *está, a nuestro modo de ver, cumplidamente adecuado a la índole y contexto de la obra escrita por Marden, pues no se contrae a un mero tratado de higiene privada, ni se reduce a un compendio de aforismos de terapéutica mental ni se limita a un compendio de ética, sino que su novedad estriba en la armónica coordinación y mutuo enlace entre los aspectos físico, mental y espiritual de nuestro ser, demostrando que las energías del cuerpo, de la mente y del espíritu han de actuar en recíproca interdependencia para*

obtener el máximo rendimiento de su acertada aplicación a la verdad, la belleza y el bien.

Error muy general es creer que ninguna relación existe entre los manjares y los pensamientos, ni suele darse importancia al régimen alimenticio, como si nada tuviese de común con la conducta, a pesar de que siglos ha están viendo las gentes la palmaria demostración de lo contrario en la experiencia nunca desmentida de las órdenes monacales de cuantas religiones las tienen establecidas desde tiempos prehistóricos en la primieval Asia y en la vieja Europa.

Según advertirá el lector, distingue Marden con certero criterio la imprescindible necesidad de nutrir el cuerpo con alimentos racionalmente ponderados, de la vana y aun nociva superfluidad de halagarlo con artificios culinarios, tanto más debilitantes de la energía física cuanto más se apartan de la saludable sencillez de la naturaleza.

El famoso aforismo de Hipócrates conserva, a través del tiempo, su lozana actualidad. Más mató la gula que la espada; y a buen seguro que si cuantos están aquejados de dolencias físicas, que además de atormentar su cuerpo les anublan la mente y les conturban el ánimo con pesimista aborrecimiento de la vida, hicieran examen de conciencia, reconocerían en los errores por exceso o por defecto en el régimen alimenticio la causa originaria de sus males:

Con sobrada razón dice Marden a este propósito

que la naturaleza no exige al contado rabioso el pago de sus cuentas, pues como está segurísima del cobro, demora muchas veces la presentación de la factura hasta que, ya viejo, cree el deudor prescrita la deuda, y entonces ha de pagarla irremisiblemente con los acumulados intereses.

Representa el autor en esta su nueva obra la poderosa influencia de la mente en el organismo corporal, en correlación con la no menos eficaz que la salud corporal ejerce en las funciones mentales. Para el sabio que se contenta con poco ésta es una verdad exiomática; mas para la gran mayoría de las gentes necesita demostración que las convenza de la necesidad de renunciar a todo linaje de concupiscencias estragadoras del sistema nervioso, cuyo ganglio capital es el órgano de la mente, y por lo tanto, si este órgano se destempla o desafina, no será posible la concertada armonía de las vibraciones mentales.

También previene la lectura de esta obra contra los muchos errores en que todavía persiste la higiene profesional, o, por decirlo así, académica, al considerar inofensivos o poco perjudiciales algunos deleites del paladar que nos engañan encubiertos con aromáticos antifaces, acrecentando de momento nuestras energías físicas y mentales para sumirnos después en abatida debilidad. Contra estos solapados enemigos ha de ser más denodada la defensa de

nuestras energías, cuyo más invulnerable broquel consiste en la regularidad de la vida sencilla, acorde con las leyes de Dios materialmente concretadas en las de la naturaleza, que nadie puede infringir sin menoscabo inmediato o futuro de su trínica salud de cuerpo, mente y espíritu.

Sin embargo, deslinda Marden con los puntos de la pluma el campo en que hemos de combatir en defensa de nuestras energías y lo separa de los eriales de la sordidez tan distintamente como de las maniguas del sibaritismo. A la pureza de las acciones ha de acompañar la pureza de los pensamientos y la pureza de la sangre. Puede afirmarse que la pureza, en su trino y perfecto acorde físico, mental y anímico, es la clave de toda posible felicidad humana, de esa felicidad que siempre será quimérico espejismo para quienes la busquen en el goce fugaz de los sentidos corporales.

También discute Marden en esta obra el tan debatido problema dietético del régimen vegetariano en oposición al carnívoro, y se declara a favor del primero, aunque con ciertas concesiones eclécticas que otorga al segundo. Por nuestra parte no ha ir el comentario más allá de representar la precisión de tener en cuenta las condiciones económicas de la vida en las urbes multitentaculares, pues mientras no varíen en sentido aliviador de los presupuestos domésticos, será difícil convencer a las gentes de

las ventajas con que, no ya el régimen vegetariano, sino el estrictamente naturalista, como le llaman sus propugnadores, ofrece a la defensa de nuestras energías.

Bajo otro de sus diversos aspectos considerada, es la nueva obra mardeniana ajustada ampliación de las tituladas: Siempre Adelante *y* La Alegría del Vivir, *cuyo éxito entre el llamado gran público superó algún tanto al felicísimo de sus compañeras. En efecto, para seguir adelante sin tropiezo y venciendo obstáculos por las asperezas del sendero que conduce a las áureas puertas de la inmortalidad espiritual; para vivir con ánimo gozoso y conciencia tranquila y mente sana y corazón alegre es indispensable fundamento la salud corporal, a menos que el espíritu tenga el extraordinario vigor de la santidad cuyo mayor goce es el sufrimiento. Pero el común de los hombres, los que todavía no hemos ascendido a las excelsas cumbres de la espiritualidad ascética, en donde el alma se complace en el dolor, necesitamos actualizar saludablemente las energías corporales para que en armonía con ellas vibren en sus respectivos puntos de aplicación las mentales y anímicas.*

Desde luego que la medicina oficial y académica tildará de vulgaridades pseudocientíficas muchas de las afirmaciones contenidas en esta obra, diciendo que únicamente pueden abrirse paso entre los igno-

rantes alucinados por los apóstoles del vegetarianismo y el naturismo. Contra estos reparos que sin duda han de oponer quienes altaneramente se arrogan la infalible representación de la verdadera ciencia, sólo cabe replicar que también presumían de verdaderos sabios los salmantinos escarnecedores de Colón, los florentinos para quienes la naturaleza estaba continuamente horrorizada del vacío, y los ingenieros ingleses que calificaron de absurda estupidez la locomotora de Stephenson.

De análoga suerte, los novísimos puntos de vista en que se coloca Marden en esta obra para aconsejar al lector el más eficaz medio de defender sus energías, están muy distanciados de los prejuicios científicos y de las supersticiones académicas, cuyo único prestigio estriba en la vieja estirpe de su error.

Así, quien imparcialmente leyere esta obra y sin exageraciones siempre deplorables se atenga a sus consejos, se convencerá por experiencia propia de que la medicina natural basada en la sencillez de vida y pureza de costumbres es un arma mucho más valiosa que la terapéutica de gabinete para defender nuestras energías físicas, mentales y espirituales.

FEDERICO CLIMENT TERRER

Barcelona, 8 de febrero de 1920.

I. VIGOR CORPORAL

I. VIGOR CORPORAL.

La salud es el fundamental principio de la vida.—THOMSON.

Quien bien vive, mucho vive, pues nuestra edad no ha de computarse por años, días y horas.—BARTAS.

Ni amor ni honores ni riquezas ni poderío pueden dar al corazón un momento de alegría cuando falta salud; pero con salud pueden saborearse todos los lícitos placeres.—JUAN GAY.

Las mil menudencias que pueden alargar la vida y vencer la enfermedad; las sencillas leyes que regulan nuestro vigor corporal deben sernos lo bastante familiares para aplicarlas desde luego en cualquiera eventualidad. Conservar la salud es más fácil que curar la enfermedad.—J. DORMAN STEELE.

LA naturaleza, apoyada en la ley de Dios, exige que el hombre esté siempre en el grado máximo de sus condiciones físicas, mentales y espirituales. Quien viola las leyes de la naturaleza, recopilación sumaria del código divino, no tiene más remedio que sufrir la pena, aunque empuñe cetro, ciña corona y se siente en el trono.

Ciertamente que el vigor corporal es el feliz éxito de la educación física y uno de los fundamentos de la dicha humana, porque en un cuerpo sano y vigoroso es más fácil que actúe una mente

también vigorosa y sana, determinando así el predominio de la moralidad en la conducta. Pero cuenta que el vigor y la salud no se han de confundir con la unilateral robustez del faquín o del labriego, sino que entendemos por tales el equilibrado funcionamiento de todos los órganos del cuerpo, de modo que tan sano y vigoroso esté el pulmón que respira como el corazón que late y el cerebro que piensa.

De la propia suerte que en el orden psíquico tiene el hombre en el fondo de su ser inagotables fuerzas latentes que con su voluntad le cabe actualizar en las supremas vicisitudes de la vida, así también en el orden físico ha de acumular energías de reserva con que resistir las acometidas de la enfermedad y estar siempre dispuesto a la mayor empresa que sea capaz de cumplir, al mayor servicio que pueda prestar; siempre al nivel de su mayor eficacia individual.

Para esto es preciso que se mantenga en perfecta salud, que consiste en el perfecto equilibrio de cuerpo, mente y alma, que nada logre perturbar. Todo hombre puede, si quiere, elevarse a esta condición. Puede vivir de tan sencilla y sin embargo científica manera, que no sólo tenga gran resistencia antimorbosa, sino el máximo de su creadora capacidad.

Cuando el cuerpo se halla en excelente condición de salud, estimula la mente y desarrolla el máximo de energía activa. Cuando el cuerpo decae, también decae la mente y flaquea toda la naturaleza del individuo. Nadie puede gozar de completa salud y equilibrio con una morbosa o pesimista perspectiva de la vida, porque esto deprime la mente y el cuerpo y provoca la enfermedad.

Reprendía yo a un carpintero que en mi casa trabajaba en algunas composturas, porque sus herramientas estaban embotadas, y se excusó diciendo que su mucho trabajo no le había dejado tiempo para afilarlas; pero seguramente que con la sierra despuntada y el cepillo mellado tardó más en hacer chapucera labor que lo que hubiera tardado en afilarlas para mejorar su obra. Así, muchos van por la vida realizando su labor con herramientas embotadas como las del carpintero. El filo ha perdido su eficacia. Se embotaron sus aspiraciones. Se melló su entusiasmo. Todas sus facultades están en el mínimo grado de eficiencia, porque descuidaron su salud y no supieron mantener a nivel su vigor corporal.

Hay quien tiene mucho dinero en el Banco o invertido en empresas que le reditúan pingües dividendos; pero no hay capital tan valioso ni que rinda tan cuantiosos intereses como el depositado en valores de vital energía y reservas dinámicas en

el Banco de su organismo físico; nada provocará tan fácilmente la quiebra de la vida como la desatinada o abusiva inversión del capital salud que de seguro es el de más difícil administración. El hombre cuidadoso de su salud es como operario que no se olvida de afilar sus herramientas. Todo productor ha de mantenerse en condición de producir lo más y mejor posible.

¿Qué pensaríamos del hombre que, dueño de una abundantísima mina de oro, desperdiciase por descuido las tres cuartas partes de su natural rendimiento? Sin embargo, la mayor parte de los hombres desperdician o dejan de aprovechar casi el noventa por ciento de sus energías físicas, mentales y espirituales, no tan sólo por falta de actualización, sino por los errores y abusos que ciegan los manantiales de fuerza y salud. Funesta economía fuera la de un ingeniero que teniendo una instalación capaz de producir una potencia de mil caballos de vapor no aprovechase más que ciento. Esto es precisamente lo que hacemos con nuestras facultades. Ahora bien; el dinero adquirido no compensa la salud desgastada, y muy poco talento denota el trueque de salud por dinero. El hombre equilibrado procura que la adquisición de dinero no menoscabe su salud; no perder la salud por ganar dinero.

El decaimiento de la vitalidad física por desarreglo de la vida, costumbres viciosas, disipaciones y libertinaje determina la consiguiente depresión de nuestras facultades intelectuales, y sobre todo debilita espantosamente la voluntad. Acaso alguien repare diciendo que esto es una perogrullada de todo el mundo sabida hace siglos; pero ¿cómo es que si todo el mundo la sabe tan pocos ajustan a ella su conducta? ¿a qué atribuir la indiferencia, el desdén y muchas veces el menosprecio de la mayoría de las gentes por los axiomas de la ciencia de la salud? ¿en qué consiste que en general todos nos desvelamos por combatir los efectos, o sean las enfermedades, y no nos preocupamos lo más mínimo de extirpar las causas? Es muy triste que tenga más esclavos la medicina que devotos la higiene.

Los jefes de oficina, dueños de establecimiento comercial y quienquiera que tiene numerosa dependencia a sus órdenes, están hartos de observar que al día siguiente del festivo, y en las ciudades populosas los más de los días, se presentan algunos dependientes y empleados tan abatidos física y moralmente, que el trabajo se les hace cuesta arriba y son incapaces de toda seguridad, diligencia y exactitud en su labor. Parece como si en vez de empezar el trabajo hubiesen concluído en aquel momento un día fatigoso de inventario o balance. Pasaron la noche de claro en claro y no

por cierto velando enfermos, sino en bailes, teatros y reuniones que en sí nada tienen de vituperable cuando dejan suficiente tiempo para el descanso, pero que en nuestra época llevan por fatales apostillas no pocos devaneos en que la juventud descarriada o turbulenta consume preciosas energías. A ellos les parece que así "disfrutan de la vida" y, sin embargo, la estropean y malbaratan en hipotecas ruinosas cuyos usurarios intereses no tendrán más remedio que pagar en la virilidad.

Las energías que debidamente utilizamos no merman nuestras facultades ni acortan la vida como las merman y la acortan las energías que dilapidamos, y si bien se mira, muchos fracasos tienen por causa la destemplada conducta y los excesos pasionales que arruinan la salud e incapacitan al disoluto para toda labor de positiva eficacia.

No es fácil tarea, que digamos, el mantenerse en el superior nivel físico, mental y moral con objeto de estar siempre a punto de realizar cuanto de mejor podamos, porque para esto se necesita vencer las excitaciones de la carne, resistir los halagos del mundo, desatender las seducciones de los amigos y afrontar muchas veces el ridículo para abstenerse de todo cuanto estos enemigos de la salud integral de nuestro ser ofrecen al apetito de nuestra naturaleza inferior. El éxito de la vida no

se obtiene de balde ni es posible lograr la victoria sin batalla; pero pocos son lo bastante reflexivos para pagar con la abnegación, la austeridad y el sacrificio de fugaces placeres, el coste del definitivo triunfo sobre las tentaciones.

Sin embargo, tal es el único medio de sobresalir honrosamente en la vida, de ser dueños y soberanos de nosotros mismos, de modo que al morir hayamos servido de provecho a la humanidad y no sea nuestra muerte motivo de alegría y descanso para nuestros allegados, ni nos vean salir de este mundo con la satisfacción del que se libra de la pesadumbre que le asfixiaba. Quien repugne pagar lo que cuesta el éxito habrá de resignarse a ser una medianía cuando no una nulidad.

Es insuficiente desearlo y proponérselo si el deseo y propósito no están apoyados por la vigorosa determinación a la obra sin ceder jamás al desaliento.

Quien anhele obtener cuanto provecho pueda la vida dar de sí, quien aspire a la perfección de su obra y conservar, no obstante, hasta provecta edad la lozanía, vigor y entusiasmo, debe ajustar su conducta a los principios de la ciencia de la salud, relacionarse conscientemente con su cuerpo, que no es su verdadero ser, sino el instrumento con que se manifiesta en el mundo físico, y darle todo cuanto necesite, pero ni más ni menos

de lo que necesite, para mantenerlo como bien conservada herramienta en el máximo grado de su eficaz utilización.

Desde el momento en que baje el nivel psíquico-físico repercutirá este bajón en cuanto hagamos, porque la calidad de la obra no puede por menos de resentirse cuando se perturba alguna facultad mental o función orgánica. Podéis estar seguros de que cualquiera que sea la causa de vuestra flaqueza, menoscabará la valía de vuestra labor, tanto si enseñáis como si aprendéis, si cantáis, pintáis, esculpís, tejéis, escribís, vendéis o caváis.

El hombre que sólo posea una modalidad de talento, pero cuya conducta esté armonizada con el ritmo natural de la vida, superará en rendimiento útil al hombre dotado de múltiples talentos que por abusar de su maravilloso mecanismo personal desperdicie en devaneos la mayor parte de sus energías.

He aquí un cortijero indolente, descuidado, perezoso, de los del tanto da así como asá y de los del poco más poco menos. Las cercas necesitaban compostura y los alfolíes enjalbegado; los jaeces, jáquimas y albardas se sostenían con trozos de cordel, y los carros y carretas estaban desencajados en alguna de sus piezas; la casa de labranza se iba desmoronando con más goteras que tejas, los vidrios rotos y suplantados con cartones; y el

patio lleno de trastos viejos, piezas rotas de maquinaria y desechos de toda clase a modo de ropavejería. Por doquiera se notaba la dejadez y desorden del dueño que siempre se quejaba de falta de tiempo para arreglar sus cosas. Les decía a sus jornaleros que se las compusieran, por de pronto, como pudiesen, en espera de un día de lluvia para remendar los aperos y ponerlo todo en orden. Pero nunca llegaba este día.

Si algún amigo le preguntaba cómo iba la cosa, increpaba iracundo a su "mala suerte" diciendo que todo se revolvía en contra suya. En cambio, su vecino le parecía hombre de "mucha suerte", pues siempre le resultaban copiosas las cosechas sin tropezar con tantos inconvenientes como él.

Así era verdad; pero la diferencia de suerte consistía en el escrupuloso orden y método del vecino, que siempre tenía todas las cosas en su sitio y un sitio para cosa, a punto de utilizarlas cuando conviniese y que apenas notaba un desperfecto en los aperos o en los edificios de su finca se apresuraba a componerlo, porque sabía que quien no repara la gotera ha de reparar al fin la casa entera. Hacía cada labor a su debido tiempo y aun le sobraba para inspeccionar toda su heredad antes del ocaso.

La misma diferencia que entre ambos cortijeros, uno dichoso y bien acomodado, y otro infeliz y comido de deudas, hay entre quienes saben con-

servar su salud integral y quienes por dejadez, ignorancia o concupiscencia la hipotecan en las garras de la liviandad.

Muchos pasan la vida como el cortijero desidioso. Nunca hacen bien las cosas; todo lo dejan a medias; son desordenados en su conducta; no saben distribuir equitativamente el tiempo entre el trabajo, el recreo y el descanso; invierten la noche en día sin ser serenos ni vigilantes; y van de año en año sembrando poco y cosechando menos.

De veras cuesta algún tanto la feliz realización de toda empresa, y no es cosa ni la mitad tan fácil como deslizarse por la línea de menor resistencia, gozar de los mundanos placeres y no quebrarse la cabeza con planes ni proyectos de conducta. Pero la diferencia es enorme en los resultados, y cabe aplicar a ella la parábola del sendero angosto y escarpado que conduce a la deleitosa planicie del éxito donde el caminante descansa de su jornada y se goza en la contemplación de su bien acabada obra, en contra del sendero anchuroso y florido exento de asperezas que termina en el precipicio del fracaso.

Nada tan ventajoso como mantenernos en el superior nivel de nuestra individualidad y regular la conducta de acuerdo con las leyes naturales de la vida, de modo que el orden y el método la gobiernen y avaloren nuestra labor. La diferencia del

resultado dependerá de hacer la cotidiana labor con nuestras facultades despiertas y aguzadas o soñolientas y embotadas; de ser un hombre entero que ponga toda su vida en la obra, o un hombre incompleto que sólo ponga la menor parte de ella. El vencedor en esta época de acerbas porfías ha de infundir todo su ser en su labor y mantenerse apto para ella en todos conceptos.

Muchos no ponen más que una parte de sí mismos en sus tareas cotidianas y menoscaban su capacidad por efecto de viciosas costumbres, desarreglada conducta, falta de sueño y nocivos alimentos. No aportan por las mañanas al trabajo su entera individualidad. La mayor parte de su ser está en otro sitio. Se quieren dar lo que engañosamente llaman buena vida. Llevan consigo flaqueza y no fuerza, indiferencia y no entusiasmo, pereza y no diligencia, torpeza y no sagacidad para cumplir los más importantes deberes de su vida.

En cambio, hay otros que caídos en el extremo opuesto menoscaban su aptitud y malogran su eficacia por esclavizarse en demasía al trabajo sin concederse ni un momento de recreación y reposo. Este es el inconveniente de los que por su propio esfuerzo se hicieron hombres y, obligados a trabajar desde niños muchas horas al día, convirtieron el trabajo en segunda naturaleza, sin advertir

que pasadas las horas que buenamente puede soportar el organismo, funciona el cerebro por inercia del régimen establecido sin acrecentar positivamente el rendimiento, cuando con la espontaneidad y lozanía recobrada tras el asueto y descanso podrían realizar en menos tiempo mucha más valiosa obra. No echan de ver que si la mente está sujeta durante muchas horas a un mismo esfuerzo pierde su elasticidad y se estropea sin remedio, de la propia suerte que para el disparo de flechas se inutilizaría un arco siempre armado.

Conviene, por lo tanto, para mantener en debido diapasón el vigor corporal, que no prolonguemos ni un minuto más las horas destinadas al trabajo diario, ni aun con la no siempre legítima excusa de la perentoriedad, como no aumentaríamos, so pena de indigestión, ni en una sola migaja el alimento necesario para nutrir el organismo. Vale más ordenar cotidianamente el trabajo y el recreo en equilibradas proporciones, que sobrecargar el cerebro con excesos de trabajo en horas extraordinarias y tomarse después ocho días seguidos de descanso. Sería lo mismo que la insensata tentativa de comer de una sola vez la cantidad de manjares necesaria para alimentar el cuerpo durante ocho días y estarse en ayunas otros tantos. Cada día ha de tener su plan y cada hora su labor. La naturaleza nunca da saltos, pero tampoco se sale de su

eterna ordenación, ni almacena en un solo día de verano el calor necesario para mitigar los rigores del invierno, porque en la alternada sucesión de las estaciones estriba la regularidad de la vida de todos los seres.

¿Cabe más desacertada conducta que estrujar el cerebro y distender los músculos y desgastar los sentidos, sobre todo el preciosísimo de la vista, con el exceso de trabajo, y andar por ahí con las herramientas embotadas, diciendo que falta tiempo para afilarlas y restaurar su eficacia?

Muy extraño es que un negociante listo y clarividente no vea que es un mal negocio someter sus facultades mentales al excesivo trabajo que las deteriora y amenaza atrofiarlas por desgaste.

Uno de los mayores peligros de los países industriales es la fiebre del trabajo, la sobreexcitación de la actividad, el consumo de las energías de reserva que no tarda en provocar quebrantos de salud.

Un médico famoso decía recientemente:

La perfecta salud es un poderoso estimulante de la iniciativa, actividad, ingenio y bienestar de quienes la disfrutan. La aptitud física y mental despierta nuevas esperanzas, nos da renovadas fuerzas y parece como si nos infundiera mejor vida, al paso que los quebrantos de salud no sólo impiden la plena actuación del individuo, sino que

roban gran caudal de energía a la sociedad, si se tiene en cuenta la suma de las pérdidas individuales.

Muchos dotados de superior talento no pasan de ser medianías en la vida y poco menos que vulgaridades en sus respectivas profesiones, porque no cuidan de mantenerse en su máximo nivel físico y mental para cumplir perfectamente su labor.

Hay quienes en plena virilidad siguen todavía en donde estaban al salir de la escuela. No han adelantado un paso, y aun algunos retrocedieron sin acertar a comprender la causa de su atraso ni de su deleznable éxito; pero cuantos los conocen echan de ver que el impedimento está en su desarreglada conducta, en el descuido de su salud, en su desidia, pereza o negligencia, que siempre entorpecen el adelanto individual, por mucho que sea el talento.

En todos los órdenes de la vida vemos gentes que vegetan en la medianía sin hacer cosa notable, aunque con aptitudes sobbresalientes, porque no tienen suficiente vitalidad para seguir adelante en su camino y vencer los obstáculos que les cierran el paso. No se han mantenido en disposición de prosperar.

Nuestro mayor enemigo está en nosotros, pues esperamos mucho de nuestra labor y no nos colo-

camos en condición de cumplirla. O somos demasiado complacientes o de sobra verdugos con nuestro cuerpo. O lo cebamos o lo maceramos, y fuera difícil decir cuál de ambos extremos da peor resultado.

Muy humillante es sentir en nuestros adentros el fervoroso anhelo de hacer algo sobresaliente, de reconocernos intelectualmente capaces de realizarlo, pero impotentes por falta de vigor físico. Deplorable es llegar a la vista de nuestro objetivo y sin embargo sufrir la pena de un anhelo malogrado por quebrantos de salud.

Millares de gentes obtuvieron éxitos medianos y parciales y realizaron algo de lo que se habían propuesto, pero se quedan atascados en mitad del camino por haber descuidado su salud, o tal vez por alguna debilidad física o dolencia orgánica, derivada de un erróneo régimen alimenticio, cuando la conducta en todo arreglada a los preceptos de la higiene y a los postulados de la ciencia de la salud les hubiera mantenido en excelente estado para obtener el triunfo.

Nadie se distinguirá gran cosa en este mundo hasta que se resuelva a hacerse hombre, a no contentarse con éxitos medianos, ni a pasar la vida en la penumbra, sino a portarse en todo con varonil entereza, sin perdonar esfuerzo ni repugnar sacrificio de comodidades y placeres, para conseguir su

propósito. No ha de olvidar que el fundamento de toda empresa es la salud, pues no será verdadero éxito el obtenido a costa del mayor bien terrenal.

El primer requisito de dicha y éxito para todo individuo humano es como dice Spencer ser un *buen animal;* pero no en el sentido desdeñoso y bajo que suele darse a esta palabra, ni tampoco en el de halagar la naturaleza inferior, sino en el de *buen organismo,* esto es, cuerpo sano que acompañe a la mente sana. Cabe realizar notables empresas sin otro capital que una robusta salud y la firme determinación de ser algo en el mundo; pero fácilmente se comprende que esta posibilidad se invertirá en imposibilidad si con desarreglos o imprudencias de conducta menoscabamos el capital salud.

Un arroyo no puede elevar su cauce a mayor nivel que el de la fuente que lo alimenta. Si la condición física está deprimida, también se deprimirán los anhelos y las aspiraciones y será de muy inferior calidad la cotidiana labor; pues por regla general, en todo cuanto hacemos se refleja nuestra condición, porque salvo raras excepciones, como las de Pascal, Stevenson y otros, el estado mental va siempre en simpatía con el físico.

No obstante, vemos muy a menudo jóvenes que entran en la vida como caballo siciliano en el palenque, anhelosos de hacer algo cuya magnitud ponga

su nombre en las cumbres de la fama, pero que ignorantes de las leyes de la salud, deprimen con toda suerte de excesos su nivel físico, debilitándose hasta el punto de que no tienen suficiente energía para realizar sus ideales. Sacrifican el vigor y la vitalidad que debieran servirles para lograr su objeto.

Mantenernos aptos para nuestra labor es lo más hermoso que podemos hacer, porque de ello dependen nuestra eficacia, dicha y utilidad. Pocos se dan cuenta de que así debe ser. No estiman la enorme influencia de la salud en el logro de las aspiraciones. Quien se siente joven, animoso y con buen apetito, se considera capaz de cualquiera empresa. No le amilanan los obstáculos y su valor es tan vigoroso como su salud. Pero cuando decae la vitalidad, también decae el valor con ella. Las cosas que apenas os conturbaban poco antes, cuando gozabais de robusta salud, os parecen ahora formidables e inaccesibles montañas.

Muchísima diferencia hay entre emprender por la mañana vuestra labor en soberbia condición, llenos de entusiasmo, animosos, diligentes y encariñados con ella, hasta el punto de poner en ella vuestro corazón, para sobresalir en cuanto hagáis, aprovechando los minutos, o emprenderla con la vitalidad deprimida, el cerebro fatigado por falta de sueño y excesos pasionales o mal nutrido con

alimentos nocivos y bebidas alcohólicas. Tras noche de orgía y crápula, cuando el sistema nervioso está resentido de las violentas emociones a que le sometieron los fugaces placeres de la sensualidad, no es posible acometer la cotidiana labor con la serenidad de ánimo y lucidez de criterio que su acertado desempeño requiere. Perdemos con ello nuestra eficacia personal, que es la primera condición de la vida. Para mantener y aun acrecentar esta eficacia o valía de la individualidad, es indispensable apartarnos de todo cuanto amenace minar nuestra salud, desembarazarnos de todo lo que nos estorbe o nos rezague, de todo cuanto desgaste nuestra vitalidad o merme nuestro capital activo.

La mayoría de las gentes no se dan cuenta de las menudas goteras por donde lentamente se escurren sus fuerzas vitales y debilitan en gran parte la potencia para mantener su aptitud. Muchísimos malgastan mayor porción de sus energías cerebrales y nerviosas en la impaciencia, el tedio, la ansiedad o la concupiscencia, que la empleada en obras positivas.

Las víctimas de la impaciencia, del apresuramiento, los que todo lo quisieran hacer de una vez sin dar tiempo al tiempo, no tienen suficiente eficacia individual ni están en el máximo nivel de su aptitud porque siempre viven en el minuto si-

guiente y no concentran sus seis sentidos en el actual momento de su labor. Sus pensamientos se adelantan más de lo conveniente a la ordenada sucesión del trabajo relacionado con la inalterable sucesión del tiempo, y de aquí que al hacer las cosas apresuradamente, con actividad ardillesca, les resulten chapuceras o incompletas. Siempre están nerviosos, inquietos, impacientes, y a pesar de lo mucho que se mueven hacen poca y mala labor al cabo del día, porque no ponen en ella la integridad de su ser.

La indecisión desperdicia mucha energía. Las gentes que siempre andan cavilosas y meditabundas, pesando en su mente como con balanza de precisión hasta los diez milígramos el pro y el contra de un asunto, denotan con ello flaqueza de criterio, que no les permite ver claro, o flaqueza de voluntad, que les impide resolverse en cuanto han examinado bajo todos sus aspectos la cuestión. Aunque no lo parezca, lo cierto es que en todas estas operaciones del entendimiento y alternativas del ánimo, se malgasta mucha energía mental y nerviosa, que pudiera bien aprovecharse en la acción. Igualmente hay desperdicio de estas valiosas fuerzas vitales, cuando por engaños de amor propio tomamos a pecho fruslerías y nonadas que, tras el espejismo de contender por el fuero y no por el huevo, provocan tempestades de emoción

y a veces acaban en el crimen. Menudean los casos en que por fútiles motivos, discusiones baladíes o deudas insignificantes, se han promovido mortales reyertas entre gentes cegadas en aquellos momentos por el prejuicio, la pasión o morbosos sentimentalismos, derrochando con ello mucha parte de energía mental y física que ventajosamente hubieran podido aprovechar en la mejora de su condición e influir con ella en las personas de su familia y trato.

Los pensamientos y emociones de odio, envidia o celos, largo tiempo abrigados en la mente y nutridos en el ánimo, obran como ponzoñosa levadura e influyen en todo el sistema, con menoscabo de la vitalidad. La mayoría de las gentes apenas se dan cuenta de la formidable energía destructiva de los pensamientos de odio y venganza. Son como focos ulcerosos que difunden su virus por todas las partes del cuerpo e influyen en la mente de manera inconcebible por lo dañosa. Siempre debiéramos estar alerta para no ceder a semejantes pensamientos, ni a otras morbosas y tediosas ideas que tan frecuentemente nos asaltan. De sobra sabemos hasta qué punto perturban las facultades mentales los extravíos del prejuicio, del fanatismo o de la exacerbada sentimentalidad. Por muy santo, patriótico o noble que sea el motivo, la exageración lo saca de sus naturales quicios y

desequilibra la mente ofuscando el juicio, que entonces sólo ve un solo aspecto de la cuestión y a él se aferra con terquedad disfrazada de energía, con grave riesgo de caer en la locura.

Nadie pone ya en duda entre los profesionales de la medicina y los psicólogos experimentados que el brutal egoísmo, la satánica envidia o los monstruosos celos ocasionan neuralgias, monomanías y otras enfermedades físicas y mentales. Pero acaso la más nociva morbosidad, por sus efectos en cuerpo y mente, es la del temperamento irascible y descompuesto. Si las gentes supieran el tremendo estrago que en el delicado sistema nervioso causa un acceso de cólera, y los deplorables resultados de una pasión desbocada, nunca jamás consentirían en ceder a tan terribles arrebatos; porque al punto, los nervios inmediatos a los vasos sanguíneos se paralizan por efecto del mental estremecimiento que produce la súbita cólera o arrebato pasional, y la sangre refluye al cerebro tan de golpe, que puede romper una arteriola y ocasionar la muerte repentina. El famoso cirujano Dr. Juan Hunter murió en la sala de oficinas del Hospital de San Jorge, de Londres, a consecuencia de un acceso de ira. Uno de sus colegas le acababa de insinuar que no era verdad algo que había dicho en aquel momento, y fué tal la indignación levantada en su ánimo al oirse llamar mentiroso, que sin poder do-

minarse se le transmutó en ira, provocando un ataque cardíaco que le dejó sin vida.

Un notable médico parisién refiere el caso de un joven a quien en un violento altercado con su familia le dominó la pasión hasta el extremo de ensordecer repentinamente.

No es raro que a un violento arrebato emocional suceda a las pocas horas un grave ataque de ictericia, como, según relatan sus biógrafos, le ocurrió al eminente tribuno español Emilio Castelar, a consecuencia de la violentísima exacerbación de ánimo que le produjo el golpe de Estado del capitán general de Castilla la Nueva al disolver a mano armada el Parlamento de la república española.

Conviene difundir y divulgar la irrebatible verdad de que los enojos, enfados, berrinches, arrebatos, disputas y reyertas, aparte de su vecindad con el crimen pasional, quebrantan gravemente la salud, y si el temperamento se acostumbra a la cólera, la ira o el arrebato por los más leves contratiempos, es fácil contraer una enfermedad nerviosa de carácter crónico y algunas veces grave como la parálisis, corea, epilepsia e histerismo. Ya reconoce la psíquico-física que las ansiedades, inquietudes, impaciencias, resquemores, celos, envidias, suspicacias y demás emociones siniestras, por leves e insignificantes que nos parezcan, son en realidad formidables enemigos de nuestra salud

física y mental, que menoscaban la aptitud para las cotidianas labores de la vida y nos inutilizan para acometer empresas que sobresalgan de la vulgaridad.

El tedio, temor, inquietud, disipación, ira, cólera y celos, así como la desordenada conducta que roba al cuerpo descanso y sueño, son otros tantos vampiros de nuestra mental y física capacidad para las importantes empresas de la vida. Continuamente menoscaban nuestras energías vitales, paralizan las iniciativas y debilitan la confianza y el valor. Bajo su letal influencia decaen todas las facultades y potencias. Muchos pasan la vida extrañándose de que no adelantan como quisieran o imaginaran, de verse rezagados cuando tan vigorosamente tratan de progresar, y por lo general, les parece que la falta de protección, el favoritismo que todo lo invade, la hostilidad de los envidiosos o el desahogo de los audaces son el obstáculo que a su adelanto se opone, el impedimento que los estanca en su carrera, la valla que no les deja pasar del vericueto por donde a tropezones caminan, a la calzada real donde a su parecer podrían apretar sin fatiga el paso. Pero si bien miraran echarían de ver que su verdadero y más acerbo enemigo no está fuera de ellos, sino en ellos mismos, en la multitud de menudos defectos, de leves flaquezas, de vulgares pa-

siones cuya importancia no advierten y en las que apenas se fijan creyéndolas inocentes, cuando en realidad son peligrosos enemigos que entorpecen si no obstruyen el camino de la prosperidad.

En primer lugar, todas estas morbosidades anímicas repercuten gravemente en la salud física. Todo cuanto perturba o desbarata la mental armonía produce su correspondiente perturbación o transtorno en el cuerpo, así como todo lo que tenga maligna influencia en la salud, influirá del mismo modo en la mente, porque sabido es que el pensamiento no está localizado en el cerebro, sino que se dilata por el sistema nervioso, de suerte que todas las células vibran en sintónica modalidad y amplitud con nuestro pensamiento.

Hemos de vencer a esta legión de menudos enemigos y desarraigarlos de nuestra naturaleza, para llegar al pináculo de nuestra aptitud y eficacia individual. Hemos de eliminar todas estas debilidades morbosas y extirpar del campo de nuestra vida la maleza que desmedra, sofoca y mata los brotes de la virtud. Para estar en perfectas condiciones de idoneidad es indispensable hermanar la salud de la mente con la del cuerpo, pues no cabe compatibilidad entre la salud robusta y las licenciosas costumbres. El libertino y crapuloso, por una parte, y el mogigato de envidioso y vengativo corazón, por otra, no pueden estar del todo sanos,

porque la perfecta salud significa armonía mental y física.

Es indudable que las funciones orgánicas dependen en gran parte de la condición mental y moral del individuo. Quien sufra remordimientos de conciencia por alguna mala acción no gozará de cabal salud. Cierto es que a veces vemos gentes viciosas y a la par muy robustas; pero esta robustez es aparente y fofa, pues si en ellos fuera posible la intopsia, o por decirlo en términos vulgares, si pudiéramos verlos por dentro, notaríamos no pocas averías en su funcionalismo orgánico.

La naturaleza espiritual debe estar en armonía con la física. La perfecta salud significa perfecta integridad, y nadie puede estar completamente sano si no es dichoso, ni nadie es dichoso cuando de continuo le remuerde la conciencia. Un malvado comerá con apetito, digerirá sin tropiezo y aun tal vez parecerá rezumar salud por todos sus poros; pero nadie se atreverá a decir que es hombre integralmente equilibrado ni hay muchas probabilidades de que mucho viva si continúa en su depravada conducta. Además, no logra este hombre el objeto de su vida, pues en vez de ser útil a la sociedad, cual cumple a todo hombre honrado, es una maldición para sí mismo y para el mundo entero.

La conservación de la energía vital y, por con-

siguiente, el mantenimiento de nuestra aptitud, es el resultado de saludables hábitos de pensamiento y conducta. Es la natural consecuencia de llevar una vida ordenada con la debida distribución del tiempo y del trabajo, de la actividad y el reposo, de suerte que el ocio no tenga ocasión de engendrar vicios ni el afán desmesurado de ganancia dé pasto a la extenuación. Las costumbres de la vida ordinaria han de ser tan morigeradas en el orden físico como en el mental y espiritual, de suerte que acrecienten el sentimiento de la dignidad y de la propia estimación. Tan importante para ello es la calidad de los pensamientos como la de los manjares, pues unos nutren la mente y otros el cuerpo, y de su índole depende la integral salud del individuo. Por otra parte, el órgano físico de la mente, su instrumento de actuación, es el cerebro, que de la sangre recibe los elementos necesarios para renovar sus tejidos, y como la pureza de la sangre depende a su vez de la de los alimentos, resulta en consecuencia que un racional régimen alimenticio con todos los elementos propios y bien combinados para restaurar las energías físicas, le proporcionará a la mente un instrumento mejor adecuado para manifestarse en vigorosos y sanos pensamientos.

Pero algunos preguntarán: ¿cómo vencer a esa coluvie de insidiosos enemigos? ¿cómo desarraigar los vicios y reprimir la cólera y mantenerse ecuánime si son tantas y tan poderosas las incitaciones de nuestra carnal naturaleza y tan diversas las vicisitudes del ánimo? A esto responderemos que fuera insensata pretensión transmutar de repente las condiciones del carácter. Esta es obra de tiempo, paciencia y perseverancia, como también son necesarios estos tres elementos para corregir un defecto o deformación física por medio de la gimnasia y de la ortopedia. No se robustece un músculo en media hora de ejercicio ni se arraiga una virtud en sólo un día de practicarla. Es indispensable el espíritu de continuidad que nos dé alientos para levantarnos al caer y seguir adelante sin volver atrás la vista, sino, por el contrario, mirar hacia el frente para prevenir nuevas caídas.

Si en el instante en que nos asalta la cólera, cuando sentimos, como vulgarmente se dice, rebullir la sangre y que se nos ponen los nervios de punta, contenemos aquel colérico impulso hasta dominarlo sin descomponernos, habremos dado un buen paso para que al acometernos en otra ocasión análogo impulso, no sea tanto el esfuerzo que hayamos de hacer para reprimirlo; y así, por sucesivas represiones, llegará día en que ninguna conmoción externa logre alterar nuestro equilibrio interno.

La imaginación, o sea lo que pudiéramos lla-

mar el pensamiento subjetivo, nos auxiliará poderosamente en esta gimnasia psíquica. Nunca nos hemos de imaginar distintos de lo que deseamos ser. Forjémonos una imagen mental de nosotros mismos en tan perfecta condición de integridad y armonía como la conciba nuestro ideal de perfección. Insistamos en ver únicamente las cualidades propias de la verdadera hombría, conformes al propósito que Dios tuvo de formarnos a su semejanza.

Todo prueba que nuestro destino es manifestar en pensamiento, palabra y obra el conjunto de cualidades en que se resume la perfección humana, no un fragmento ni un tanto por ciento de las potencias latentes en nuestro ser. Hemos de vivir en la excelencia y superioridad, no en la bajeza y la inferioridad ni siquiera en la medianía, porque lo mejor es enemigo de lo bueno y lo óptimo es también enemigo de lo mejor. Toda vida fraccionaria ha de ser forzosamente anormal.

Una de las más difíciles lecciones que hemos de aprender para mantenernos en condiciones de aptitud y eficacia individual, es que en virtud de la recíproca influencia de mente y cuerpo podemos conservar la salud física con la buena calidad de los pensamientos tan positivamente como con la de los manjares. La antiquísima verdad de que no sólo de pan vive el hombre es algo más que figura

retórica o máxima especulativa. Tiene innegable valor práctico, porque el cuerpo estará en discordancia o armonía, sano o enfermo, no sólo según lo que acostumbremos a comer, sino también según lo en que acostumbremos a pensar. Hay quienes por haber invertido de siniestra en recta su habitual actitud mental, mejoraron su carácter al cabo del año en términos que parecían muy otros hombres. Transmutaron en reflectores de esperanza, júbilo y gozo sus semblantes que antes estaban desfigurados por el temor, curtidos por la duda, forrados por la ansiedad y estigmatizados por el vicio.

Muy científicamente habló San Pablo al decir: "Renovaos por el espíritu de vuestra mente"; esto es, mudando, ennobleciendo y purificando vuestros pensamientos.

Mantenerse íntegro significa que la mente debe ser tan pura, limpia y sana como el cuerpo. Deber tenemos todos de mantenernos en el más alto nivel de aptitud y eficacia física y mental, pues de lo contrario no podremos cumplir en su integridad el destino que nos trajo al mundo. Sagrado deber de todo hombre es colocarse y mantenerse en condición de hacer lo mejor de que se vea capaz.

II. LA VALÍA DEL ALIMENTO

II. LA VALÍA DEL ALIMENTO.

He aquí el pan que fortalece el corazón del hombre y es la enjundia de la vida.—MATEO HENRY.

Bendita entre todas es la hora de la comida para quien sabe comer.—OWEN MEREDITH.

Pan y queso sonrosean las mejillas.—*Proverbio alemán.*

EL pan y el agua que el carcelero dejaba en la celda de Bunyan se convirtieron después en la más hermosa alegoría imaginada por el ingenio humano.

Contemplad cómo el pedazo de pan que comemos se transforma por la acción de los jugos digestivos en nutritiva substancia incorporada al misterioso torrente circulatorio de la sangre, donde la esperan millones de diminutas operarias para convertirla en huesos, músculos y nervios. Ignoramos el proceso biológico que así transmuta el pan cotidiano en el músculo que actúa y en el cerebro que piensa. No podemos ver la operante mano que en continuado vaivén mueve la sutilísima lanzadera que entreteje el destino de Bunyan ni descubrimos tampoco la incoercible alquimia que transforma el carcelario mendrugo en *El Viaje del Peregrino*. Pero sabemos que sin ali-

mentar al cuerpo cuando el estómago clama por sustento, no podrían seguir funcionando nervios y músculos, como también sabemos que si el alimento no está debidamente proporcionado en cantidad y calidad, si no lo ingerimos cual exige la higiene de la nutrición, no lo digeriremos de modo que repare las fuerzas corporales y dé lucidez a las facultades mentales ni mucho menos seremos capaces de imaginar las alegorías de un Bunyan ni de producir los inventos de un Marconi o de un Edison ni siquiera lograr éxito feliz en las más corrientes empresas de la vida.

Se dice que pasó la época de los milagros; y sin embargo, ¿qué mayor milagro que la biológica transmutación del alimento en carne, sangre y huesos, mucho más misterioso que la resurrección de un muerto? Nos ponemos el pan o cualquier otro manjar en la boca y por las vías digestivas se convierte al cabo de pocas horas en parte de nuestra personalidad. Lo que algunas horas antes era un manjar en nuestras mesas legisla después en el Parlamento, sentencia en los estrados, cultiva los campos, dirige las máquinas y gobierna pueblos y hogares. Por lo tanto, ¿no tendrá importancia el régimen alimenticio en la actuación física, mental y moral del hombre? ¿No será interesante saber cuanto con esta importancia se relaciona?

Parte de vuestra eficacia, de vuestra salud, de vuestro vigor mental y bienestar futuro reside en los manjares que vais a tomar para sustentaros. ¿Tomaréis los que amenacen deteriorar vuestra sangre? ¿Consentiréis que os den un cerebro de segunda clase, propenso a la anemia o al reblandecimiento de su masa y capaz tan sólo de un trabajo mental correspondiente a su inferior calidad? El alimento no os proporcionará después de asimilado ni más ni menos vitalidad que la puesta por la naturaleza en su substancia.

Acaso diga alguien que tanto importa uno que otro manjar con tal de satisfacer el hambre. Pero ¿no advertís que están ya desgastadas las células de la hortaliza mustia, de la fruta pasada, de la carne descompuesta que sin melindre vais a comer? ¿No veis que ya perdieron su virtud reparadora y restaurante? ¿Os percatáis de que aunque satisfagan vuestra hambre elaborarán sangre, nervios, huesos y cerebro de inferior calidad y seréis con ello hombres de tercera o cuarta clase? Sin embargo, deseáis ser hombres de primera, de ningún modo homúnculos ni hombrines ¿no es cierto? Pues recordad que así como en el orden moral *el hombre se convierte en lo que piensa,* así también bajo el aspecto físico *se convierte en lo que come.* No en balde la filosofía del sentido común parafraseó el antiguo adagio de *dime con quien andas,*

te diré quién eres en este otro de *dime lo que comes y te diré quién eres*. Según coma el hombre, así vivirá y tal será su fortaleza.

Hay quienes se maravillan de no poder enfocar su mente ni concentrar su atención en la labor que entre manos traen, y es que sin duda no saben todavía que la lucidez mental y el esfuerzo de atención están en directo enlace con el régimen dietético. El grado de vitalidad, potencia cerebral, empuje, iniciativa y eficacia depende proporcionalmente de la calidad de los alimentos, así como la calidad del producto manufacturado no superará jamás a la de la primera materia empleada en su elaboración.

La energía electroquímica del sol y la energía químicobiológica del suelo y la vegetación prestan al humano alimento sus nutritivas propiedades, que luego se manifiestan en la actividad de cuerpo y mente. La fuerza que ambicionamos, la fortaleza que realiza magnas acciones, la resistencia, el aguante, el empuje y aun la misma substancia gris de los nervios se elaboran en el invisible laboratorio donde la naturaleza obra portentos.

Nuestra vida espiritual está arraigada en el cuerpo mientras peregrinamos por el mundo, como la planta está arraigada en el suelo. En cuanto a nuestra naturaleza física, razón tiene la Biblia al decir que Dios formó al hombre del barro de

la tierra, porque de tierra es nuestro cuerpo y a la tierra ha de volver para convertirse en polvo. Pero mientras funciona el organismo corporal, recibe del sol, por mediación del alimento, la energía que mantiene activas las fuerzas vitales, porque toda energía física dimana del sol y en la energía física se apoya nuestra vida espiritual.

El cerebro funciona mucho mejor cuando la sangre que lo riega y nutre está vitalizada por la sana alimentación. *Intensidad, rapidez* y *perseverancia* es el lema de la eficaz mentalidad, y para ponerlo en acción no basta querer, si la voluntad carece del medio o instrumento operante que ha de proporcionarle la salud y robustez del cuerpo físico. La mente movida por la voluntad obra maravillas cuando dispone de un potente cerebro regado por sangre pura, mientras que, siendo la misma la mente y teniendo igual fuerza la voluntad, parecerán débiles y flacas, aunque la debilidad y flaqueza no están en ellas, sino en el instrumento o medio de su manifestación. La energía eléctrica que circula por el cable tiene siempre el mismo voltaje sin alterar su índole dinámica; pero producirá débiles o nulos efectos en un electromotor desgastado o descompuesto y en cambio obrará con toda su pujanza en otro de mecanismo perfecto.

El hombre que logra éxito en sus empresas se distingue por la habilidad en decidir resuelta y

concluyentemente un asunto, mientras que el vacilante se conturba al pensar que ha de decidirse y siempre está volviendo a considerar la cuestión sin atreverse a darla por suficientemente discutida en su fuero interno. Y la decisión es hija de la enérgica vitalidad de un bien nutrido cerebro.

Dice un adagio popular que cuanto se ahorra en la mesa se ha de invertir en botica, y aunque a primera vista parezca inventado este adagio por los glotones, tiene racional fundamento, como lo tienen todos o la mayor parte de los adagios populares, porque insensata economía es cercenarle al cuerpo la nutrición que verdaderamente necesita para ahorrar unos cuantos céntimos al día, que al cabo del año presuponen una pérdida de muchos kilovatios de energía vital. Si escatimamos el sustento por satisfacer una vanidad o mantener un vicio, resulta a fin de cuentas una pérdida positiva en la administración del capital salud, porque el alimento impropio o insuficiente ensucia o empobrece la sangre a riesgo de provocar enfermedades infecciosas o anemias pertinaces, con la seguridad de que la mente no pueda disponer de un eficaz instrumento de manifestación. El negocio será evidentemente ruinoso bajo todos conceptos.

Lo que en realidad importa es mantenerse a toda costa en el más alto nivel de eficacia individual. Todo cuanto disminuya la potencia activa

del cerebro, disminuirá también los anhelos de adelanto, la pujanza anímica, la fuerza de voluntad, el valor personal, la confianza en sí mismo, el amor al trabajo, el espíritu de iniciativa y el poder de resolución, porque sufrirá menoscabo o desperfecto el aparato mental y perderá eficacia el mecanismo todo de la vida. Semejante economía es más bien que insensata, criminal. Tan estravagante fuera escatimarle tacañamente el pienso a un caballo que pocos días después hubiese de porfiar con otros en carrera de velocidad y presumirle vencedor, como cercenarse un hombre el necesario sustento cotidiano y creer que va a mantenerse en el punto culminante de su eficacia individual.

Así todo hombre anheloso de prosperidad y éxito está en continua porfía por la excelencia en su respectiva labor profesional, y so pena de bochornoso vencimiento no puede escatimar los factores de salud y energía corporal.

Hay quienes son muy generosos y magnánimos en sus relaciones con el prójimo, y sin embargo no se portan bien consigo mismos, porque se escatiman el alimento, o por mal entendida economía consumen manjares de calidad inadecuada para mantener su organismo en el debido punto de eficacia.

No estamos en el mundo sencillamente para co-

mer y vivir, sino para llevar a cabo cuanto de mejor nos quepa, y por lo tanto no hemos de negarnos lo que pueda contribuir a nuestra mayor valía personal. Muchos no hacen más que obras medianas porque su nutrición cerebral es de mala calidad. No se cuidan lo bastante.

Uno de los mejores alimentos para el hombre es la fruta sazonada y sana, pues aparte de su natural adecuación a las funciones digestivas proporciona el azúcar en estado perfectamente asimilable sin necesidad de que el hígado haya de trabajar excesivamente, como trabaja cuando ha de convertir en glucosa la sacarosa o azúcar de confitería. No obstante, el prejuicio sobre este punto es tan general, que aun lo comparten muchísimos médicos cuya opinión debiera influir beneficiosamente, si fuera acertada, en las corporaciones municipales, Juntas de Sanidad, inspectores de higiene pública, directores de mercado y demás funcionarios administrativos relacionados con el abastecimiento de las poblaciones. Pero sucede precisamente todo lo contrario de lo que la razón manda y la experiencia enseña, pues en vez de considerar las frutas, verduras y hortalizas como artículos de primera necesidad y procurar no ya el simple abastecimiento, sino la abundancia, salubridad y baratura de su provisión, de modo que ningún hogar se viese precisado a abstenerse por

lo caras de tales subsistencias (cual hoy ocurre en las ciudades populosas) dejan que los intermediarios y acaparadores lucren en perjuicio del público y únicamente toman providencias reguladoras respecto del pan y de las carnes, que en cuanto a estas últimas debieran considerarse artículos de tan triste superfluidad como las bebidas alcohólicas.

No significa esto la apología desconsiderada del régimen vegetariano, pues en el siguiente capítulo veremos como puede conciliarse con el animal, sino tan sólo la exposición de una verdad comprobada por la experiencia. Ya nadie pone en tela de juicio que las frutas del tiempo y en sazón, las sanas y frescas de huerto, no las de conserva ni de invernáculo, son el mejor depurativo de la sangre, y nunca debieran faltar en ninguna mesa por pobre que fuese; y así es una lástima que a consecuencia de los prejuicios dominantes todavía respecto del régimen alimenticio, se afanen los municipios en construir magníficos mataderos cuyo terreno y gastos de instalación y funcionamiento podrían con mayor utilidad invertirse en vastos plantíos de frutales para el consumo de la respectiva población. A la idea hoy aún embrionaria de la ciudad jardín sucederá algún día la más feliz de la ciudad huerto donde no quede ni rastro de la sangre de las reses de matadero.

Asunto es este de interés público que no puede resolver de por sí la iniciativa individual, y que, sin embargo, atañe muy de cerca al bienestar de las familias, al vigor de la raza y a la dicha de todo ser humano. Desde luego que hemos de ser buenos con nosotros mismos y no debilitar nuestra vitalidad escatimándole al cuerpo la nutrición que necesita; pero también es preciso que los administradores de las ciudades y los gobernantes de las naciones establezcan un régimen económico en materia de subsistencias que además de imposibilitar toda clase de adulteraciones permita a las familias abastecer higiénicamente su mesa sin gravamen del presupuesto doméstico.

El fracaso se debe muchas veces a la debilidad mental y flaqueza de ánimo resultantes de la anemia y empobrecimiento del organismo, que a su vez deriva de una errónea parquedad de nutrición o de la inferior especie de alimentos habituales con que, por mal entendida economía o morboso ascetismo, se deterioran muchos físicamente, sin echar de ver que la energía mental sube y baja de nivel al par de la condición física, como el mercurio del termómetro por influencia de la temperatura. Lo peor en cuanto a la debilidad mental subsiguiente a la violación de las leyes físicas es que apenas se nota en un principio por lo sutil e insidiosa; pero cuando ya no hay fácil remedio,

advierte la víctima de su imprudencia que fracasa en los mismos empeños en que un tiempo triunfara y que ha perdido el vigor mental, la lozanía de juicio y el espíritu de iniciativa que fueron las armas de su triunfo.

Seguramente que el poco cuidado de Napoleón en su régimen alimenticio, pues comía apresuradamente sin dar reposo a la digestión, exacerbó la morbosa idiosincrasia heredada de su padre, determinando el cáncer que lentamente le corroía el estómago y cuyos sufrimientos físicos le ofuscaron en sus postrimerías la clara visión táctica, estratégica y política que tan esplendentes victorias le proporcionara, llevándole a cometer errores tan crasos como las campañas de España y Rusia, cuyo desastroso resultado fué la principal determinante de su ruidosa caída.

Natural es que el hombre sano, robusto, ecuánime y de ponderado criterio anhele tomar parte en la vida pública, sobresalir en su profesión, ser de un modo u otro útil al mundo y no recluirse con timidez disfrazada de modestia, o cobardía con máscara de retraimiento, en la vida privada. La iniciativa, la actividad, la lucha contra toda injusticia y tiranía son para el hombre de carácter tan necesarias como el respirar, y resultan del natural consorcio de una mente sana en un cuerpo sano. Muchos que no se ven capaces de nada que se

sobreponga a lo vulgar harían bastante más de lo que se figuran si mantuvieran en alto grado su condición física. El hombre perfectamente equilibrado no se satisface con ser un remedador o un plagiario, sino que siente rebullir en sus adentros el espíritu de inventiva y originalidad. Entonces su mente es vigorosa y no gusta de rastrear como cuando baja de nivel su condición física.

Sobre el particular predomina todavía entre las gentes de suposición y acomodo el abominable prejuicio de que el estar enfermo con frecuencia es signo de finura, distinción y elegancia, y aun hay enfermedades de moda que, so pena de ordinariez, han de pasar cuantos de viso social se precien. A pesar de esta supina preocupación, la enfermedad es casi siempre consecuencia del quebrantamiento de una ley física o moral, de la infracción consciente o inconsciente de las leyes de Dios o de la naturaleza; y por lo tanto, todos debiéramos avergonzarnos de estar enfermos, como nos avergonzaríamos de una mala acción, en vez de melindrear con los quebrantos de salud.

El fabricante discreto, incapaz por honradez profesional de lanzar al mercado productos chapuceros, cuidará muy mucho de elegir materias primas de inmejorable calidad que prometan su acabada elaboración en manos de inteligentes operarios con maquinaria perfecta. Pero ¿procedemos de

igual suerte en la elección de las materias primas, esto es, de los alimentos que elaborados por el admirable aparato digestivo den por productos sangre, carne, huesos, nervios y cerebro? ¿Echamos de ver la positiva influencia de la nutrición en el incremento o menoscabo de la potencia cerebral?

El innegable enlace entre el alimento del cuerpo y la lucidez mental lo expresó gráficamente el profundo pensador español Joaquín Costa en su famosa frase de *despensa y escuela,* esto es, que a la nutrición mental ha de preceder la nutrición física, porque de un proletariado mal nutrido y casi hambriento, de una clase media que se quita el pan de la boca para ponerse encajes en los vestidos y plumas en los sombreros, y de una plutocracia en perpetuo festín bucólico, no cabe esperar conceptos vigorosos ni planes ordenados ni energía en la acción para resolver los gravísimos problemas cuya demora es el más poderoso incentivo de la anarquía.

El primer problema que reclama la atención de gobernantes y estadistas es el de mejorar las condiciones económicas de un país, sea el que quiera, intensificando ante todo la potencia productiva del suelo, porque del suelo brota y no del cielo llueve como maná milagroso todo cuanto sirve al sustento del hombre. La mejora de las condiciones económicas, el aumento de la producción natural,

significa por una parte abundancia y por lo tanto baratura de subsistencias; y en diverso aspecto significa corolariamente aumento de trabajo y por lo tanto de medios de vida que aminoren si no extirpen la miseria. Obra de verdadero estadista fuera elevar primeramente el nivel económico de los ciudadanos, de suerte que sin nadie descender del suyo subieran todos a más alto grado de condición social, que les permitiese vivir desahogadamente; y una vez asegurado el sustento del cuerpo, se ocupara con el ánimo libre de inquietudes domésticas en los problemas de orden metafísico a que le llamaran sus deberes de ciudadanía. Ya dijeron los antiguos que antes de filosofar era necesario vivir.

El ánimo esforzado y resuelto a cumplir su propósito debe ser capaz de concentrar su atención y enfocar sus acción con intensidad suficiente para realizarlo, y esta acción mental y volitiva tiene por impulso la influencia de los alimentos sanos y nutritivos, de calidad superior, y especialmente de cereales, legumbres, frutas, semillas y hortalizas, según la estación del año y el temperamento e idiosincrasia del individuo.

Pero en la calidad de estos manjares no sólo se ha de tener en cuenta la comarca productora y la variedad escogida, sino mayormente todavia el punto de sazón. Sobre todo en las frutas es interesantísimo este aspecto, porque del estado de

madurez depende su acción benéfica o nociva en el organismo, y por lo tanto mejora o empeora la influencia de la nutrición corporal en las operaciones del entendimiento. Es indispensable aguardar a que la acción lumínica, química y calorífica del sol haya cooperado en la obra de la naturaleza, cuyos invisibles alambiques destilan el verdadero elixir de vida para envasarlo en las herméticas cápsulas de las frutas. ¿Qué mayor ni más acabada fábrica de conservas que la de la propia naturaleza? Todavía desconocemos las propiedades nutritivas, higiénicas, terapeúticas y por decirlo así biodinámicas que poseen la multitud de frutas de toda especie y variedad, que bien conocidas y asiduamente cultivadas bastarían para la saludable alimentación del género humano, sin haber recurso a la horrible matanza de animales.

Es preciso que la naturaleza tenga tiempo de almacenar en las frutas el azúcar proporcionalmente con los ácidos, las sales y los principios activos que presiden su valor alimenticio, porque si no esperamos a que la naturaleza cumpla su obra y por afán de lucro cosecha el agricultor la fruta antes de la madurez completa, para darle aspecto de sazón por medios violentos y artificiales, no tendrá las propiedades que requiere la debida nutrición del cuerpo y por lo tanto será deficiente la potencia cerebral. Hay muchísima dife-

rencia entre la alimentación racional y la empírica, entre la medianía y el éxito, entre la mente positiva y la negativa, entre la espléndida o la vulgar obra. La eficacia individual ha de ser objeto de nuestro anhelo, y esta eficacia deriva del combinado ejercicio de todas las facultades intelectuales, mantenidas constantemente en soberbia condición para que rindan el máximo de su energía y vigor. La adquisición de poderío mental debe ser el principal estudio de todo el que se proponga dar de sí cuanto mejor le quepa.

Acostumbraba a decir el Dr. Talmage, que estamos de continuo pidiéndole a Dios lo que fácilmente lograríamos por nosotros mismos si cuidáramos más atentamente de nuestro alimento; y en efecto, muchísimos reduplicarían su fortaleza y eficacia mediante una racional alimentación.

Lo primero que ha de hacer quien aspire al éxito de su vida, es colocarse en condición de rendir el máximo de su potencia y energía cerebral, alimentándose de manjares que una vez asimilados proporcionen la mayor cantidad y la superior calidad de energía vital, porque muy fácil es que el organismo perfectamente nutrido con alimentos sanos sirva de apropiado instrumento para que el espíritu lleve a cabo las más árduas empresas, mientras que por mucho que se esfuerce la voluntad no será capaz de realizar la misma empresa

con un organismo anémico y endeble. La fuerza vital y la resistencia a las enfermedades residen en los alimentos racionalmente elegidos y perfectamente asimilados. He aquí el secreto de la fortaleza y el manantial de toda eficacia.

Muchos se figuran que su aptitud para la actividad laboriosa es algo recibido por herencia y que no pueden modificarla. No echan de ver que, como dice el adagio, tripas llevan pies y no pies tripas, es decir, que si difieren más allá de su costumbre ordinaria la toma de alimento, decaen sus fuerzas, se debilitan sus aspiraciones, se desvanecen sus esperanzas y se ofuscan todas sus facultades, siendo indispensable renovar el combustible para que a pleno empuje siga marchando la máquina. Tampoco advierten que el positivo reparo del mecanismo corporal depende de la calidad y ordenación rítmica de las comidas, pues si hay un pingajo en la urdimbre, sin remedio aparecerá en la tela.

Por lo tanto, el primer requisito para la eficacia individual es que la sangre, torrente de vida y fluídico abono del organismo corporal, sea lo más pura posible, y esto sólo cabe lograrlo por medio de alimentos también puros, tomados en la proporción señalada por la higiene dietética y asimilados después en las mejores condiciones de efectividad. Esta es la manera de elaborar un cuerpo de clase superior con la más elevada norma de eficacia.

Si las células de la substancia alimenticia están deterioradas, si los cereales, legumbres, hortalizas y frutas no medraron en suelo apropósito y están por ello faltos de principios nutritivos; o si las carnes consumidas proceden de reses enfermas, fatigadas o enclenques; si los manjares todos no han sufrido la conveniente preparación culinaria que acreciente su digestibilidad, o si el cuerpo no está en la debida disposición para digerirlos y transformarlos en la vivificadora sangre, resultará entonces un organismo de inferior calidad y nuestra labor será de ínfimo orden.

Recordad que vuestro porvenir y vuestras posibilidades de éxito están, como si dijéramos, nadando en vuestra sangre; y si es pobre y anémica e incapaz de exudar la energía necesaria para el vencimiento, será porque vuestros manjares eran de inferior calidad, de poca enjundia, pues el cerebro no puede recibir fuerza y vigor de la sangre si antes no están el vigor y la fuerza en las células de las substancia nutritivas. Tiempo vendrá en que la administración de las poblaciones cuide de inspeccionar mejor que hoy día la calidad de las subsistencias, eliminando de los mercados las de escaso valor alimenticio y las notoriamente perjudiciales a la salud, en vez de contraerse al decomiso de las que con toda evidencia ocasionarían por lo descompuestas graves trastor-

nos de carácter epidémico. El hombre del porvenir no se expondrá al riesgo de debilitar su potencia cerebral alimentándose de manjares mal preparados, de frutas verdes o podridas, de legumbres y hortalizas mustias o deterioradas, porque la higiene de la alimentación habrá transcendido de las cátedras a los mercados y de las academias a los hogares, y toda ama de casa sabrá que es imprudente economía proveer su mesa con víveres cuya baratura está en razón inversa de su bondad.

Día ha de llegar en que no sólo la abundancia de las subsistencias y el abastecimiento de las poblaciones se considere como el primordial deber de los ediles, sino que también atienda científicamente la administración municipal a garantizar la sana calidad de los alimentos con el máximo posible de valor nutritivo, pues en las propiedades nutritivas de cuanto sirve a la subsistencia del hombre se encierra la vitalidad y vigor de la raza.

III. RÉGIMEN ALIMENTICIO

III. RÉGIMEN ALIMENTICIO.

La templanza es el fundamento de la salud.—ALEJANDRO POPE.

La longevidad requiere cuidado en el régimen alimenticio.—FRANCISCO BACON.

Aceituna una, la segunda es plata y la tercera mata.—*Proverbio español.*

Los muchos manjares en variados platos arriesgan quebrantar la salud. Es lo mismo que si a una mujer que no tuviera camisa se le regalaran blondas, randas y encajes.—OLIVER GOLDSMITH.

UANDO David volvía de matar a Goliat, lo presentó el general Abner al rey Saul, quien le dijo: "Mancebo, ¿de quién eres hijo?"

Cuando Juana de Arco se presentó ante el rey en la corte, los nobles, obispos y magnates, preguntáronle todos con asombro: "¿De quién eres hija?"

Así podemos preguntar al lector: ¿De quién eres hijo? ¿De quién eres hija? La robustez de tu cuerpo, el vigor de tu mente, la firmeza de tu propósito ¿son herencia de tus progenitores o eres ante todo hijo, criatura y engendro de tus normas de vida en el trino orden físico, mental y espiritual, de tu educación, conducta y acciones?

Desde luego que todos hemos de responder afirmativamente al segundo término de la disyuntiva y recordar las palabras del poeta cuando atribuía la grandeza de César a su nutritivo régimen alimenticio. Porque si hay en nosotros alguna flaqueza física, mental o espiritual, prueba será de que nuestros manjares o nuestros pensamientos son de mala o pésima calidad.

Dice un eminente apicultor que en cuanto un enjambre necesita nueva reina, las abejas empiezan a alimentar a las larvas con la mejor miel de que disponen, y que por lo mismo llaman los apicultores miel de la reina; y después de elegir de entre dichas larvas la que ha de ser reina, la continúan alimentando con más solícito cuidado, de lo que resulta la reina de mayor tamaño que las abejas nacidas de las demás larvas no tan copiosamente alimentadas.

Numerosos experimentos realizados en cuadrúpedos y aves de diversas especies dieron por resultado que, según el alimento que se les proporcionaba, sufrían distintos cambios en su aspecto y estructura. Las aves mostraron notable alteración en su plumaje, pues la disposición de las plumas, y aun los mismos tejidos de por sí, resultaron más bastos o más finos según la índole y calidad del alimento.

Todos advertimos la mucha diferencia entre el

aspecto, estampa y pelaje de los caballos de buena caballeriza, cuyo pienso es tan abundante como excelente, y los otros caballos de establo, pertenecientes a menesterosos campesinos que, por miseria o tacañería, les escatiman el pienso o se lo dan de muy inferior calidad, sin apenas dejarles probar el grano.

Las plantas cultivadas en terreno fértil con el necesario abono y abundancia de luz, aire y agua medran en un año mucho más lozanamente que las arraigadas en suelos áridos o pobres en elementos nutritivos y faltas de luz y aire. Contrasta vigorosamente el aspecto de una cosecha de espléndida vegetación con el de otra crecida en tierra poco menos que estéril.

Así la diferencia entre el aspecto físico del hombre bien alimentado, a quien, como se dice vulgarmente, "le luce el pelo", y el del escuálido menesteroso insuficientemente nutrido, es análoga a la que se observa entre el caballo de regalo y el de arrastre mecánico; de la propia suerte que la señalada diferencia entre el aspecto del niño criado en buenos pañales y el que languidece en los tugurios es semejante a la que se nota entre la planta medrada en suelo asoleado y fértil y la que vegeta raquíticamente en páramos y eriales.

Sin embargo, conviene distinguir entre el niño mimado, de frágil constitución por exceso de pre-

cauciones y defecto de solaires, y el niño campesino que, rollizo y sanote, se cría en condiciones de vida casi primitiva, como se distinguen las plantas de invernáculo o de salón, de las de jardín, huerto y tierra campa.

El aspecto y condición física de plantas y animales dependen evidentemente del abono y alimento que reciben. Luz, aire, agua y apropiada nutrición en cantidad y calidad son necesarias para su perfecto desarrollo.

La ignorancia del valor de los alimentos y de las necesidades del organismo empequeñecerían al más poderoso talento. Tan necesario como el conocimiento de la técnica de nuestra profesión es el de la higiene dietética que nos enseña a escoger los alimentos y nos descubre su influencia en el cuerpo y por derivación en el espíritu.

Al reparar el albañil una casa emplea materiales de la misma especie de los que sirvieron para construirla. Substituímos ladrillos por ladrillos, piedras por piedras, maderas por maderas y cristales por cristales, si es que no se trata de transformarla por completo. Esta substitución del material desgastado por otro nuevo es precisamente lo que hacemos al reparar nuestros cuerpos o casas de carne, y debemos emplear los mismos materiales de que están construídas. Ningún otro material será provechosamente ventajoso.

Esto significa que el alimento ha de proporcionar los elementos que forman, sostienen, reparan y renuevan las partes constituyentes de nuestro organismo, que analizado químicamente, se compone de elementos minerales, entre los que figuran el oxígeno, hidrógeno, nitrógeno, carbono, hierro, fósforo, calcio, potasio, sodio, sílice y otros menos importantes, pero todos ellos combinados de dos en dos, de tres en tres o de cuatro en cuatro, para formar los principios orgánicos que constituyen las células de que a su vez se componen los tejidos y éstos forman los órganos cuya sistemática ordenación en aparatos integra nuestro cuerpo físico.

Todos los principios orgánicos que necesitamos para la manutención del cuerpo se encuentran abundantemente en los vegetales, no todos en todos los vegetales, pero sí todos entre todos los vegetales, de suerte que nada hay necesario a nuestro sustento que no se encuentre en el reino vegetal, sin haber recurso al animal, del que no obstante podemos aprovechar muy valiosos alimentos, como los huevos, la leche y la miel, cuyo consumo no requiere el sacrificio de vida alguna. Si lo que comemos no contiene los mismos elementos constitutivos de nuestro cuerpo, nos hará daño y no beneficio, porque no hallará afinidad ni correspondencia en los tejidos orgánicos y por con-

siguiente se habrá de eliminar con infructuoso trabajo en forma de venenos y desechos. Los tejidos no pueden aprovechar los elementos extraños, puesto que sólo son capaces de asimilarse los afines. Unicamente los materiales constitutivos del cerebro pueden reparar o renovar el cerebro. Tan sólo los principios que forman los huesos pueden reponer el desgaste del esqueleto óseo, y así análogamente cabe decir de los músculos, nervios, piel y demás órganos corporales, de modo que la alimentación racional y científica consiste en absorber y asimilar los elementos propios de la constitución orgánica. Ningún otro elemento o principio puede asimilarse en estado de salud so pena de ocasionar grave perjuicio.

Hay tres clases de alimentos imperiosamente necesarios para la nutrición: los nitrogenados o albuminoideos, que se llaman así porque su principio esencial es la albumina y nos los proporcionan las legumbres, huevos, leche y toda especie de carnes; los hidrocarburados cuyo fundamento es el carbono, que proporcionan calor al cuerpo y están constituídos por las grasas, (1) féculas,

(1) La fisiología clásica divide los alimentos en albuminoideos (que también llama nitrogenados o proteicos), hidrocarburados o hidratos de carbono y grasas. Sin embargo, los modernos fisiólogos norteamericanos incluyen las grasas entre los alimentos hidrocarburados, pues aunque desde el punto de

azúcar y toda clase de frutas, verduras y hortalizas; los minerales, constituídos por la sal común o cloruro sódico y otras sales y ácidos que se encuentran principalmente en las frutas y verduras y sirven para purificar la sangre y mantener la debida tensión eléctrica del organismo.

La falta, escasez o insuficiencia de alguna de estas tres fundamentales categorías de alimentos que respectivamente dan fuerza, calor y suavidad a los órganos, perturban el equilibrio, trastornan las funciones, quebrantan la salud y por consiguiente debilitan la eficacia individual.

Si tan sólo tomáramos alimentos nitrogenados que reparan el desgaste de los tejidos, nos faltaría calor interno, la digestión sería lenta y pesada, y el cerebro con el sistema nervioso no tendría la necesaria flexibilidad para ser apropiado instrumento del espíritu, porque la sangre que lo riega y nutre sería demasiado espesa y grumosa.

En cambio, si sólo nos alimentáramos de hidrocarburos como azúcar, grasa y verduras, tendría el cuerpo exceso de calor interno o sea de activi-

vista químico difieran de éstos, guardan con ellos más analogía que con los albuminoideos, desde el punto de vista de sus funciones alimenticias, porque mayormente proporcionan calor al cuerpo como los hidrocarburos. Hacemos esta observación, para que no se tilde de disparate de mayor cuantía el que Marden incluya fisiológicamente las grasas entre los alimentos hidrocarburados. (N. del T.)

dad, pero se irían debilitando paulatinamente los órganos hasta sobrevenir la anemia.

Por otra parte, el exclusivo régimen de alimentos minerales, adelgazaría la sangre hasta el extremo de convertirse poco menos que en agua.

El reino vegetal proporciona, según hemos dicho, las tres clases de alimentos con todas sus variedades y subdivisiones. Así tenemos los alimentos nitrogenados en toda especie de cereales y legumbres; los hidrocarburados en la fécula de las patatas, batatas y moniatos, y la grasa en toda clase de semillas comestibles, como almendras, avellanas, piñones, castañas, cocos y nueces, que se asimila con mucha mayor rapidez que la grasa animal, pues se emulsiona más fácilmente; y los minerales (entre los que se cuenta el agua) combinados con el azúcar, se encuentran en las frutas, con la ventaja de que este azúcar es glucosa directamente asimilable, en contraposición del azúcar de confitería o sacarosa, que obliga al hígado a trabajar en exceso para invertirlo en glucosa. Además, hay frutas como los plátanos, dátiles, higos y pasas que a su valor hidrocarburado añaden el nitrogenado hasta el punto de ser en este último aspecto mucho más nutritivos que la carne de buey.

Por lo tanto, para conservar la salud y con ella la lucidez de la mente y la tranquilidad de ánimo de que dimanan el entusiasmo por nuestra labor y

la energía necesaria para llevarla a cabo con éxito, es indispensable regular nuestro régimen dietético de suerte que en toda comida entren las tres clases de alimentos en la debida proporción para suministrar al organismo todos y cada uno de los elementos nutritivos que su equilibrado funcionamiento requiere. Los nitrogenados allegan, por decirlo así, la enjundia, el material consistente y compacto; los hidrocarburados proporcionan el combustible necesario a la actividad funcional; y los minerales disminuyen la resistencia que a la actividad ofrece la materia de los tejidos. Esta equiponderación es la base de la higiene dietética.

Para completar la idea con un simil, veamos lo que sucede en una locomotora. Hay en ella piezas de hierro, acero y bronce que forman las ruedas, biela y demás mecanismos cuyos materiales pueden compararse a los principios nitrogenados del cuerpo humano. Pero los órganos de la locomotora no podrían funcionar activamente sin el carbón y el agua cuya actualizada energía los pone en movimiento, y que pueden compararse a los alimentos hidrocarburados. Sin embargo, tampoco bastan los órganos de la máquina ni la energía que los mueve, para su desembarazado funcionamiento, pues necesita lubrificantes que aminoren el roce, desincrusten la caldera y den flexibilidad a los ór-

ganos. Estos lubrificantes pueden comprarase a los alimentos minerales que purifican la sangre.

Por término medio, según el temperamento, la profesión, el clima y las condiciones de la vida social, un adulto necesita diariamente unos 200 gramos de alimentos nitrogenados y el doble de hidrocarburados que por lo general llevan ya en sí los minerales. Pero no es posible dar reglas absolutas sobre el particular, porque cada individuo tiene sus peculiares necesidades y sería preciso hacer un análisis detenido de las condiciones de su organismo, o como si dijéramos de su temperamento fisiológico, para determinar la cantidad y calidad de su alimentación cotidiana, aunque si fuera dable establecer la justa correspondencia entre sus necesidades de nutrición y el régimen dietético, se acrecentaría de maravillosa manera su potencia individual.

Las condiciones de vida influyen notablemente en la alimentación, porque según ellas, se desgastan más unos órganos que otros, hay mayor o menor actividad funcional en ellos y por lo tanto ha de diferir forzosamente el régimen de los intelectuales del de los obreros mecánicos, y tampoco ha de ser igual el de los que ejercen profesiones sedentarias que el de quienes se hallen en caso contrario.

Así, por ejemplo, las células cerebrales y nerviosas se desgastan más rápidamente a consecuencia de un intenso trabajo mental, mientras que este desgaste es mayor en las células de los músculos de los braceros, peones y demás gentes que ejercitan poco o nada el cerebro y en cambio efectúan muy intenso esfuerzo muscular.

Bien sabido es que los animales han de recibir un alimento adecuado a las labores o servicios a que se les destina y a su manera de vivir. Un perro de caza necesita muy distinto régimen que un falderillo. Un caballo de carreras requiere pienso distinto del de otro de tiro o arrastre. Para favorecer la velocidad del caballo será más eficaz la avena que la cebada. También el animal humano (pues por las condiciones de nuestro organismo físico estamos enlazados, aunque a la cabeza, con el reino animal) necesita alimento correspondiente a su peculiar labor. ¿Qué diríamos de un entrenador deportivo que atiborrase al joven atleta de toda clase de manjares, sin atender a sus propiedades nutritivas, sin considerar si crían músculos o acumulan grasa? Seguramente afirmaríamos que el referido entrenador no sabe una palabra de su oficio. Aun los mismos profanos en deportes no ignoran que un deportista atlético ha de entrenarse y por consiguiente alimentarse con distinto régimen según la prueba deportiva haya de ser de velocidad, resistencia o fuerza muscular. Todo

manjar que higiénicamente considerado no propenda a este fin se proscribe en absoluto del régimen dietético, y por lo tanto se abstiene el deportista atlético de cuanto amenace formar tejido adiposo en vez de fortalecer y nutrir el tejido muscular de suerte que sea capaz de un prolongado esfuerzo. El mismo cuidado tendrá en abstenerse de los manjares o bebidas que puedan recargar el aparato digestivo o relajar el sistema nervioso, porque la cuestión es adquirir el máximo de fuerza y resistencia muscular, de energía nerviosa, eliminando los desechos e impidiendo la formación de otros nuevos, así como de la grasa intercelular que entorpecería el funcionamiento de los órganos y especialmente del corazón.

Así, por ejemplo, un deportista que hubiese de tomar parte en una carrera de bicicletas o motociclos, necesitaría entrenarse con abundante provisión de elementos hidrocarburados que proporcionasen al organismo las calorías suficientes para suplir el rápido desgaste del tejido muscular, pues si en su régimen dietético de entrenamiento hubiesen prevalecido los principios nitrogenados resultaría muy recargado de substancia textil y falto de substancia dinamizante.

Pero los más notables resultados de esta atenta solicitud en el régimen alimenticio, que constituye la parte principal del entrenamiento de los deportistas, no se contraen al orden físico, sino que se manifiestan más admirablemente en el orden psíquico, demostrando de nuevo la potísima influencia del equilibrado funcionamiento del cuerpo en las operaciones del espíritu. Porque el deportista debidamente entrenado no sólo acrecienta su vigor muscular, su resistencia física, su elasticidad nerviosa, sino también su potencia cerebral, de modo que se encuentra con la mente muchísimo más despejada para juzgar sin error de las vicisitudes de la prueba deportiva y aprovecharse de las equivocaciones o torpezas del adversario. Por otra parte, tiene más confianza en sí mismo, más seguridad de la victoria y sobre todo mayor y más decidido empeño en alcanzarla. Apliquemos el ejemplo del deportista en su peculiar finalidad a las múltiples que según la profesión, oficio o actividad de cada cual deparan las condiciones en que se halla, y nos convenceremos de que también debiéramos entrenarnos o predisponernos con un racional régimen dietético al logro del éxito en los ordinarios empeños de la vida.

Por otra parte, diversos experimentos efectuados en los animales han demostrado las nocivas consecuencias de un régimen en que predominen excesivamente los hidrocarburos, pues debilita las fuerzas vitales y deteriora las células epiteliales del tubo digestivo, entorpeciendo los fenómenos de

absorción y por lo tanto de asimilación, hasta el punto de no renovarse convenientemente los tejidos. Por ejemplo, un perro alimentado con arroz no dispondrá de los principios necesarios para la renovación material de sus tejidos y aparecerá en su tubo digestivo una degeneración grasienta que acabe por extenuarlo en términos de ya no ser posible el remedio ni aun con el cambio de régimen.

Hay varios elementos nutritivos indispensables para la formación de los tejidos, entre ellos el fósforo, y si en nuestro régimen no hubiese alimentos que contuvieran fósforo, como en conveniente proporción lo contienen la yema de huevo, el queso, los cereales y las legumbres, podría sobrevenir una anemia cerebral, porque el cerebro es órgano en que el fósforo desempeña importante acción constituyente.

Muchas gentes, sobre todo las proletarias y menesterosas, ingieren alimentos feculentos y amiláceos en doble proporción de la que necesita el cuerpo, y en cambio les faltan alimentos nitrogenados, por lo que están expuestos a la debilitación general del organismo. Sin embargo, en varias comarcas de diversos países, como, por ejemplo, ocurre en las más industriosas regiones de los Estados Unidos y en la española de Cataluña, el instinto popular ha convertido en plato nacional

las judías, que son un excelente sucedáneo de la carne, y aun mejor lo fueran si la cocina casera tuviese fácil medio de prepararlas en puré, despojándolas de la piel que por lo indigerible, pues toda ella es celulosa, sobrecarga inútilmente el aparato digestivo. Lo mismo cabe decir de todas las legumbres.

Otros manjares cuyo exceso amenaza con igual peligro que el de los hidrocarburados, cuando no tienen por compensación los nitrogenados y minerales, son todos los productos de pastelería, confitería y demás golosinas que, si bien muy apetitosos, echan a perder el estómago, ocasionando la anormal acidez del jugo gástrico, con riesgo de engendrar la terrible enfermedad del cáncer o por lo menos alguna úlcera maligna en el estómago.

Todavía no está divulgada ni la milésima parte de lo que debiera, la ciencia de la salud, que no es como muchos se figuran tema reservado a los médicos e higienistas, sino que por igual interesa a todos cuantos anhelen dar utilidad a su vida, prosperar en sus negocios y ser hombres de valía para sí mismos y para la sociedad. Si cierto es que no sólo de pan vive el hombre, también lo es que por lo menos en este mundo no puede vivir sin pan, compendiando en este nombre todos los regímenes alimenticios. Especialmente las madres de familia debieran ser doctoras en la ciencia de la

salud, porque en la alimentación racional de los niños tienen su más sólido fundamento la higiene de la infancia y la puericultura, de cuyas acertadas prácticas dependen el vigor de la raza y la consiguiente prosperidad de los individuos y las naciones.

Es deporable ver el crecido número de niños que al nacer ya llevan el estigma del raquitismo, porque las madres no cuidaron o no supieron o no pudieron observar un régimen ponderadamente nutritivo que diese enjundia a los músculos, forteleza a los huesos, vigor a los nervios y suavidad a la sangre, para transmitir todas estas cualidades físicas al feto, con arreglo a la ley de que cada ser engendra a su semejante. Pero estuvieron sujetas a un régimen escasamente nutritivo en cuyos manjares faltaba el fosfato cálcico sin el que no es posible formar huesos consistentes, y así nacieron los niños raquiticamente constituídos sin fuerzas bastantes en sus deleznables vértebras para sostener la cabeza, de que derivan un sin fin de deformidades y contrahechuras.

Muy difícil, cuando no imposible, es remediar estas anormalidades hereditarias tan frecuentes en las clases menesterosas por insuficiencia de alimentación. Sería preciso que criara al niño una nodriza robustísma para enmendar los errores dietéticos de la madre durante el embarazo, o someterle a un régimen artificial muy racionalmente escogido, pues aunque al ver la miserable condición de su hijito se resolviera la madre a mejor alimentarse durante la lactancia, habría de reconstituirse ella antes de que le llegara la vez al niño, y acaso fuera entonces demasiado tarde para el remedio.

El feto necesita mucho fósforo, cal y sílice para formar un robusto esqueleto óseo que ha de ser como el armazón de todo su cuerpo, y aun después del nacimiento es indispensable que el nutricio licor derive sus propiedades de alimentos provistos naturalmente de dichos principios fundamentales de los huesos, aunque sin darles exagerada importancia, porque entonces caeríamos en el opuesto extremo, formando huesos demasiados duros y compactos a expensas de la robustez de los músculos

De todas estas consideraciones se infiere que la ciencia de la salud y la higiene de la alimentación necesitan mucho estudio para comprenderlas y muy buena voluntad para practicarlas, pues sus principios contrarían la mayor parte de los gustos e inclinaciones a que suele conducir la concupiscencia del paladar, cuando más saludables placeres hallaríamos en los sencillos manjares con que la naturaleza nos brinda, sin necesidad de valernos de otro artificio que el indispensable para su sana

preparación. Mas a pesar de la multitud de consideraciones que se han de tener en cuenta en el régimen alimenticio y de la imposibilidad de puntualizarlas todas en regla de universal aplicación, hay algunas tan de sentido común, que parece mentira no hayan ganado todavía el convencimiento de las gentes. Entre estas evidentes condiciones del régimen alimenticio son las más importantes las prohibitivas y abstencionistas, o sea, las que proscriben de la saludable alimentación y más rigurosamente en la de los niños, toda clase de bebidas alcohólicas y específicos a base de alcohol, así como las carnes rojas y las infusiones de café, te y chocolate, que generalmente se diputan por vigorizantes y reconstituyentes, cuando en realidad son nocivas para los adultos y ponzoñosas para los niños. Igual peligro entrañan las pastas, dulces y confites con que tan inconsideradamente se estimula la golosinería infantil.

Por otra parte, la naturaleza nos sirve de guía en el camino de la alimentación de la infancia, pues hasta que el niño echa los colmillos no tiene el estómago en disposición de digerir manjares sólidos, y bien puede afirmarse que el 90 por 100 de la mortaldad infantil deriva de los transtornos del aparato digestivo causados por errores en la alimentación, que repercuten en los demás órganos y sobre todo en el cerebro y sistema nervioso.

Hasta el completo destete, al que se ha de llegar en suave gradación, el niño necesita abundancia de lacticinios, continuando en predominio este régimen lácteo hasta los siete años, pues si como por la general sucede se le permite *comer de todo* y no se le prohiben los manjares notoriamente nocivos, como las carnes de cerdo y los mariscos, sin otra bebida que el agua clara y pura, arriesga contraer enfermedades cuya causa no aciertan a colegir los padres porque no la tiene directa y notoria, sino que remotamente se ha de buscar en la nocividad del régimen alimenticio.

Sin esfuerzo se comprende que cuando el organismo está en vías de formación, crecimiento y desarrollo, la asimilación ha de ser muy superior a la desasimilación. De aquí la insaciable voracidad de los niños, que según nos parece a los mayores siempre tienen *una tripa vacía,* y cuando están sanos, a todas horas les viene bien un buen bocado. Pero es preciso que la prudencia de las madres refrene la instintiva glotonería del niño y le sujete a la ordenada alternación de las comidas, para prevenir las indigestiones tan frecuentes en la infancia. Los alimentos lácteos contienen todo lo necesario para la formación de los tejidos orgánicos y cabe afirmar que la leche en buenas condiciones es el alimento perfecto, pues equivale a beber sangre pura y nutritiva de todos los órganos.

Mas si para el niño son la leche y sus derivados el mejor alimento, no le sería conveniente al adulto un regimen exclusivamente lácteo, a no ser que alguna especial dolencia lo requiriese por prescripción facultativa. La leche contiene abundantes principios constructivos, y aunque estos sean esencialísimos en el período de crecimiento, se necesitan en la madurez los hidrocarburados y minerales para mantener y sustentar el ya formado organismo.

Así es que el regimen dietético del adulto se ha de escoger según el temperamento, edad y profesión del individuo, de suerte que le capacite para rendir el máximo de su eficacia individual en cualquiera modalidad de actuación en que esté empeñado. No obstante, las costumbres sociales y las preocupaciones heredadas de la tradición secular y sobre todo las exigencias económicas obligan a todos los miembros de una familia a seguir el mismo régimen por distintos que sean su edad, temperamento y profesión. En esto adolece nuestro regimen alimenticio de los mismos defectos que el educativo, pues a todos los alumnos de una escuela se les somete a un molde único sin advertir que entre mil no hay dos iguales en temperamento moral ni en aptitudes ni desarrollo de cualidades.

Pero no supone esto que a cada individuo de la familia se le haya de proporcionar comida aparte,

pues fuera imposible. Como en educación, los fundamentos podrían ser comunes a todos, y he aquí la razón de llamar *principio* al plato fuerte de una comida, porque contiene o debe contener los principios o elementos nutritivos que por igual convengan a todos los comensales, dejando en los demás platos y entremeses un margen de variedad acomodado al temperamento fisiológico de cada individuo, de suerte que sin gravamen del presupuesto doméstico contribuya poderosamente al bienestar y salud de la familia.

Todos hemos oido hablar desde hace algún tiempo de los alimentos concentrados, es decir, de pastas, gelatinas, caldos y extractos que en reducido volumen contienen muchas más substancia nutritiva de la contenida en la forma natural de los manjares. Este procedimiento de concentración fué iniciado por el famoso químico alemán Liebig, cuyo extracto de carnes sugirió a la química industrial la idea de extender la manipulación a toda clase de productos alimenticios; pero aun cuando en una cucharada de cocina, pongamos por ejemplo, haya la misma substancia nutritiva que en cinco chuletas de ternera, no es semejante sistema de alimentación el más conveniente para el organismo, pues tan sólo puede aprovechar como complemento y añadidura de las comidas usuales, a cuya digestión concurren todos los órganos

mayores y menores del aparato digestivo, especialmente el estómago, que es a modo de una retorta cuya superficie interna está provista de infinidad de folículos o vesículas que segregan el jugo gástrico, y cuando está vacio disminuye de tamaño por contracción, de modo que si se toma el alimento concentrado en poco volumen, no puede dilatarse el estómago en su justa medida ni cumplir debidamente sus funciones, al paso que si ingerimos excesiva cantidad de alimentos, su mucho volumen fuerza al estómago a dilatarse más allá de su natural límite y sobreviene la peligrosa enfermedad llamada dilatación del estómago. Por lo tanto, si las vesículas o folículos de las paredes del estómago han de segregar normalmente el jugo gástrico, debe recibir la presión de un volumen de alimento suficiente para restituirle su tamaño natural. La acción de los folículos gástricos está estimulada por la alternativa dilatación y contracción de las fibras circulares y longitudinales de los músculos estomacales, cuyo vaiven de batidera es necesario para que los alimentos se empapen bien del jugo gástrico que los disuelve y macera, y por diferentes que sean los transforma en una pasta llamada quimo, tanto más homogénea y mejor elaborada cuanto más detenida y completa haya sido la masticación e insalivación del alimento en la boca, pues sin este requisito previo, cuidadosa-

mente atendido, nadie espere tener buenas digestiones por muchos específicos y medicamentos que tome. No hay medicamento ni específico que a la masticación detenida y a la insalivación completa aventaje para digerir perfectamente y aliviar en muchísima parte el trabajo de los demás órganos del aparato digestivo, y aunque parezca frivolidad o fruslería, lo cierto es que cuando se deglute el bolo alimenticio en estado de papilla, se favorece poderosamente la acción del estómago y se evitan con ello las terribles y penosísimas enfermedades de este órgano que casi todas, por no decir todas, provienen, a la corta o a la larga, de tragar los manjares sin dar tiempo a que sufran su primera preparación en la boca, cuyo oficio no se contrae a ser la bocina del órgano vocal para hablar, reir, murmurar, bendecir y maldecir, según la índole de cada cual, sino que también es la primera cavidad digestiva en donde el alimento ha de experimentar su primera división por obra de la dentadura y su primera transformación por la química influencia de la saliva.

Acaso diga alguien que nos detenemos demasiado en pormenores más propios de un curso de fisiología e higiene que de una obra destinada principalmente a señalar las relaciones entre la salud del cuerpo y la de la mente, cuya recíproca armonía es indispensable para que el individuo se

manifieste en la integridad de su ser y rinda el máximo de su eficacia a fin de realizar felizmente el propósito de su vida; pero téngase en cuenta que cuanto vamos exponiendo y puntualizando dista muchísimo del carácter técnico anatómico y especulativo que por lo general revisten las obras didácticas de fisiología e higiene, y únicamente apuntamos las reglas de fácil aplicación a la conducta individual en la vida diaria, cuya escrupulosa observancia, unida a la de las reglas de índole ética y moral que principalmente se refieren a la acción del pensamiento, proporcionará con toda seguridad a los anhelosos de éxito la esencialísima condición para lograrlo, o sea, la hermosa realidad en su ser de la antiquísima y sin embargo menospreciada o incomprendida máxima de *mente sana en cuerpo sano*. Poniendo punto final a esta digresión aclaratoria, insistiremos en la necesidad en que, si queremos obtener provecho de la comida, estamos todos de masticar detenidamente e insalivar muy bien los alimentos, por ser éste el primer requisito fundamental de una buena y fácil digestión.

La oportunidad de este consejo sube de punto al considerar cuán común es la taquifagia, es decir, el pernicioso hábito de deglutir sin mascar, de comer deprisa y corriendo, porque la fiebre del negocio, de las diversiones o de los placeres nos

mueve a substraer de la mesa la parte alicuota que en justicia distributiva le corresponde de las veinticuatro horas del día; y si a veces concedemos a la comida en banquetes, festines o convites más tiempo que de ordinario, por estar entonces nuestro placer en la mesa, tampoco es muy general el cuidado que ponemos en masticar, a causa de que en semejantes circunstancias es la conversación el más picante y sabroso condimento y nos apresuramos en comer para que no falte tiempo de hablar.

Hay quienes no sólo comen deprisa sin valerse de los dientes más que para dejar paso al alimento por la glotis, sino que se desazonan y aun serían capaces de aborrecer a quienes mastican detenidamente los manjares; pero a tales nerviosillos les conviene saber que no es tiempo perdido sino muy bien empleado el que se invierta en dar al alimento la preparación necesaria para que sin protesta lo reciba el estómago.

Los mismos requisitos que el hombre desdeña de cumplir cuando la naturaleza los exige, se guardaría muy mucho de incumplirlos cuando la industria los demanda; y así vemos que ningún industrial consentiría que las primeras materias pasaran de una fase a otra de su elaboración sin venir perfectamente preparadas de la anterior, pues ¿acaso fueran de recibo en las hilaturas el algodón

o la lana sin previamente ponerlos en disposición de hilarlos sin tropiezo? Seguramente que el contramaestre del taller de hilatura rechazaría de plano la primera materia que no se le entregara en inmejorables condiciones. Pero aunque el estómago no parezca de momento tan exigente y admita cuanto se le da, no por ello deja de anotar en cuenta las deficiencias de elaboración previa, pues tarde o temprano protesta violentamente en forma de indigestiones, dispepsia, gastralgia, dilatación, acidez, úlceras o cáncer.

En cambio, cuando recibe debidamente elaborada la primera materia alimenticia, la prosigue elaborando en forma apropiada para los intestinos en donde termina el proceso de la digestión y se realiza cumplidamente el de la absorción que precede a la definitiva asimilación de los elementos nutritivos que acaban por incorporarse a la sangre encargada de renovar por el riego los tejidos y restaurar con su calor la actividad del organismo. En esto consiste el proceso de la función digestiva.

El funcionamiento del estómago es a la par mecánico por su movimiento de batidera, y químico por la acción del jugo gástrico. Lo mismo, aunque en menor escala, sucede en la boca, que si bien se advierte es un estómago diminuto con la acción mecánica de los dientes que requieren incisivos, colmillos y muelas para rasgar, partir y moler los

manjares, y con la acción química de la saliva que transformar la fécula en azúcar.

La necesidad de proporcionar al aparato digestivo un conveniente volumen de alimento es una de las razones que abonan la distribución del pienso del ganado entre la alfalfa o la paja y el grano, pues un caballo alimentado con sólo avena o cebada no recibiría en su estómago el suficiente volumen de alimento para la buena digestión, y aun hay países en que por ser los pastos de poca consistencia se añade al pienso de las caballerías algo de greda o arcilla para aumentar el volumen que ha de recibir el estómago. Tal es también la razón de que el régimen exclusivamente lácteo no convenga a los adultos salvo en casos de perturbaciones del tubo digestivo; pero en perfecta salud se deja de asimilar el veinte por ciento de su peso, de suerte que lo menos se necesitarían cuatro litros diarios para la completa nutrición de un adulto. Si se toma la leche con pan es mucho más perfecta la asimilación, y en cambio si se le pone azúcar puede aplicársele la frase vulgar de que *con azúcar está peor*, porque la sacarosa que constituye los azúcares de caña perturba la digestión de la leche y recarga en extremo el trabajo del hígado.

Además, cual sucede con todo lo bueno, que es pésimo cuando se malea, la leche es tan excelente alimento en buenas condiciones como nocivo y aun

ponzoñoso si llega a alterarse o corromperse, no ya precisamente antes de ingerirla, sino en fermentación pútrida en el tubo digestivo.

Por lo general se considera la leche como bebida, y no es tal, sino un manjar líquido, que no ha de beberse cual si fuese agua, porque en este caso forma un cuajarón muy voluminoso en el estómago, mientras que si se bebe a sorbos, mezclándola con la saliva, forma en el estómago otros tantos cuajos de caseína que por su poco volumen pueden más fácilmente digerirse. También hay mucho peligro en beber leche helada, sobre todo en verano o cuando está el cuerpo ardoroso, porque la ingestión del líquido a baja temperatura transtorna el funcionamiento del estómago, lo mismo que se perturba la cocción de las legumbres cuando a la vasija en que hierven se añade agua fría.

Después de la leche pueden considerarse los huevos como el más completo alimento, aunque también son venenosos cuando descompuestos o muy enranciados, siquier hayan estado en cámaras frigoríficas; y por otra parte, si tan sólo nos alimentáramos de huevos no podríamos mantener la equiponderación corporal que es la finalidad del racional régimen alimenticio. Son muy a propósito los huevos para renovar las células cerebrales y nerviosas, porque contienen notable proporción

de fósforo, hierro, ácidos y sobre todo albúmina, o sea la clara, sumamente importante para reforzar el organismo.

Algunos cometen el error de sorberse los huevos crudos porque se figuran que son más nutritivos que los cocidos; y no es así, pues la clara no provoca la secreción de saliva a menos de estar coagulada, por lo que los huevos duros, pero muy bien masticados, son más digestibles que los crudos, aunque no tanto como los pasados por agua, que aventajan a toda otra forma de cocción.

Los cereales tienen especial valor nutritivo por su gran proporción de albúmina y fosfato cálcico, sobresaliendo el trigo, la avena y el maíz. El grano de trigo contiene el 70 por 100 de fécula, el 14 de agua, el 13 de albúmina y el 2 de grasa con menores proporciones de celulosa y cenizas; pero la molienda y panificación le substraen parte de la albúmina o gluten, de modo que el pan llamado moreno resulta mucho más nutritivo, aunque no tan sabroso ni de tan agradable aspecto como el blanco. El salvado de trigo contiene todavía mayor proporción de albúmina y casi tanta fécula como el grano, y si se mezclara integralmente con la harina multiplicaría el valor nutritivo del pan. El de centeno es muy saludable, pero de difícil digestión y sólo pueden soportarlo los campesinos y montañeses de robusto temperamento.

Sin embargo, con el trigo, cebada, centeno, avena y arroz se pueden hacer caldos, gachas y gelatinas cuya elaboración no ha entrado todavía en los dominios de la culinaria doméstica, pero que si las amas de casa la aprendieran les ahorrarían no poco trabajo proporcionándoles el medio de confeccionar platos tan sabrosos como nutritivos sin costosos dispendios y muchísimo más sanos que los de las fementidas recetas de almanaque y dietario. Las pastas para sopa son también excelente alimento cuando bien cocidas y debidamente masticadas; pero resultan indigestas si, como es costumbre corriente, nos las tragamos según pasan del plato a la cuchara y de la cuchara a la boca.

En general, los caldos de cereales se asimilan fácilmente y convienen a los delicados del estómago, a los convalecientes, valetudinarios, gotosos, reumáticos, nefríticos y arterioescleróticos, porque no contienen nada que pueda perjudicar los órganos digestivos ni los vasos sanguíneos y neutralizan la putrefacción intestinal de que suele provenir la temible apendicitis.

Es muy extraño que entren tan escasamente en el régimen dietético de los habitantes de las ciudades la multitud de productos nutritivos que las modernas industrias alimenticias derivan de los cereales, pues contienen los tres órdenes de principios (nitrogenados, hidrocarburados y minerales) que requiere la equilibrada alimentación del hombre. Los italianos tienen señalada preferencia por las pastas para sopa y en especial por los macarrones, que los elaboran con harina de trigos duros muy abundantes en principios nutritivos y son para ellos lo que el pan para nosotros. Sin embargo, el obrero italiano es muy trabajador y capaz de soportar extraordinaria fatiga. Las gachas de avena son sumamente nutritivas y constituyen un valioso alimento, sobre todo para el almuerzo si se bate en ellas una yema de huevo, pues la avena contiene notable proporción de fosfato cálcico renovador de huesos, diversos ácidos purificadores de la sangre y mucha albúmina.

Como veremos en otro capítulo, todavía estamos muy atrasados en el arte culinaria, cuyas vigentes reglas son hijas del empirismo y de la imaginación de los sibaritas, sin sombra de fundamento científico, pudiendo afirmarse que el noventa por ciento de las endemias provienen del absurdo régimen alimenticio a que las tradiciones domésticas por una parte y las innovaciones de hoteles y restauranes por otra, somete a las familias en nuestra época.

El investigador inglés sir Guillermo Fairbairn, que ha recorrido todas las comarcas del globo con el exclusivo propósito de estudiar la influencia de la alimentación en las clases trabajadoras, asegura

que las gentes más sanas y robustas del mundo son los compesinos turcos, cuyo principal alimento es pan y frutas con apenas carne y abstinencia rigurosa de vino y licores espirituosos. Los españoles y franceses no consumen tanta carne, pero sí más pan y frutas que los ingleses y norteamericanos y a esto cabe atribuir la mayor frecuencia de las enfermedades gástricas en los países de raza anglosajona.

Es indispensable que en la confección de las comidas entren manjares con dosis de hierro para prevenir la anemia, sobre todo en quienes por su profesión u oficio están casi todo el día privados de la directa luz del sol, pues la terrible tuberculosis proviene en muchos casos de la falta de alimentos ferrizados. Los tomates, lechugas y espinacas contienen bastante hierro, así como las lentejas.

Sin embargo, las legumbres en general son en el reino vegetal lo que la carne de cerdo en el reino animal, y por lo tanto deben posponerlas a las verduras cuantos sufran del estómago o tengan propensión al reuma, gota y arterioesclerosis, pues engendran ácido úrico, que es un veneno para dichas enfermedades.

Los diabéticos se abstendrán de toda clase de alimentos que contengan fécula, y más todavía si cabe de pastas y dulces y licores, sujetándose al

pan de gluten y a los alimentos nitrogenados como cereales, legumbres y huevos, mantequilla y nata y frutas y semillas, excepto castañas, evitando el régimen exclusivo de carne. La curación sería casi segura si antes de adoptar este régimen tuviera fuerzas suficientes para estar cuatro días a dieta absoluta sin tomar nada más que agua mineral; pero pocos tendrían la resistencia física o moral suficiente para someterse a tan prolongado ayuno que eliminaría todo el azúcar del cuerpo.

Es curioso observar que los hongos y setas comestibles y perfectamente asados o cocidos son muy nutritivos, pues contienen principios nitrogenados en unión de los hidrocarburados y grasas.

El queso también es un alimento nitrogenado y por lo tanto reconstructor de los tejidos orgánicos. Si el queso es fresco contiene mayor proporción de principios nutritivos que la carne de buey o de carnero en igualdad de peso. Sin embargo, pocos se figuran que el queso sea más nutritivo que la carne, aunque en excesivas raciones perturba gravemente la digestión. En cambio, la nata de la leche sólo sirve para proporcionar calorías, pero no para renovar los tejidos.

En cuanto a los pescados, todos los que por tradición se conocen en las cocinas contienen albumina mucho más asimilable que la de las carnes, y convienen a los diabéticos, gotosos, hepáticos y

nefríticos. Sin embargo ha de tener el pescado la misma condición que la leche y los huevos, esto es, ha de ser muy fresco, so pena de convertirse en un activísimo veneno para el organismo. Además, de los pescados se han de exceptuar sin contemplaciones el salmón y el salmonete, porque producen ácido úrico en exceso. Los pescados de carne blanca son muy conveniente alimento para los arterioescleróticos.

La más grave desventaja de las carnes es su abundancia de tejido conectivo, que resulta en ellas respecto al recargo inútil del estómago lo que la celulosa en las legumbres. Las carnes grasientas son todavía más nocivas. Pero la peor de todas es precisamente la que en mayor cantidad consumen todos los pueblos del mundo, excepto judíos y musulmanes, o sea la de cerdo, cuyo agradable sabor la hace muy apetitosa, aunque, exceptuando el jamón, es difícil de digerir .Las carnes blancas o de ave son más digeribles que las rojas o de reses de matadero. A no ser por la apetencia que al paladar dan la cocción y los condimentos cabe la duda de si las gentes comerían carnes de ninguna clase.

Todos los estimulantes, como las bebidas espirituosas y el café, té, cacao, ajenjo, vermut, etcetera, deben proscribirse del régimen dietético de quien anhele actualizar en grado máximo sus la-

tentes potencias para vencer en los empeños de la vida. Por inofensivos que parezcan, estos estimulantes irritan el sistema nervioso y acaban por aumentar perjudicialmente la presión sanguínea, porque los nervios que rigen las fibras musculares de arterias y venas se paralizan temporáneamente, menoscabando la elasticidad de los vasos sanguíneos. El aumento de presión de la sangre determinado por los estimulantes acrecienta por de pronto la actividad cerebral y produce una especie de exaltación de la mente a que sigue el correlativo abatimiento.

Fuera apartarnos de nuestro propósito si nos detuviéramos a enumerar todas las clases de alimentos y discutir sus propiedades y efectos, pues para ello necesitaríamos todo un libro y no un solo capítulo. Con lo dicho hay de sobra para dar ideas generales de la cuestión a quienes no la hayan estudiado a fondo.

De todos modos, es deplorable el general desconocimiento de un tema tan íntimamente relacionado con la salud del cuerpo, el gozo del ánimo, la lucidez de las facultades mentales y en consecuencia con la dicha y el éxito de la vida. Hay casos que dan pena y otros que mueven a risa. Entre éstos figura el de un panadero francés cuya fenomenal obesidad le retraía de mostrarse en público por temor a las cuchufletas de los tran-

seuntes. Se puso tan grueso, que le era imposible levantar la mano para cubrirse o descubrirse la cabeza con el sombrero. Afortunadamente para él, un amigo que sabía algo de la higiene de la alimentación le aconsejó que mudara de régimen y tomara manjares nitrogenados, con preferencia huevos, carnes, queso, etc., e hiciera mucho ejercicio. Siguió el consejo el panadero y muy luego fué perdiendo tejido adiposo hasta recobrar su peso normal.

Hay quienes se horrorizan de ir criando cada día más grasa, aunque a muchos les parece que echan carnes, y sin embargo continúan tomando alimentos hidrocarburados y llevando una vida sedentaria que no deja consumir la grasa en la combustión fisiológica, por lo que se acumula bajo la piel y entre los músculos en forma de tejido adiposo. La mayor parte de los obesos, sobre todo las mujeres, recurren a no pocos específicos y artificios que una engañosa terapéutica les encomia para adelgazar, cuando si conocieran las leyes de la química nutricia podrían restituirse a su condición normal.

Dice a este propósito Samuel Johnson:

Tan necesaria es la salud al cumplimiento de todos los deberes, así como al goce de todos los lícitos placeres de la vida, que el crimen de disiparla equivale a locura. Quien por satisfacer sus concupiscencias

pasa los juveniles años en la crápula y la orgía, siembra en su cuerpo y mente los gérmenes morbosos que en la virilidad y madurez, cuando pudiera saborear el fruto de la vida, lo recluirán en la casa y en la cama, impotente para toda noble empresa y tan inútil para sí como gravoso para su familia. A quien de tal manera malogra su vida puede acusársele de dilapidador de su dicha y ladrón de la ajena. Es un inválido para cumplir la parte que le asignó la Providencia en la general labor del linaje humano.

IV. VEGETARISMO Y SARCOFAGIA

IV. VEGETARISMO Y SARCOFAGIA.

Aunque la construcción anatómica del hombre esté apropiada para el régimen vegetal, se empeña en creer que no puede prescindir de las carnes. Ha de ser como el tiburón y el tigre, porque dice que no podría vivir como las becadas.—BYRON.

CUANDO una compañía ferroviaria desea porfiar ventajosamente en el servicio de transportes con una rival compañía de navegación, selecciona con muchísimo cuidado la hulla de las máquinas, de modo que no tenga escorias ni materias extrañas inútiles para producir energía calorífica, pues el jefe del movimiento sabe que por muy potente que sea la locomotora, el éxito de la porfía dependerá de la calidad del combustible, y así no perdona gasto ni sacrificio para alimentar a las locomotoras con el mejor pan de industria.

Análogamente, el cuerpo es la máquina, la locomotora del hombre, y en la vida física nada supera en importancia al combustible que proporcionemos a nuestra máquina corporal. Este combustible es el alimento, el generador de energía transformada después por el espíritu y la mente en eficacia y perfeccionamiento, por lo que su calidad ha de influir necesariamente en la de nues-

tros esfuerzos. Nuestras aspiraciones, iniciativas y el valor para realizarlas dependen de la calidad del alimento que a su vez afecta a la de nuestra energía mental.

Cuando la nutrición conserva y mantiene el cuerpo perfectamente sano, también ha de producir el grado máximo de capacidad y la mayor eficacia mental. A pesar de la trina distinción de los principios constitutivos del hombre en cuerpo, mente y espíritu, están los tres misteriosamente integrados en un solo ser, de suerte que durante la actuación física no es posible separar de ella la de los otros dos principios; y así, lo mejor para el cuerpo será también lo mejor para la mente, pues aunque la mente tiene por instrumento principal el cerebro, regula asimismo la actividad de todas las células del cuerpo cuya correlación es tan íntima, que cuanto afecta a una de ellas se refleja en todas las demás.

Mucho se ha discutido acerca de si el hombre es vegetariano o carnívoro por naturaleza y sobre cuáles alimentos convienen mayormente al reparo y sostén de su cuerpo, o si es a la vez vegetariano y carnívoro. La fisiología humana descubre en la estructura del cuerpo ciertas peculiaridades demostrativas de que la naturaleza lo destinó a un régimen mixto, y entre dichas peculiaridades se cuenta la configuración del sistema dental en que los ca-

ninos o colmillos parecen a propósito para el desgarro de las carnes, mientras que los molares tienen por evidente servicio la trituración de substancias vegetales. El sistema dental del hombre, así como el aparato digestivo, tienen bastante analogía con los del perro y del cerdo, mientras que en los animales hervíboros el tubo digestivo es varias veces más largo que el del hombre, pues necesita dicha mayor longitud para retener y asimilar el considerable volumen de hierba que requiere la cantidad de principios nutritivos. Como quiera que las hierbas y verduras escasean en albúmina, es preciso ingerirlas en gran cantidad para que proporcionen suficiente substancia renovadora de los tejidos, y si el tubo digestivo no es lo bastante largo, como sucede en el hombre, resulta en exceso recargado y consume demasiada energía vital.

Por lo tanto, vemos ya desde luego que el régimen vegetariano no debe contraerse a raíces, hierbas y verduras, cuya escasez de principios nitrogenados obligarían a ingerir, para la suficiente nutrición, un volumen excesivo de alimentos que el tubo digestivo no podría soportar. Suponiendo que una persona hubiera de alimentarse tan sólo de patatas, necesitaría diez kilogramos diarios para extraer de ellas todos los principios requeridos por la nutrición. Es indispensable recurrir dentro del

régimen vegetariano a las legumbres, que contienen elementos nitrogenados; pero aun así, el volumen de alimento necesario excede de la proporción longitudinal del tubo digestivo; y por lo tanto, los más eminentes higienistas y aun los mismos entusiastas del vegetarismo o vegetarianismo, pues de ambos modos se le denomina, incorporan a este régimen los lacticinios, miel, huevos, mantecas y quesos, aunque sean de procedencia animal, porque en reducido volumen y con menor esfuerzo digestivo proporcionan mayor dosis de principios nitrogenados que las legumbres.

Así vemos que no conviene encomiar fanáticamente el régimen vegetariano hasta el extremo de contraerlo a las verduras, como algunos hacen, pues a lo sumo, el riguroso vegetarismo acomodado a la ley de la naturaleza y a la organización fisiológica del hombre consistiría en pan, frutas y semillas, comprendiendo en esta última denominación las almendras, avellanas, nueces, piñones, castañas, cocos, etc., que proporcionarían suficiente albúmina y grasa para no necesitar el consumo de las legumbres; pero ni las actuales condiciones de la vida social, ni el sistema de producción agrícola permiten adoptar en las ciudades populosas este régimen ideal de alimentación humana.

Los vegetarianos intransigentes podrían observar el cuádruple estómago de los herbívoros rumiantes y su larguísimo tubo digestivo para convencerse de que no están organizados de tal manera. Cierto es que los chinos e indostanes tienen, según parece, el tubo digestivo más largo que los europeos o los americanos, pero esto se debe a su secular costumbre estrictamente vegetariana que sin duda ha contribuído al estancamiento de las nacionalidades asiáticas.

En cuanto al régimen carnívoro no cuenta con defensores intransigentes y exclusivistas. Todo lo más se limitan a representar la necesidad, o mejor dicho, la conveniencia de la carne en el régimen dietético del hombre, pues en cuanto a necesaria, nadie afirma que lo sea en absoluto. Numerosos argumentos se han aducido en pro y en contra del consumo de carnes. Los en contra abarcan desde los de índole sentimental que deploran las horribles matanzas de reses cuyo espectáculo fuera motivo bastante para convertir al vegetarismo a quienes una sola vez lo presenciaran en los mataderos de Chicago, hasta los de carácter fisiológico e higiénico que achacan a la carne la pesadez de su tejido conectivo y el hallarse impregnada de los venenos y desechos que en vías de eliminación estaban en la res al sacrificarla. Los en pro abonan o por lo menos disculpan el consumo de carne diciendo que en resumen es vegetal condensado, pues todas las reses y aves que el hombre devora se ali-

mentan de vegetales, y por lo tanto proporcionan en menor volumen los principos nutritivos asimilados por el animal.

Sin embargo, la experiencia vale en este punto muchísimo más que la especulación, y los hechos aventajan en eficacia dialéctica a los argumentos, porque la bondad o malicia de un manjar no está en el condimento ni en el plato, sino en sus efectos en la digestión. Y la experiencia, según afirman las más conspicuas autoridades, enseña que si bien el régimen rigurosamente vegetariano tiene muchas ventajas de orden fisiológico, en cambio no resulta favorable para formar hombres de poderoso cerebro, de audaz iniciativa, de pujantes impulsos y de extraordinaria habilidad en la ejecución de sus planes. Por regla general, los más famosos inventores, científicos, filósofos, poetas y descubridores no se abstuvieron en absoluto de carnes, aunque sí de licores. Los habitantes de las naciones más adelantadas del mundo consumen en abundancia alimentos nitrogenados, por más que vaya cundiendo en ellos la abstinencia de carnes. En cambio, según antes apuntamos, las naciones asiáticas, en donde el vegetarismo es poco menos que un precepto religioso, no han realizado progreso alguno.

Acaso alguien alegue el ejemplo del Japón, cuyo régimen popular de alimentación es vegetariano;

pero valga redargüir que los japoneses no han hecho hasta ahora nada original, sino que su sólo mérito consiste en haberse aprovechado de las ideas y progresos de la civilización occidental para remedarla y adaptarse maravillosamentes a ella. Aunque han fomentado los japoneses en su país la medicina y la cirugía, pocos son los descubrimientos que en estas ciencias pueden añadir al del bacilo de la peste bubónica. No es la originalidad la característica de los japoneses, si exceptuamos el arte ornamental; pero es un pueblo sumamente laborioso, anhelante de progreso y dotado de un portentoso espíritu de adaptación.

Vemos también la vegetariana India, sujeta y dominada por Inglaterra e incapaz de afirmar su personalidad nacional, aunque gracias a los varoniles esfuerzos de la señora Annie Besant, denodada campeona de la autonomía índica, empieza a despertar de su secular letargo.

Con todo, no vaya a creerse que por nuestra parte consideremos necesario el consumo de carnes. Pero sí consideramos imprescindibles los alimentos nitrogenados en cualquiera forma fácilmente digerible y asimilable, prefiriendo, no obstante, la leche, miel, huevos, quesos y legumbres en acertada combinación de cantidad y proporciones.

No cabe duda de que los hombres originales, emprendedores, resueltos y victoriosos nutrieron

su cuerpo con alimentos nitrogenados que tan necesarios son para el reparo y renovación del organismo en un superior tipo humano.

El valor nutritivo del alimento puede considerarse también bajo un aspecto distinto, pero no independiente, del fisiológico y del químico. Este aspecto es el de la sistemática relación entre los reinos mineral, vegetal, animal y humano, que aparecen enlazados por la ley del sacrificio. El reino vegetal se nutre de los minerales que encuentra en el suelo o le proporcionan los abonos y riegos. Estos elementos minerales se transforman en el vegetal en combinaciones ternarias y cuaternarias que constituyen los principios activos de las plantas y sirven a su vez de elementos nutritivos del animal en cuyo cuerpo forman más elevadas combinaciones orgánicas, y al comer el hombre la carne de animales, se desintegran estas combinaciones en sus primitivos elementos, desprendiendo entonces calor, electricidad, energía vital, en una palabra, de que derivan las energías emotiva y mental. Así como un cuerpo elástico al caer al suelo desde cierta altura desarrolla con el choque energía suficiente para realzarse al mismo punto de donde cayera, descontando las pérdidas por rozamiento, así también en la desintegración y recombinación de los principios constituyentes de nuestros alimentos se desarrolla la energía que

utilizamos para vivir, pensar y obrar por medio del instrumento corporal.

Otra ventaja de la albúmina o principio nitrogenado de procedencia animal comparada con la de procedencia vegetal es su mayor analogía con la de los tejidos del cuerpo humano, por lo que muy eminentes fisiólogos la consideran de más fácil asimilación.

Sin duda que cuando alguna enfermedad consuntiva, como la tuberculosis, depaupera los tejidos, podrá convenir un régimen exclusivamente carnívoro o por lo menos muy nitrogenado; pero en condiciones ordinarias de buena salud es evidente la supremacía de la leche, huevos, quesos y semillas respecto de las carnes.

Hay varias enfermedades, entre ellas las del hígado y riñones, en que el régimen carnívoro es notoriamente nocivo y a veces peligroso. Los experimentos realizados en perros han demostrado que cuando por medios artificiales se perturbaron las funciones del hígado, separando este órgano del proceso digestivo, el animal repugnó instintivamente la carne, y al forzarle a comerla aparecieron muy luego síntomas de envenenamiento, y murió el animal, a causa de que tan sólo el hígado es capaz de eliminar los elementos nocivos de la carne y de cualquier otro alimento. Por consiguiente, cuando el hígado enferma o funciona mal

no puede separar lo que en sí tiene la carne de nocivo. A lo sumo se limitará el régimen de los enfermos del hígado o de los riñones a carnes blancas muy bien cocidas, porque la cocción elimina gran parte de los principios nocivos.

Atendamos sobre el particular a lo que sucede en los animales. Los que se alimentan de hierbas y grano, como el buey, caballo, elefante, bisonte, etcétera, tienen mucho vigor muscular y soportan grandes esfuerzos sin fatiga. En cambio, los animales carnívoros, como el león, tigre, leopardo, pantera y demás felinos, tienen mucha agilidad muscular, pero sólo son capaces de desplegar instantáneamente la energía acumulada. Un león no podría arrastrar el arado durante horas y horas como el buey, ni el tigre soportaría en sus lomos un castillete de guerreros como el elefante, aunque tanto el león como el tigre se abalanzan contra su presa en prodigiosos saltos que suponen potente energía muscular, desvanecida tras el repentino esfuerzo.

De la propia suerte, los hombres estrictamente vegetarianos resisten lentos y prolongados esfuerzos sin fatiga, pero en cambio no tienen tanta agilidad muscular como los que consumen carne. Esto consiste en que la fécula de los cereales y la sacarosa (azúcar de caña), los dulces y pasteles han de transformarse por la acción del hígado en glucosa

(azúcar de uva) antes de que pueda asimilarse, mientras que el azúcar de la mayor parte de las frutas y el de la carne y otros alimentos nitrogenados ya es de por sí glucosa y sin necesidad de que el hígado lo transforme puede directamente asimilarse. Y este azúcar es el que favorece la actividad muscular, así como la albúmina construye y restaura las fibras musculares.

Los atletas vegetarianos vencen en las pruebas y ejercicios deportivos que requieren mucha resistencia muscular; pero cuando se trata de ejercer vigorosos esfuerzos, como el lanzamiento del disco o la elevación de pesos, suelen quedar en inferioridad respecto de los que consumen carne. Los guías indostánicos que acompañan a los excursionistas en la ascensión a las montañas himaláyicas se alimentan exclusivamente de arroz, dátiles y otras frutas del país. Son delgados, avellanados, casi en pura piel y huesos; pero su resistencia para la marcha peñas arriba es tan portentosa, que en cuatro horas suben hasta 5,000 metros de altura sobre el nivel del mar.

Los negros del Congo, también vegetarianos, se distinguen por sus admirables proezas físicas. En cierta ocasión treinta de estos negros estuvieron remando sin parar y siempre contra la corriente durante treinta y seis horas en el bote del Comisario general del protectorado.

Muy curiosa observación es que a pesar de ser los indígenas congolenses naturalmente vegeterianos, experimentan de cuando en cuando viva apetencia de carne, y si cae en sus manos un cabrito u otra res por el estilo, se lo comen con entrañas y todo, sin dejar más que los mondos huesos. Esto proviene sin duda de la natural necesidad que sus tejidos sienten de mayor proporción de albúmina que la suministrada por su ordinaria alimentación vegetal.

El regimen rigurosamente vegeteriano, esto es, el de verduras, no sólo está escaso de albúmina sino también de fécula y azúcar. No hay la equiponderación de las tres clases de alimentos nitrogenados, hidrocarburados y minerales que son absolutamente necesarios para mantener la integridad del organismo; y por lo tanto, los vegetarianos rigurosos, para equilibrar su nutrición y conservar la salud se ven precisados a ingerir un volumen varias veces mayor de alimentos que el necesario en un régimen mixto.

Los vegetarianos que se abstienen incluso de leche, huevos, manteca y otros productos animales, aparte de la carne, suelen sufrir exceso de unas substancias y defecto de otras. La circunstancia de que los niños no puedan prescindir de la leche en su alimentación y que se extenuarían con un régimen rigurosamente vegetal es una

prueba a favor de los huevos y lacticinios, como complemento de la nutrición.

Por otra parte, a los niños no les conviene en modo alguno la carne, porque su organismo no está lo bastante desarrollado para eliminar los desechos químicos que produce en el cuerpo Tampoco los viejos debieran comer mucha carne, puesto que sus funciones eliminatorias no son tan activas como en la juventud y de aquí las enfermedades resultantes cuando el organismo no puede eliminar los desechos.

Además, el riguroso régimen vegetal no es favorable a determinar en el hombre la superior condición mental y física, ni provee al organismo de resistencia suficiente contra las enfermedades, sobre todo si la herencia ha dejado propensión a la tuberculosis. A menudo sufren los vegetarianos graves perturbaciones de la glándula tiroides, que rige la transformación del alimento en tejidos, influyendo de paso nocivamente en el cerebro. A esto cabe atribuir la falta de inventiva, ingenio e iniciativas en quienes se alimentan de manjares escasos en albúmina.

Toda energía mental y física proviene de la sangre, que a su vez recibe su vitalidad de los alimentos y si éstos son deficientes se empobrece la sangre y también se debilita la potencia mental.

Muchos higienistas aseguran que los vegetaria-

nos rigurosos debilitan sus facultades intelectuales y se observa en ellos un decaimiento general de todo su aspecto; pero los vegetarianos entusiastas niegan tales afirmaciones, y por el contrario pretenden que con su régimen han descubierto uno de los mayores secretos de la fuerza y vigor, pues dicen que tienen completa agilidad mental, más pura la sangre y más potente el cerebro, porque se ven exentos de las ponzoñas de la carne en descomposición, y por otra parte no recargan el trabajo del hígado y riñones.

Sin embargo, por mucho que encomien los vegetarianos intransigentes su régimen, es evidente que conviene mejor al organismo complementarlo con huevos y lacticinios, pues en las actuales circunstancias de la evolución humana son esenciales para la perfecta integridad del organismo.

Cuando intentamos limitarnos a una sola clase de alimentos, sienten necesidad de nutrición los tejidos que no están debidamente provistos por aquella especie única de alimento. No cabe duda de que algunos individuos llegan a habituarse al régimen unilateral, pero esto no aminora los perjudiciales efectos de la falta de nutrición. Los habitantes de los países en donde el arroz refinado, muy inferior al con cascarilla, es el principal alimento, padecen una grave enfermedad nerviosa llamada beriberi, que hacía estragos en las tripu-

laciones japonesas hasta que se les dió la ración de carne.

La naturaleza nos guía instintivamente a proceder en el régimen alimenticio según mejor nos conviene, pues nos infunde especial apetencia por los manjares más apropósito para reparar y nutrir el organismo. Seguramente que nadie se detiene a reflexionar por qué hay tanta afición a los platos de carne con muchas patatas, y es porque las patatas proporcionan la fécula que falta en la carne, al paso que la carne contiene la albúmina que falta en las patatas. Pero a causa de la mucha potasa y poca sosa de las patatas, apetecemos esta hortaliza con bastante sal, y de aquí lo sabrosas que son para gran número de gentes las patatas fritas en delgadas y salobres rebanaditas. En cambio no hay que echar mucha sal al arroz y nos disguta sobremanera si está salado, porque ya de sí contiene bastante sosa. A todos apetece el pan con manteca muchísimo más que el pan o la manteca solos, porque uno y otra forman combinados un equilibrado alimento tan sabroso como nutritivo. Así nos proporciona la naturaleza valiosos manjares de la manera más a propósito para despertar el apetito sin necesidad de aperitivos ni estimulantes, satisfacer lícitamente el gusto del paladar y mantener la integridad del organismo.

Está demostrado por la experiencia que el régi-

men más conveniente a los neurosténicos y otros pacientes de enfermedades nerviosas y mentales es el vegetariano; pero con el indispensable requisito de que prevalezcan las frutas y semillas y esté complementado con huevos y lacticinios, ya que la combinación de estas dos especies de manjares contienen todos los elementos necesarios a la nutrición corporal. También conviene mucho este régimen mixto, con absoluta abstinencia de carnes, pescados y sobre todo de moluscos, a los achacosos del hígado, riñones y de cálculos biliarios.

Igualmente está demostrado que el predominio de las carnes en el régimen alimenticio con refinados condimentos y acompañadas de bebidas espirituosas es todavía de efectos muchísimo más nocivos que el vegetarismo riguroso, pues excita los deseos sexuales, entorpece el cerebro, destempla los nervios, aviva las pasiones e infunde en el hombre excesivamente carnívoro instintos felinos; y aquí se echa de ver nuevamente cuánto importa estar versado en la ciencia de la salud y conocer las relaciones entre el régimen alimenticio y la eficacia individual, para que por omisión de tan vitalísimo factor de la dicha humana no obtengamos el mayor rendimiento útil de nuestros esfuerzos.

Hubo quienes por sólo haber mudado su exclusivo régimen carnívoro en el mixto de legumbres, verduras, frutas, semillas, huevos, lacticinios y miel, con exclusión de todo otro producto animal, trasmutaron prodigiosamente su aspecto en pocos meses y mejoraron muchísimo de salud. Se pusieron más robustos y vigorosos, con mayor agudeza de mente, color más sano, ánimo más gozoso, temperamento más plácido y libres de las zozobras, inquietudes y arrebatos que continuamente conturbaban su espíritu. Se rejuvenecieron y vigorizaron con tales ganas de trabajar y vivir como no habían sentido hasta entonces.

Así, por muchas dudas que os asalten respecto al regimen dietético mejor adecuado a vuestra idiosincrasia, nunca os equivocaréis al substituir las carnes por huevos y lacticinios que sirvan de complemento a los vegetales; pero tened en cuenta que si tomáis la leche con café y azúcar estropearéis toda la eficacia higiénica de tan valioso alimento. Dirán algunos que no pueden soportar la leche, que les repugna, y añadirán otros que no debe ser tan higiénica y nutritiva cuando no pocos médicos higienistas la condenan por ser vehículo facilísimo de la tuberculosis. Pero contra la primera objeción tenemos el inofensivo e igualmente aromático café de malta, que mejora el sabor de la leche, y contra la segunda nos legó el inmortal Pasteur su admirable procedimiento de esterilización que extermina los gérmenes patógenos.

Un manjar muy nutritivo y sabroso, aunque más conocido en América y Asia que en Europa, es el arroz guisado con yemas de huevo; pero la preocupación en este punto está en que las gentes de Europa prefieren el arroz mondo, de granos finos y relucientes, como chinitas de piedra pulimentada, siendo así que el pulimento le quita fosfatos y otras sales, con lo cual pierde esta gramínea las nueve décimas partes de su valor nutritivo.

El público error de que no cabe suficiente nutrición sin consumo de carne, deriva de que este alimento se digiere mucho más pronto que los vegetales, y por ello parece como si diese más fuerzas; pero también los huevos y lacticinios tienen la misma ventaja, sin el grave inconveniente de la carne, que siempre deja en los intestinos residuos putrefascibles con grave riesgo de infección.

Todos sabemos cuán repugnante es a la vista y más aún el olfato un cadáver en descomposición. Sin embargo, el mismo fenómeno ocurre en el aparato digestivo de los consumidores de carne, especialmente si la comen en exceso. Gran parte de los hediondos productos de la descomposición no puede eliminarlos el hígado, y a la sangre van por último inficionándola con su virus y determinando diversas enfermedades cuya génesis no sospechaba el paciente.

Preciso es advertir que no toda la carne ingerida se descompone en el tubo digestivo, pues entonces ninguna carne fuera saludable; pero sí se descomponen los residuos sobrantes después de digerida la cantidad necesaria para la nutrición, y de aquí se infiere que no está el toque del saludable mantenimiento corporal en comer mucho, sino en comer bien, porque aunque nos atraquemos de lo lindo en una comida, banquete, festín o convite, *nunca se asimilará el cuerpo ni más ni menos de lo estrictamente necesario,* y lo sobrante será una sobrecarga que, por no poderla soportar los órganos digestivos, se queda allí expuesta a fermentaciones pútridas. De esto resultan jaquecas, vértigos, náuseas, melancolía, embotamiento y sopor, que a su vez provocan la estupidez mental, inquietud, malhumor, nerviosidad, hastío y abatimiento. ¿Se ve ahora clara y definida la importancia del régimen alimenticio como factor esencial del éxito?

Sin embargo, aún hay más. Suponiendo que la res cuya carne comemos estuviese sana y que la muerte la sorprendiera en un momento fisiológico en que no hubiese en su cuerpo ningún desecho en vías de eliminación, no resultaría grave perjuicio con tal de ingerirla en cantidad proporcionada a las necesidades nutritivas del organismo; pero ¿y si la res estaba enferma? ¿y si el súbito terror de la inesperada muerte alteró los humores de su

cuerpo difundiéndolos por sus músculos? Porque no basta el sano aspecto del ganado en conjunto, sino que en rigor fuera preciso examinarlo res por res para inquirir si sufren alguna de esas enfermedades, distintas de las epizootias, que es muy difícil descubrir sin un detenido análisis químico. Por lo que se refiere a los Estados Unidos, los veterinarios oficiales afirman en un reciente informe que anualmente han de echarse al muladar más de un millón de reses, la mayor parte atacadas de tuberculosis. Así vemos que a pesar de los rigores de la inspección veterinaria, están expuestos los muy aficionados a la carne a contraer la enfermedad de la res sacrificada, o por uno de esos metabolismos o inversiones de los gérmenes patógenos, contraer otras tales como reumatismo, gota, artitrismo, albuminuria, etc.

Pero todavía más nocivas que carnes y mariscos son las especias, cuyo uso en la culinaria debiera prohibirse con tanto rigor como con menos motivos higiénicos se prescribe obligatoriamente la vacuna contra la viruela. Nadie que haya estudiado el asunto es capaz de imaginar los estragos que la pimienta, mostaza, canela, clavo, vainilla, nuez moscada y vinagres causan en las vías digestivas. Son al propio tiempo excitantes y corrosivas. Halagan el paladar y estropean el estómago. Su alevosía llega al extremo de encubrir con sus taimados perfumes la intrínseca nocividad de un manjar averiado o descompuesto. No tienen ningún valor nutritivo y su falacia es tan grande como su malicia. Además, ningún condimentador hábil las considera indispensables para sazonar los manjares, pues de sobra hay otros condimentos de por sí nutritivos y mucho más agradables al no estragado paladar.

Con todo lo dicho, procedería imprudentemente quien de golpe y porrazo pasara de uno a otro régimen dietético, porque los billones de células del cuerpo están ya más o menos habituadas al de largos años y acaso desde la niñez establecido, y se resentirían de un cambio demasiado brusco. La mudanza ha de ser gradual a ejemplo de la naturaleza que, como dijo Linneo, nunca da saltos.

Hace algunos años que el vegetarismo se propaga rápidamente por el mundo y lo aceptan muchas personas cultas, sobre todo las de apacible temperamento y morigeradas costumbres, o por lo menos se nota bastante restricción en el consumo de carnes, limitando este manjar a una vez al día y nunca en el almuerzo.

Los antropólogos nos dicen que en tiempos primitivos el hombre era frugívoro y esta afirmación está corroborada por el pasaje bíblico que dice: "Ved que os he dado toda hierba que produce simiente sobre la tierra y todo árbol en que hay fruto

para que os sirvan de alimento." Sin embargo, cuando la dispersión de la raza humana después del diluvio, en la llamada edad de piedra, los hombres tallaron instrumentos cortantes que les sirvieron en su lucha contra las fieras y reses de los bosques cuya carne añadieron a los frutos de la tierra.

En resumen, y luego de oídos los argumentos en pro y en contra, nuestra particular opinión es que bien podemos suprimir la carne y encontrar los mismos principios nitrogenados en otros alimentos que igual o mejor que la carne fortalezcan los músculos, vigoricen los nervios, acrecienten la potencia cerebral, purifiquen la sangre y mantengan en salud integral el organismo. No es necesario que el hombre mate a los animales para sustentarse a expensas de sus vidas, ni que sea tirano en vez de rey de la creación. Tampoco es indispensable el vegetarismo absoluto. El mejor régimen alimenticio es el vegetal complementado con los productos animales que como la leche, huevos, queso, miel y manteca no exigen el sacrificio del reino animal.

V. EL ALIMENTO NATURAL

V. EL ALIMENTO NATURAL.

Dadme el hueco de un árbol, un pedazo de pan y libertad.—ALEJANDRO POPE.

Calma su sed en el cercano arroyo y no gusta de las salsas en que se cuece el apetito. —CARLOS CHURCHILL.

En el aterciopelado melocotón se convierte en néctar la savia. — GUILLERMO WALLACE HARNEY.

Se alimenta de miel y bebe la leche del paraíso.—S. T. COLERIDGE.

TODO cuanto sirve de alimento al cuerpo está elaborado por la química del sol, del suelo y la humedad.

Las frutas y el agua, los dos más valiosos productos de la naturaleza, nos llegan de su laboratorio completamente preparados para el consumo. No necesitan condimento alguno. El más hábil cocinero sería incapaz de mejorar el sabor de las frutas ni de infundir nuevas propiedades digestivas en el agua.

Las frutas son luz y calor del sol concentrados, energía acumulada. Convienen a todas las edades y condiciones, y especialmente a los niños en la segunda infancia y a los viejos. Su valor nutritivo depende del azúcar, sales, ácidos, agua, potasa, cal, hierro y principios activos que contienen, cuyo efecto es sumamente beneficioso, con la condición

de que la fruta haya madurado al beso del sol en el mismo árbol y no por procedimientos artificiales.

Es muy verdadera la opinión vulgar de que, cuando sanas y sazonadas, son las frutas un excelente manjar; pero conviene establecer la distinción entre las recién cosechadas ya maduras y las cosechadas en verde para manipularlas en conserva y exportarlas a lejanas tierras. La fruta ha de ser del tiempo y del país, o por lo menos del mismo clima, pues las exóticas se alteran durante la travesía de exportación, a no ser que por su índole puedan conservarse en estado fresco, como las naranjas de California y Valencia y las uvas de Almería. La fruta cosechada en verde y madurada artificialmente contiene ácidos que hubieran podido equilibrarse por el azúcar que la acción del sol elabora en el follaje, y que sin este equilibrio perturban la digestión, apresurando el paso de los alimentos por el tubo digestivo con resultados morbosamente laxantes. A causa del rápido paso de los alimentos, los jugos intestinales no tienen tiempe de ejercer su acción, y por lo tanto se producen toxinas, o sean substancias venenosas, y es muy imperfecta la digestión.

Lo mismo puede afirmarse de los cereales prematuramente cosechados. Tal como se embarcan hoy día los plátanos, no deben comerse hasta que aparezcan puntos negros en la piel, y aun entonces sólo contienen parte de su mucho valor nutritivo; pero en perfecta madurez son uno de los más saludables y nutritivos manjares.

En cuanto a la costumbre de espolvorear con azúcar algunas frutas, como las fresas y naranjas, es contraria al orden natural que ha puesto en las frutas la glucosa o azúcar de uva asociada a los ácidos, y el azúcar de caña o de remolacha con que se espolvorean las frutas invalida la beneficiosa acción de la glucosa.

El sol es el vivificador por excelencia y se le ha de dar tiempo a que termine su obra, pues su calor es tan necesario a la maduración de los frutos como el del horno a la cocción del pan. Altera favorablemente la composición química del fruto y desarrolla en él nuevos principios aromáticos y saludables.

Tiempo vendrá en que la administración pública inspeccione con mayor solicitud las frutas, verduras y hortalizas puestas a la venta en los mercados y decomise sin contemplaciones las sazonadas por artificio con afán de lucro y disfraz de primicias y tempranías. No debe tolerarse que el comercio enarbole por lema el "venderlo todo sea o no sano". Aunque en cierto aspecto contribuya a fomentar la riqueza agrícola de un país, y especialmente el intercambio comercial, es nocivo para

la salud pública el cultivo de frutales con el propósito de destinar la cosecha a la exportación, en vez de contraerse a obtener frutas sanas para el consumo del país. En los Estados Unidos se cultiva actualmente una variedad de manzana áspera, enjuta y dura, cuya única ventaja es su prolongadísima conservación.

Afortunadamente las especies y variedades de frutas son tan numerosas y todas ellas de tan suave aroma y agradable sabor cuando maduras, que sólo falta para abastecer de ellas a las poblaciones el fomento de los cultivos frutales, cuyas excelencias han señalado tan acertadamente en España el poeta catalán Juan Maragall y el famoso tenor Francisco Viñas, sin que, por desgracia, les hayan hecho caso sus compatriotas. La fiesta del árbol que anualmente se celebra en España y otros países debiera tomar el superior carácter de fiesta del árbol frutal, por el estilo de la que desde hace algunos años se celebra en la pintoresca población de Moyá, en Cataluña de España, por iniciativa del citado cantante Francisco Viñas.

Es una lástima que el machacón problema de las subsistencias no se resuelva en el sentido de lograr el abaratamiento de toda clase de frutas y especialmente de las manzanas, peras, melocotones, uvas, plátanos, naranjas, higos y dátiles, que constituirían excelentes desayunos y postres. Aunque

el limón no suele comerse como las demás frutas por su extremada acidez, las aventaja a todas ellas en valía higiénica y terapéutica, pues sirve para sazonar saludablemente muchos manjares, entre ellos algunos lacticinios como la crema, y su zumo en apropiadas dosis es un preservativo de mayor eficacia que el alcanfor, las fumigaciones y cuantos específicos inventó la industria a estímulo de la codicia, contra las enfermedades infecciosas y las epidemias cuyos gérmenes patógenos no pueden subsistir en el zumo de limón. Así es que no hay más enérgico purificante del tubo digestivo por sus admirables propiedades antisépticas, pues no le resiste ni el terrible microbio de la fiebre tifoidea en el período de incubación.

También son saludables en su natural temporada las ciruelas, cerezas, fresas, grosellas y frambuesas, que por desgracia son en la mayor parte de las ciudades populosas artículos de lujo cuya venta monopolizan los colmados y fruterías a precios inasequibles a los hogares modestos, porque la preocupación dominante considera en general las frutas como una golosina, un exceso de mesa de última necesidad, cuando si los gerentes del bien público supieran lo que traen entre manos gravarían el vino y la carne con tal de abaratar las frutas, y concederían primas de producción a los cultivos frutales

Sin embargo, todos los extremos son viciosos y mucho importa que la templanza no deje resquicio a la gula para evitar los graves transtornos que resultarían de comer en exceso determinadas frutas y particularmente ciruelas, cerezas, higos, albaricoques y duraznos por muy sanos que fueran. No hay tanto riesgo de colerina en las fresas, manzanas, peras y uvas, pero siempre es bueno que a la templanza acompañe la prudencia, de modo que comamos lo necesario para vivir sin dejarnos seducir por las excitaciones del paladar que, como el oído de oir y el ojo de ver, nunca se cansa de gustar. El exceso en todo es malo, tanto en las frutas como en la carne.

Pero por mucho que sea el valor higiénico y nutritivo de las frutas, es indispensable acompañarlas o mejor dicho precederlas de otros manjares más substanciosos, porque el exclusivo régimen frugal tiene los inconvenientes propios de todos los exclusivimos, esto es, que sólo abarca un aspecto de la cuestión estudiada o debatida.

Además de valor nutritivo e higiénico lo tienen también las frutas terapéutico, aunque sólo por la acción de sus zumos, especialmente eficaces en las afecciones del hígado.

En cuestión de frutas, como en todas las cosas, la naturaleza nos las proporciona frescas y abundantes en las épocas del año en que mayormente

las necesitamos, o sea en primavera y otoño, las estaciones de tránsito, y por consiguiente en las que el organismo sufre las influencias climatológicas del paso del frío al calor y del calor al frío.

Hace poco más de un siglo, cuando los marinos todos navegaban a la vela, pues aun no se conocía el buque de vapor, estaban sumamente expuestos a la terrible enfermedad del escorbuto, porque su ordinaria alimentación consistía en galleta y mucho aguardiente, tasajo y cecina, sin apenas frutas ni verduras de cuya conservación al natural no se tenía por entonces la menor idea, ni por asomo pensaba nadie en las cámaras frigoríficas. El capitán Cook, que después del español Juan Sebastián de Elcano fué el primer marino que dió la vuelta al mundo, estudió en sus tripulaciones la enfermedad del escorbuto, descubriendo que se debía a la falta de sales potásicas y cálcicas en la alimentación, y aunque para suministrar estos principios no tenía a mano frutas ni verduras, recurrió con éxito al zumo de limón para combatirla. El resultado fué que al cabo de cuatro años de navegación regresó a Inglaterra sin que sólo se le murieran cuatro marineros de escorbuto.

Los exploradores temían a esta enfermedad más que a ninguna otra. El teniente Evans, uno de los compañeros del heróico capitán Scott en su famosa excursión al polo Sur, dijo en una confe-

rencia dada tiempo atrás en Nueva York, que se había librado de morir del escorbuto gracias a las frutas.

Los reumáticos recelan de comer frutas porque contienen ácidos, y sin embargo les servirían de mucho alivio si moderadamente las comieran, pues los ácidos disolverían las sales alcalinas depositadas en los tejidos de las articulaciones.

Después del aire es el agua el más importante elemento de vida; pero si exceptuamos su propiedad de suavizar los tejidos y facilitar la asimilación, nos son desconocidas sus demás funciones químico-biológicas. Sabemos que el agua constituye más del 70 por 100 del peso total del cuerpo, que entra por mucha parte en la composición de toda clase de alimentos y que se halla en los tejidos orgánicos. Sin embargo, ocurre el misterioso fenómeno de que a pesar de contener el agua de ríos, fuentes, manantiales y arroyos no escasa proporción de principios minerales nutritivos que ha ido disolviendo a su paso por el terreno, no repara el desgaste de los tejidos ni suministra calorías ni da vitalidad al organismo; pero con todo, es absolutamente indispensable en la alimentación, y casos hubo en que un hombre mantuvo la vida durante no poco tiempo con agua sola.

Cuando el organismo está falto de agua, los músculos pierden elasticidad y flexibilidad y se

encogen las células, de modo que se marchitarían muriendo como las plantas si llegara a faltarles en absoluto el agua. Por lo tanto, aunque la sangre de la tierra no sea de por sí nutritiva, es alimenticia, esto es, que alimenta sin nutrir. Cuando bebemos poca agua o en caso de no beberla, si no la contienen en suficiente cantidad los alimentos, se acumulan en el sistema los desechos y desgastes, con riesgo de ocasionar desastrosos resultados. Por esta razón la sed es acaso mucho más irresistible que el hambre.

No conviene beber poca agua, creyendo que la mucha hace daño, aunque tampoco fuera beneficioso beberla sin sed. El error general en este punto es que cuando atormenta la sed recurren la mayoría a bebidas espirituosas, cerveza, vinos, zarzas, sodas, horchatas, sorbetes, helados y demás al parecer refrigerantes que, si acaso la apagan, es por el agua que contienen, pues el agua pura es la única bebida que satisface la sed.

Hay muchísimas gentes que apenas prueban el agua durante el día, y de ello resulta la deficiente absorción de los alimentos por quedar el quilo demasiado espeso y en consecuencia también la sangre, a donde en último término va a parar el quilo o sea el producto final y líquido de la digestión.

Otro error muy corriente, sobre todo entre las

mujeres, es que el agua las engorda, y así recelan beberla en la cantidad que necesitarían. Conviene desvanecer esta preocupación porque nada demuestra que el agua determine la obesidad.

Contra la costumbre general es mejor beber agua al cabo de un par de horas de las comidas. La razón está en que si se bebe entre plato y plato, sea agua , vino, cerveza o cualquier otro líquido, el jugo gástrico se diluye demasiado y no tiene bastante actividad para efectuar bien la quimificación, o sea macerar los alimentos y convertirlos en la pasta uniforme que los fisiólogos llaman quimo. Pero si se bebe cuando ya está elaborado el quimo, entonces el agua ya no puede debilitar el jugo gástrico, pues ya efectuó éste su acción química, y en cambio da mayor suavidad al quimo para que pase fácilmente del estómago a los intestinos delgados, en donde se transformará en quilo por la acción de los jugos intestinales.

Nunca se ha de beber una copa de agua de un trago, sino en varios, respirando fuerte entre ellos para entonar el corazón. Con las aguas minerales se ha de tener mucho cuidado en no beberlas a todo pasto sin consultar con el médico. Lo esencial está en que el agua sea potable, pura y exenta de gérmenes patógenos, pues nada tan peligroso como el agua contaminada.

En todo lo relacionado con los alimentos y bebidas es preciso atenerse al sentido común y buen criterio, sin dejarse dominar por aprensiones, manías, recelos y temores nacidos casi siempre de la ignorancia, por falta de observación y experiencia personal.

VI. LOS ALIMENTOS Y EL CARACTER

VI. LOS ALIMENTOS Y EL CARÁCTER.

Aunque por el espíritu pongamos nuestro linaje más allá del estrellado cielo, estamos por el cuerpo emparentados con el polvo de la tierra.—LONGFELLOW.

Ser fuerte es ser dichoso.—LONGFELLOW.

Del trabajo dimana la salud y de la salud el gozo que abre las puertas de la dicha.—JAIME BEATTIE.

Toda la historia humana atestigua que, desde el bocado de Eva, la dicha del hombre depende de la comida.—BYRON.

Sin salud de nada vale la vida.—*Máxima griega.*

DICE el Dr. A. F. Gillihan, inspector general de Sanidad de Oakland (California), que la desnutrición es en muchos casos responsable del crimen, y que por medio de un científico régimen alimenticio pueden corregirse en gran parte las malas inclinaciones de los criminales.

En unión del Dr. Jaffa, catedrático de Higiene de la nutrición en la Universidad de California, el Dr. Gilihan trazó recientemente una minuta de alimentación racional para los reclusos de la cárcel de Oakland, y tiene esperanzas de que este experimento corrobore su teoría.

De la larga fila de huelguistas forzosos que acuden a recibir el diario socorro de pan en Nueva York, escogieron hace tiempo una porción para darles trabajo, resultando treinta y uno de ellos inútiles para toda clase de tareas. Por falta de nutrición estaban tan decaídos física y mentalmente, que no fueron capaces de desempeñar los cargos para que se les había destinado. ¿Hubieran tardado mucho aquellos hombres en ceder a la desesperación, con posible desarrollo de tendencias criminales? Gran verdad encierra el proverbio alemán que dice: "Según come el hombre, así es". La insuficiente o pobre alimentación, con manjares mal preparados o inconvenientes a las necesidades fisiológicas del individuo, depaupera lentamente los tejidos, determinando la debilitación física y mental. Lo que comemos y la manera de comerlo no sólo afectan a nuestra eficacia individual sino que influyen poderosamente en nuestra disposición de ánimo, nuestro temperamento moral y muchas veces en nuestro carácter.

¡Cuán pocos se figuran que el régimen alimenticio es uno de los factores del éxito en la vida! Hay quienes, por ejemplo, sufren de los nervios e invierten cuantiosas sumas en inútiles específicos y prueban toda clase de medicamentos y van de clínica en clínica buscando remedio o siquiera alivio a su dolencia, cuando seguramente se curarían si tuvieran la perseverancia y abnegación necesarias para someterse a un científico régimen dietético. Muchos neurosténicos no tienen suficiente fuerza de voluntad para abstenerse del tabaco, café, licores y carnes que tan funestos son para el sistema nervioso, ni tampoco quieren llevar la austera vida que su curación exige. Les parecería ridículo si les dijeran que en su régimen alimenticio han de preferir el apio, la lechuga y los espárragos en ensalada sin vinagre, y no obstante serían para ellos mejores que todo medicamento estos vegetales, porque calman los nervios y favovecen el sueño.

Muchos quebrantos de salud provienen de la mala elección o equivocada combinación de alimentos, de que a su vez derivan las morbosas disposiciones de ánimo. La dispepsia engendra malhumor, pesimismo, melancolía y desaliento, de modo que los dispépticos parecen envueltos en una tediosa aura por doquiera van. Son espíritus de contradicción siempre prontos a la disputa y promovedores de discordias con los más fútiles pretextos. No pueden llevar adelante negocio alguno y están condenados al fracaso. Son víctimas del error en su régimen alimenticio. Labran su desgracia y la de quienes forzosamente han de convivir con ellos. Acaso no hay otro linaje de enfermedades que como las del estómago alteren tan

por lo hondo el carácter del enfermo, en términos que se ponen insufribles y no puede haber con ellos tranquilidad en el hogar por mucha paciencia de que se armen los parientes. Todo por no haberse sabido sujetar a los principios de la ciencia de la salud cuyo fundamento es la higiene de la alimentación.

Pero el daño sube de punto cuando hay varios dispépticos en una misma familia, porque entonces falta en primer lugar el apetito, que es el mejor condimento de toda comida, y en segundo lugar faltan también el buen humor, la alegría y la concordia, que son los únicos tónicos digestivos de positiva eficacia.

Ya dijo Hipócrates en su tiempo que más mató la gula que la espada, y en efecto la experiencia de los siglos atestigua que de los hartazgos derivan mayores males y sufrimientos que de los ayunos. Más casas se arruinan por engaños del paladar que por insatisfecho apetito. En la acritud del carácter, la destemplanza del ánimo, la agresividad de palabra y la aspereza de obra tienen mayor parte que otras causas los errores en el régimen alimenticio y los abusos de la mesa. La mitad de las suspicacias, rencores, envidias, maledicencias y murmuraciones que infestan el mundo deben achacarse a la excesiva, escasa o mala alimentación.

El egoísmo se agrava por el maléfico influjo de la gula, y así dice muy bien el refrán que el harto no se acuerda del ayuno. Las indigestiones, empachos, cólicos y otros desarreglos consiguientes a los excesos en la mesa descomponen el ánimo hasta el punto de que una persona de ordinario apacible y cariñosa, se encolerizará por cualquier contratiempo, exasperándose en términos que le vengan ganas de echarlo todo a rodar.

No es necesario ser profundo psicólogo para convencerse de la verdad de cuanto queda dicho. La observación de la vida diaria nos da en este punto lecciones que de sobra nos descubren la íntima relación entre la salud y la moralidad. El Dr. Groszman, de Nueva York, ha hecho un curiosísimo estudio de la afinidad entre la indigestión y la mentira, y afirma que las personas veraces por naturaleza y costumbre, se vuelven embusteras y fingidas cuando padecen alguna enfermedad del estómago, o de cualquier otro órgano digestivo, porque entonces toma el mundo para el enfermo el mismo tinte melancólico en que se baña su ánimo; y como la realidad de las cosas es contraria a su disposición mental, se complace en representarlas de conformidad con su pesimista temperamento. Lo que ayer era risueño, alegre, apetecible y jubiloso sigue siendo tal como era, y sin embargo el enfermo lo ve hosco, triste, repulsivo y tedioso,

porque en él y no en lo que le rodea están la hosquedad, tristeza, repulsión y tedio.

El mundo necesita hombres ecuánimes, perfectamente equilibrados, sin flaquezas ni defectos de tal monta que invaliden sus facultades y menoscaben su eficacia. Necesita el mundo hombres tan enérgicos en su acción como cariñosos en su trato, que nunca demuestren cobardía ni brusquedad. Pero estas condiciones morales no podrá reunirlas quien quebrante su salud corporal con excesiva, deficiente o impropia alimentación.

Un entusiasta admirador de Carlyle, se deshacía cierta vez en elogios del ilustre pensador delante de la esposa de éste, la señora Juana Welch de Carlyle, quien sonriente le respondió al entusiasta amigo: "Sí, es verdad cuanto usted dice; pero piense usted en lo que hubiera sido mi esposo si llega a tener buen estómago".

Con relación a este incidente dice el Dr. Guillermo Matthews:

¿Quién negará que las nueve décimas partes del malhumor, displicencia, aspereza y desaliento de las gentes provienen de la falta de salud? La causticidad, acritud y crudeza que se notan en los escritos de Carlyle y frecuentemente manifestó en su trato social no eran peculiares de su carácter, sino resultado de la pertinaz dolencia del estómago que, como el buitre de Prometeo, le roía la entraña acrecentando sus sufrimientos contra los cuales se debatió valerosamente durante largos años su levantado espíritu.

Aquí vemos de nuevo corroborada la verdad de que no hay hombre eminente para sus criados, esto es, que los más conspicuos talentos y aun los mismos genios son hombres unilaterales y desequilibrados que sobresalen en determinada actividad científica, literaria o artística por la extraordinaria potencia de las correspondientes facultades, y son en cambio menos que el vulgo en cuestiones ajenas a su especialidad, pero de mayor importancia en la vida ordinaria.

Si Carlyle estudiara científicamente la higiene de la alimentación, sin duda que hubiese podido sofocar desde un prinipio la dispepsia que estropeó su estómago y ensombreció su vida.

Nunca se representará con bastante insistencia la íntima relación de simpatía entre la mente y el cuerpo, cuya incesante influencia recíproca reconocen hoy por igual los fisiólogos y psicólogos de las más opuestas escuelas. Por lo tanto, es de suma importancia la alimentación racional, sobre todo en los jóvenes, para que el vigor, robustez e integridad del cuerpo auxilie la formación de un carácter también vigoroso, robusto y entero. Quien bien come, bien vive. Pero con la salvedad de que no es lo mismo comer bien que bien comer, ni bien vivir que vivir bien.

Algunos filósofos unilaterales sólo atendieron a la naturaleza espiritual del hombre, sin dar la

menor importancia al cuerpo que, según San Pablo, es el templo no sólo del espíritu humano, sino nada menos que del Espíritu Santo. Olvidados de esta explícita afirmación llegaron aquellos filósofos a considerar como bienes benditos la enfermedad, el dolor y la pena que a su perturbado criterio le parecían signos infalibles de santidad y de adelanto espiritual, como si por medio de los males del cuerpo nos hubiese de otorgar Dios los bienes del alma y reprimir los incentivos de la concupiscencia que confundían con las ineludibles necesidades de la naturaleza corporal. Esta malsana filosofía ha hecho en las gentes durante largo tiempo más espantosos estragos que las guerras y epidemias, pues basta considerar cuál será el concepto que del mundo y de la vida tenga un joven a quien ya desde niño se le haya enseñado el absurdo de que el Criador se complace en atormentar a sus criaturas, que el Dios de amor, bondad, misericordia, justicia y compasión no tiene otro medio de elevar el espíritu de sus hijos que el del abatimiento, aflicción y dolor del cuerpo, cuando en verdad debiera enseñárseles a niños y jóvenes que, por el contrario, la enfermedad, la pena, sufrimiento, dolor, angustia, inquietud y cuantos males afligen al género humano derivan precisamente de infringir la ley de Dios, de no cuidar del cuerpo con la solicitud que requiere

su condición de templo espiritual, de ignorar la ciencia de la salud y de la dicha, que jamás niega Dios en buen pago a quienes fielmente le sirven. La enfermedad no es el normal camino de espiritualización, sino la consecuencia de habernos apartado de él.

¡A los niños se les debe enseñar que Dios nos quiere a todos sanos, robustos y vigorosos, de modo que irradiemos júbilo y bondad. Se les ha de enseñar que en la constitución humana hay multitud de pruebas de que todo transtorno físico es absolutamente anormal y resultado de quebrantar alguna ley de Dios, de la naturaleza o de la vida.

Desde la infancia debiera aprender el hombre a distinguir entre los alimentos saludables y los nocivos. Ha de saber que los manjares sanos, debidamente ingeridos y a propósito para su edad y temperamento, con suficiente sueño reparador, vigorizante ejercicio al aire libre y recta actitud mental son los amigos que fortalecerán su cuerpo, alegrarán su ánimo y le colocarán en el mayor grado de eficacia individual para cumplir con éxito los fines de la vida y gozar de completa dicha. Debe saber también que, por el contrario, todo cuanto menoscabe su vitalidad, como la disipación, la crápula, la desordenada conducta, la glotonería, los vicios y pasiones son los enemigos de

su bienestar que malograrán sus esfuerzos y amargarán su vida.

En las escuelas se enseñan muchas cosas inútiles o de poco valor en la vida ordinaria, y en cambio se omite lo más importante para lograr el máximo de eficacia y dicha individual.

Por doquiera vemos niños encanijados y raquíticos por falta de racional alimentación, y hombres que a causa de lo mismo carecen del necesario vigor para cumplir su destino en el mundo.

Es deplorable que la ignorancia de madres muy hábiles en la digitación de las teclas, en el manejo de los pinceles o en el habla de extranjeros idiomas, pero que no aprendieron ni una palabra de puericultura ni de maternología, desteten a sus hijos con toda clase de alimentos inadecuados para el crecimiento y vigorización del organismo. Algunas hay que no reparan en darles encurtidos, salmueras, escabeches, te, café, vino y aun cerveza y licores, creyendo ¡oh! desgraciadas, que así los fortalecen, cuando en realidad los asesinan lentamente. De esta abominable alimentación en la que también entran los dulces, confites y golosinas, deriva casi siempre el endiablado humor de los niños, sus llantos, rabietas y terquedades que acaban por exasperar a la madre y estropean en último término el carácter del niño.

Algunos psicólogos, especialmente los orientales,

han llegado a decir que el hombre adquiere a la postre las más señaladas características del animal de cuya carne se alimenta, y aseguran que pudieron observar las del cerdo en personas muy aficionadas a la salchichería. Sea de esto lo que quiera, no cabe negar que las carnes rojas, sobre todo la de cerdo, excitan mucho los nervios y por lo tanto malean el carácter inclinándolo a las pasiones violentas. En algunos países, como por ejemplo en Abisinia, hay la costumbre de comer carne cruda y beber sangre en los banquetes con que se celebran las fiestas solemnes, de lo que resultan no pocas autointoxicaciones y la fiereza de los abisinios en la guerra, como denotaron en el cruelísimo trato infligido a los prisioneros italianos cuando el desastre de Baratieri en Adua. Los pueblos ferozmente belicosos fueron siempre aficionados a la carne.

Es indiscutible que los manjares estimulantes, como las carnes de cerdo y mariscos, avivan poderosamente las pasiones, sobre todo la lujuria, y por esto los llaman algunos manjares afrodisiacos. De aquí el grave peligro de permitírselos a los cercanos a la pubertad, que debieran en esta época de su vida observar un régimen tan sencillo como nutritivo, con beneficiosa influencia en la pureza de pensamientos.

La calidad de los manjares influye muy mu-

cho en la del carácter. Seremos groseros o delicados, pesimistas u optimistas, iracundos o apacibles, lerdos o agudos, según nuestro régimen dietético. La rectitud, veracidad y salud son un trío inseparable. La salud y el pecado son naturales enemigos y la salud está más íntimamente relacionada con el estómago que con cualquier otro órgano.

Ya dijo San Agustín y repitió Cervantes que la salud del cuerpo se fragua en las oficinas del estómago.

Pero antes de Cervantes y del obispo de Hipona, habían señalado los filósofos de la India antigua la estrecha relación entre el alimento y el carácter, según se infiere del siguiente pasaje del famoso poema *Mahabaratta,* superior y anterior a la *Iliada* y *Odisea.* Dice así:

De tres linajes son los alimentos gratos a los hombres. Los hombres puros prefieren los alimentos que acrecientan la vitalidad, la energía, el vigor, la salud y el bienestar, los alimentos oleaginosos, suaves, regalados, nutritivos y sabrosos. Los hombres pasionales apetecen alimentos amargos, agrios, salados, ardorosos, acres, secos y ardientes que ocasionan molestias, dolores y enfermedades. Los hombres malvados gustan de alimentos rancios, averiados, insulsos, corrompidos, pútridos y aun las sobras de comida y otras inmundicias.

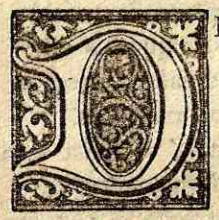
VII. CRÍMENES CULINARIOS

VII. CRÍMENES CULINARIOS.

Dios nos manda el alimento y el demonio lo guisa.—*Proverbio antiguo.*

La mejor y más sana alimentación es la que sólo consta de un plato sencillo y nutritivo, porque seguramente esa mezcolanza de tantos y tan opuestos platos ha de ser pestífera y más dañosa todavía la diversidad de salsas. —C. P. S. PLINY.

En su pesado lecho gemía la Gula, fatigada del festín de anoche, y mohína al ver el intruso rayo de sol que por la celosía irrisoriamente se filtraba.—EDUARDO POLLOK.



ICE Addison:

Cuando contemplo la suntuosa mesa dispuesta para un opíparo banquete, me parece que la gota, el reumatismo, la hidropesía, la dispepsia, la fiebre y el sopor, con infinidad de otras destemplanzas están al acecho entre los cubiertos.

Por su parte añade un eminente médico:

Mejor sería que almuerzo, comida y cena constasen de un solo plato cada una; pero si tomáis dos platos, absteneos de bebidas fuertes y sobre todo de salsas picantes, saladas o condimentadas con especias. A nadie se le podrá tildar de glotonería si observa estas sencillas reglas, porque con uno o a lo sumo dos platos no habrá variedad de gustos que exciten el paladar y despierten un falso apetito.

Cuando el ilustre médico inglés Dr. Aberrethy

visitaba a un cliente de clase acomodada, solía entrar en la cocina, y dándole al cocinero un buen apretón de manos, le decía irónicamente:

Amiguito mío, le estoy muy agradecido por los favores que me dispensa. Si no fuera por su habilidad, su talento y su delicioso arte, no podríamos los médicos ir en coche. Sin cocineros como usted habríamos de ir a pie y morirnos de hambre.

En verdad que los cocineros, cocineras y los autores o autoras de libros de cocina, por buenos que se titulen, son especialistas en la negra arte de acortar la vida. El género humano ha sufrido en todo tiempo de la ignorancia en que los cocineros están, casi sin excepción, del valor higiénico y de la composición química de los manjares.

En la erronea asociación y mala cochura de los alimentos estriban muchas enfermedades, porque nada tan estrechamente relacionado con la vida orgánica y la actuación mental como la calidad de los alimentos, que nutren la sangre, cuyo riego repara los tejidos del cuerpo por la renovación de las células.

El alimento es la base de nuestra mentalidad, de nuestro estado de animo y eficacia individual. El éxito y la dicha de la vida dependen no sólo de nuestro régimen alimenticio sino también de la manera de preparar los manjares y del modo de ingerirlos. Sin embargo, la mayoría de las familias dejan la elección de manjares en manos de ignorantes cocineras, que suelen traer del mercado cuanto a ellas les gusta, o lo que mejor saben guisar, y que acaso no convenga a nuestra complexión, temperamento, género de vida, costumbres o profesión. De esto resulta que además de su mala preparación no tienen los manjares su debido valor nutritivo y apenas satisfacen nuestras verdaderas necesidades.

Hay muchísimas personas que no están enfermas hasta el punto de verse precisadas a guardar cama, y sin embargo siempre notan molestias, destemplanzas y léves indisposiciones en cuya causa no aciertan. Les pesa la cabeza, les cuesta discurrir y les falta aquel absoluto dominio de la mente y la voluntad que tenían en cabal salud. Consultan con los médicos, quienes les aseguran que ninguna alteración morbosa hay en su organismo, pero no se ven capaces de librarlos de sus molestias.

La verdadera causa de sus extrañas dolencias resulta de la incompatibilidad entre algunos de los manjares de su regimen dietético, que si bien sanos, nutritivos y saludables de por sí, contienen principios químicamente antagónicos. A veces la molestia puede provenir de la mala preparación de los alimentos, de que estén fritos en aceites adulterados o insuficientemente cochos en aguas

de dudosa potabilidad, o también de haber comido demasiado y estén las células recargadas por exceso de nutrición. En este caso la sangre se espesa con riesgo de formar grumos que ocasionan embolias, esto es, que el grumo se atasque en una de las venas capilares que riegan el cerebro (a la manera como un grumo de arcilla obstruye una cañería) y ocasione la muerte repentina por parálisis del corazón, cuyo movimiento detiene el violento aflujo de la sangre en las arterias, o por lo menos producirá un ataque gravísimo con peligro de muerte. Así vemos cuánto importa acertar en la combinación de los platos de la comida diaria y por qué Addison se figuraba ver una guerrilla de enfermedades atrincheradas tras los cubiertos de un banquete, pues precisamente en estas comilonas se excita el apetito de los comensales para abrir boca con entremeses, cuya heterogeneidad no puede ser más nociva para el estómago, y se les alucina con minutas o listas de manjares de pomposas y exóticas adjetivaciones que disfrazan su intrínseca vulgaridad. Pero si analizáramos científicamente la mayor parte de las minutas de banquetes, convites, festines y comidas de gala, echaríamos de ver que por mucho que sea el valor nutritivo de cada plato aisladamente considerado, y por innegable que resulte la habilidad del cocinero en cuanto a la satisfacción

del más exigente paladar, es del todo negativo el valor higiénico del conjunto, por la incompatibilidad químico-biológica de los manjares. El arte culinaria podrá ser excelente para el paladar, pero es criminal chapucería para el estómago.

Dice un pensador norteamericano que los cocineros son tan importantes para la civilización como los gobernantes, y si bien se mira les aventajan en importancia, por lo que tal vez llegue día en que para ejercer el oficio de cocinero se exijan estudios y conocimientos profesionales como para el ejercicio de la medicina y la abogacía, con objeto de que los cocineros conozcan la composición química de las substancias alimenticias, la afinidad o incompatibilidad entre ellas y la preparación culinaria más conveniente a cada una.

Así como el pintor combina los colores y el músico los sonidos y el escenógrafo las luces para producir artísticos efectos que eleven al par que complazcan al ánimo, así el cocinero ha de combinar acertadamente los manjares para que además de halago del gusto sean vehículos de vigor, energías y salud.

Ahora que se van especializando las enseñanzas técnicas, no estaría de sobra fundar también una escuela de cocineras (como las hay de enfermeras, comadronas, bibliotecarias y modistas), cuya esencial asignatura fuese la higiene de la alimentación,

precedida de fundamentales nociones de fisiología humana. De este modo, las cocineras justificarían los actuales salarios y cada vez más crecientes exigencias, obligándolas a conocer racionalmente lo que traen en la cesta de la compra, y no contraer su oficio a la empírica confección culinaria de las recetas de almanaque, tan funestas para la economía doméstica como para la corporal.

Habrían de conocer las cocineras en bosquejo el aparato digestivo, la pecular función de cada uno de sus órganos y el proceso total de la digestión, porque así se convencerían de lo perjudicial que es para el organismo la mezcla del azúcar con la leche, las frutas y otros manjares cuyo valor higiénico invalida la sacarosa. Entonces conocerían, sumariamente al menos, la composición química de cada alimento, su relativa digestibilidad, su equilibrada proporción en cada comida y su mayor o menor prontitud de asimilación.

¿Cuántas cocineras y amas de casa están hoy versadas en la ciencia de la salud y en la higiene de la alimentación? ¿Cuántas saben siquiera media palabra de la química y la fisiología de los alimentos? Pocas sospecharán que Dios nos dió en las frutas y semillas de árboles, arbustos y plantas el plato más sabroso y nutritivo de la culinaria natural. Si supieran lo que deben hacer no pondrían las legumbres, verduras y hortalizas en remojo durante horas enteras como si fuesen salobre bacalao, ni luego de cocidas echarían fregadera abajo el agua en que hirvieron, pues en ella se han disuelto gran cantidad de nutritivas sales que formarían una selecta sopa. Si en vez de la desacertadísima costumbre de poner las verduras en el agua aún fría que luego ha de cocerlas, se adoptara la práctica científica de no echarlas hasta que hirviese el agua, no saltarían entonces sus sales nutritivas ni perderían como del otro modo pierden su natural aroma. Lo mismo cabe decir de todos los manjares cocidos, sean de procedencia animal o vegetal, y no deja de ser chocante que las cocineras españolas, según tengo entendido, aprovechen cuidadosamente para sopa el caldo del clásico cocido y sin embargo suelen tirar como si fuese agua sucia el caldo de las legumbres, verduras y hortalizas porque les parece de ningún valor alimenticio, cuando en realidad se lleva a la alcantarilla toda la substancia que proporcionarían al organismo las sales minerales en el caldo disueltas.

Pero no sólo pierden los manjares mucho de su valor nutritivo con la mala preparación, sino también gran parte de su natural sabor, y este es uno de los mayores crímenes culinarios que cometen los cocineros ignorantes, porque precisamente la agradable sapidez de los manjares estímula la secreción de los jugos digestivos. Cuando el

manjar es sabroso, la naturaleza responde con la abundante afluencia de jugos digestivos; pero si comemos a disgusto o con indiferencia, rehusa segregarlos en cantidad suficiente. Así da a entender la naturaleza que la comida ha de ser un acto religioso, según insinuaba San Pablo, al decirles a los corintios en su primera epístola: "Si pues coméis o bebéis o hacéis otra cosa, hacedlo todo a gloria de Dios".

Otro punto de importancia en el cuidado y preparación de los manjares es preservarlos de que absorban olores extraños o se contaminen con gérmenes infecciosos, como sucede especialmente con los huevos, la leche, la manteca y el pescado, que muy luego toman el sabor de las substancias extrañas de su vecindad a costa del propio. En cambio, la carne que se guarda en cecina o ahumada durante algún tiempo, toma nuevo y más agradable sabor, pero tiene el grave inconveniente de albergar gérmenes patógenos.

El aspecto y hermosa apariencia de los manjares tan del gusto de quienes comen antes con la vista que por la boca se consigue a costa de su menoscabo nutritivo. Así por ejemplo, las patatas serían mucho más substanciosas si se asaran o cocieran con la piel, pues mondas pierden la mejor parte de su valor alimenticio, aunque tengan más agradable aspecto en el plato. La molienda de los

cereales, tal como ahora se practica por lucro industrial, les roba la mejor parte de sus principios nutritivos; y sin embargo, la generalidad de las familias prefieren por más lujoso el pan blanco al moreno.

Si nos percatáramos de la diferencia entre nuestra actual complexión física, potencialidad de nuestro cerebro y rendimiento de nuestra labor y la que hubiéramos tenido si desde la infancia fuese racional nuestra alimentación, no consentiríamos por más tiempo el absurdo refinamiento de los productos que en su natural estado nos ofrece la madre tierra.

Es evidentemente erróneo eliminar los vitales principios, la vitamina de los alimentos, sin otro aliciente que darles mejor aspecto visiual. Es un crimen sacrificar la salud, la dicha, la vitalidad, la potencia cerebral y eficacia, estropeando con ello gravemente nuestro destino, por el prurito de darles más lujosa apariencia o el postizo sabor de artificiosos condimentos.

Tiempo llegará en que los gobiernos de las naciones se convenzan de que de la integral educación de la infancia depende el porvenir de los pueblos y asignen en los programas de primera enseñanza superior, o por lo menos en los de enseñanza secundaria, el estudio teórico-práctico de la higiene de la alimentación, representándoles la inmensa

importancia del alimento en la economía humana y el progreso de la raza.

Es lamentable que llegue el niño a la mayor edad y constituya familia sin conocer las leyes de la salud, ni la acción que los diversos alimentos ejercen en los tejidos de su cuerpo, ni saber tampoco nada del científico significado de sus tres comidas diarias.

Hay doctores en leyes e ingenieros industriales que se maravillan de notar destemplaza si comen demasiada carne o grasas en un convite y recurren para remedio a específicos y medicamentos peores todavía que la enfermedad.

Quien reflexione cuán enteramente dependen de la alimentación el vigor del cuerpo y la lucidez de la mente, no tendrá por cosa baladí ir con cuidado en lo que come y en la manera de comer. A los niños criados en buenos pañales se les enseña a manejar el cubierto, limpiarse los labios, no llenarse la boca a dos carrillos, ponerse la servilleta, no rebañar los platos y otras prescripciones de buenos modales en la mesa, donde aparte del juego se conoce la crianza del hombre. Pero sin negar la importancia social de estas reglas elementales de urbanidad, debiera enseñárseles con preferencia a mascar bien y despacio, porque de este acto preliminar depende la eficacia de todos los demás de una fácil y provechosa digestión.

Muchos abominan de su estómago y otros lamentan su desgana, cuando la causa del mal no está en el estómago ni en el paladar, sino en las comidas complicadas, en la heterogeneidad de manjares, en comer demasiadas cosas a un tiempo, especialmente si son platos de los que vulgarmente se llaman requilorios o sibaritismos culinarios.

Hay fracasados, infelices y miserables desde el punto de vista físico, que podrían subvertir favorablemente su vida entera con sólo invertir su regimen dietético, nutriéndose de manjares sanos y sencillos. La vida austera y sobria revolucionaría las condiciones físicas de todo un pueblo, porque lo que es en la actualidad, cuanto más civilizados mayor afición hay en la generalidad de los países a la heterogénea mezcolanza de manjares en una sola comida.

La alimentación debe ser arte y ciencia a la vez, pero desgraciadamente se lleva a tientas, sin criterio ni discreción y de manera harto empírica. Parece como si el organismo humano estuviese transformándose lentamente para acomodarse a la creciente complejidad de la vida. El hombre primitivo no hubiera podido soportar impunemente algunos de los manjares que hoy nos son habituales, pues su aparato digestivo estaba acostumbrado a muy sencillos alimentos, de no mucha variedad, y si acaso llegara a sentarse a la mesa de uno de

nuestros banquetes, de seguro muriera al cabo de pocas horas presa de mortal agonía.

El pobre suele mirar con envidiosos ojos al rico, y le parece injusticia que unos cuantos se regodeen sibariticamente sin trabajar y gocen de cuantos lujos, comodidades y placeres puede adquirir el dinero, mientras que ellos se ven forzados a vivir en estrechez. Pero lo cierto es que los lujos del rico suelen causar su ruina, porque ansiosos de placeres se exceden en los de la mesa y estropean su cuerpo con graves quebrantos de salud. Las gentes que se ven precisadas a vivir austeramente tienen mejor salud que las que ingieren alimentos incompatibles. La gula es una de las más negras maldiciones de la humanidad.

No hace mucho tiempo falleció en plena virilidad el presidente del Consejo de Administración de unos grande almacenes de Nueva York, hombre millonario, que diez años antes ganaba quince dólares semanales y gozaba de cabal salud; pero desde que le sonrió la próspera fortuna ya no hacía tanto ejercicio como antes y a todas horas iba en automóvil. Se había mandado construir, en uno de los más elegantes barrios de Long Island, un magnífico palacio, en cuyo vasto y suntuoso comedor daba opíparos banquetes. Murió de un empacho agravado por falta de ejercicio. Así en sólo diez años, el robusto varón que tan rápidamente había prosperado, cortó el hilo de su vida por no saber aprovecharse de la victoria.

Si el estómago de uno de esos gastrónomos modernos que se figuran tener patente de inmunidad con cualquiera agua de mesa pudiera discurrir como el cerebro discurre y tuviese lengua que mover, como la tiene la boca, tal vez dirigiera a su dueño la siguiente catilinaria:

¡Qué! ¿Todavía cuatro platos más cuando ya llevo a mi cargo media docena? La gula te incita a hacerme sufrir y no cuentas con que mi delicada membrana ha llegado al límite de elasticidad y mañana no será buena ni para soportar medio piñón. ¿No comprendes que mi mecanismo es sumamente sencillo y que, sin grave daño, no puedo digerir tanto pisto en una sola comida, porque los manjares que de por sí me beneficiaran a solas se dan de mojicones unos a otros cuando en mi se enmarañan? Para mayor desgracia, estoy que ya no puedo decir esta boca es mía, pues también los estómagos tenemos boca, aunque sin lengua, y de pronto me cae una lluvia de salsas picantes que me ponen la membrana tan irritada como te pondrían la conjuntiva si te la fregaran con cebolla. Después vienen los postres y tras ellos una inundación de champaña, café, té, licores y cien bebistrajos más, que por si no bastaran para convertirme en charco de ranas, corona un helado cuya

vecindad con las salsas y grasas es tan amigable como la de un polizonte con un apache. ¿Y aún refunfuñarás si me quejo y me rebelo y sublevo haciéndote pagar migaja por migaja y gota por gota tu orgía? Ahí ves como todo abuso del superior provoca una protesta cuando no una rebeldía del inferior".

No es estraño que el organismo se desquicie con unas comilonas cuyo primer plato bastaría para hartar a quien de puro ayuno tuviese arrugado el estómago. Nos atracamos de purés, carnes, pescados, salsas, legumbres, ensaladas, mariscos, dulces, frutas, vinos, cafés y licores, y luego queremos que el estómago soporte sin protesta toda esta miscelánea culinaria. Y si protesta recurrimos para apaciguarlo a los artificiosos específicos de los que el mejor es pésimo para la economía humana.

Poco se figuran quienes rellenan su estómago de manjares heterogéneamente incompatibles, que están incubando diversas enfermedades, pues los gérmenes morbosos que siempre llevamos todos en estado saprofítico están más expuestos a la virulencia cuando los órganos se debilitan por el excesivo esfuerzo a que los somete la indigestión, y también por la gran cantidad de toxinas y desechos acumulados en los intestinos. La obesidad, hidropesía, reumatismo, tifus, gota y arterioesclerosis son las enfermedades más comunes entre los gastrónomos.

También las afecciones cardíacas se engendran o agravan por los excesos de la mesa, pues la sangre se recarga de los principios nutritivos no utilizados por los tejidos y violenta el trabajo del corazón que, aun en condiciones normales, es el órgano más fatigado del cuerpo.

Los sibaritas y glotones tienen por lo general la complexión torpe, la piel cetrina y aparentan más edad de la que consta en su acta de nacimiento o fe de bautismo. Este aspecto lívido, que en otros sujetos de iguales costumbres se invierte en el opuesto extremo de anormal rubicundez, deriva de los venenos resultantes de la parcial descomposición de los alimentos, cuyos desechos absorben los tejidos por carecer el hígado de vitalidad suficiente para eliminarlos. La sangre y demás humores del cuerpo se cargan a menudo tan pesadamente de estos desechos, que es imposible la cabal salud, y se manifiestan en síntomas biliosos, jaquecas, entorpecimiento mental, balbucencia, tartamudez, desaliento, abatimiento y melancolía. La esclerosis del hígado, que tantas víctimas causa, y muchas otras enfermedades se incuban asimismo en las mesas opíparas.

Así muchos cercenan años enteros de su vida. Cifran en el paladar la dicha y halagarlo es el

principal objeto de su existencia. Viven para comer y no comen para vivir. De ello resulta que no sólo abrevian la vida sino que mientras viven no son aptos ni tan dichosos ni tienen tanta salud como serían y tuvieran si como los verdaderos sabios se contentaran con lo suficiente y obedecieran el viejo y prudente adagio que dice: "Come poco, cena más poco, duerme en alto y vivirás".

Si nos nutriéramos racionalmente con víveres sanos, substanciosos y científicamente preparados, no sólo aumentaría el término medio de la vida humana sino que desaparecerían la mayor parte de las enfermedades que la perturban y amargan.

VIII. LOS ALIMENTOS Y LAS EMOCIONES

VIII. LOS ALIMENTOS Y LAS EMOCIONES.

El verdadero placer de la comida está en los comensales, no en los manjares.—HORACIO.

Mejor es la comida de legumbres donde hay amor, que de buey cebado donde hay odio. —SALOMÓN. Proverbios 15: 17.

Una cariñosa mirada hace festín de unas sopas.—JORGE HERBERT.

Contigo pan y cebolla.—*Adagio español.*

La inquietud es madre de la indigestión. —SHAKESPEARE.

UAN B. Gough fué en cierta ocasión a una iglesia del Bedfordshire, en Inglaterra, para oir un sermón del famoso hermenéutico Scott. Antes de la función religiosa visitó la iglesia, guiado por el sacristán, y como viese unos bancos que le recordaban los de la escuela a que de niño había asistido en Nueva Inglaterra, le preguntó a su acompañante:

—¿Para qué son estos bancos?

—Para los niños de la escuela dominical.

—¿Y qué hacen los niños en estos bancos?

—Pues aquí les da el cólico.

—¡Cómo! ¿El cólico? ¡Vaya una gracia! ¿Y por qué les da el cólico?

—Porque todos los domingos por la mañana han de recitar la lección, y si no la saben... pues se asustan y... les da el cólico.

Como los niños en los bancos de la escuela dominical del Bedfordshire, se sientan muchos a la mesa con el temor de que les va a hacer daño la comida. En todo melindrean y a todo ponen reparos. Esto lo encuentran salado y aquello soso, esto otro crudo y lo de acullá insulso, en vez de acercarse al pan nuestro de cada día con las gracias a Dios en los labios y el gozo en el corazón.

Honda verdad encierra la sentenciosa frase de que cada bocado entraña degeneración o regeneración.

Muy conveniente al bienestar del individuo es el arte de bien comer, en sufiente cantidad y a su debido tiempo. De la higiene de la alimentación dependen en gran parte la longevidad, el bienestar y la dicha.

Pero no basta alimentarse suficientemente y de racional manera para que aproveche la comida, sino que es necesario eximir al ánimo de todo linaje de siniestras emociones, pues la perturbación mental o emotiva altera las humores del cuerpo y especialmente los jugos digestivos, de modo que no pueden ejercer su normal acción en los alimentos, cuya cantidad no basta entonces para nutrir los tejidos.

Los manjares más apetitosos, aunque estemos en cabal salud al ingerirlos, no se digerirán ni se asimilarán debidamente si durante la comida sobreviene una turbación del ánimo o nos sentamos a la mesa bajo el peso de la inquietud, la ansiedad o el temor de alguna desgracia.

La actitud mental altera notablemente los efectos del alimento e influye muchísimo en la nutrición que de él obtenemos. Nuestras emociones, tristezas, pesares, alegrías o gozos parece como si penetraran en los manjares e intervinieran activamente en las funciones digestivas.

El fisiólogo ruso Dr. Pawlaw ha efectuado diversos experimentos en perros y gatos, comprobando que si mientras comen estos animales se les inquieta, hostiga o irrita, disminuye y a veces cesa enteramente la secreción de jugo gástrico, o si aún sigue fluyendo es de inferior calidad. De estos experimentos se desprende, discurriendo por analogía, que las personas aquejadas habitualmente de ansiedad, temor, envidia, melancolía u otra dolencia moral se nutren mal, aunque coman lo suficiente, porque el jugo gástrico es entonces acuoso, débil, falto de pepsina y ácido clorhídrico tan necesarios para macerar y disolver los alimentos consistentes.

Los especialistas dedicados a estudiar la duración media de la vida humana aseguran que la

actitud en el momento de comer influye positivamente en los efectos de la digestión, dificultándola o entorpeciéndola de modo que aumentan las toxinas y es muy deficiente la nutrición.

Si durante la comida se recibe un telegrama o carta con alguna noticia desagradable o penosa, la emoción levantada por su lectura puede interrumpir bruscamente la digestión y quitar el apetito por completo .

Si pudiéramos examinar el estómago de una persona, a poco de sufrida la emoción provocada por la funesta noticia, veríamos que ha cesado la secreción del jugo gástrico y que las vesículas están como apergaminadas y febriscentes, con temporánea pérdida de su propiedad secretoria.

Tan íntimamente relacionado con el aparato digestivo está el cerebro, que un terror súbito, un arrabato de cólera, una violenta emoción de cualquiera índole pueden suspender su total funcionamiento como si hubiere recibido un mandato imperativo para cesar en su actuación.

Siempre es peligroso encolerizarse, disputar o contender con alguien; pero el peligro es todavía mayor si la siniestra emoción se despierta o recrudece durante la comida. Suceda lo que suceda no llevéis vuestras turbaciones a la mesa y esperad a que el ánimo se apacigüe y recobre la placidez antes de sentaros a ella, porque nada tan capaz

de perturbar la digestión como una mente tediosa o un ánimo exacerbado por la ira, el odio o cualquiera otra emoción siniestra.

Los más eminentes higienistas consideran ya como cuestión resuelta y de clavo pasado, que nadie debiera empezar a comer con el ánimo intranquilo, y que es importantísimo para la buena digestión estar gozoso y festivo en la mesa, pues de lo contrario les servirá de veneno lo que coman. Por esto casi siempre están poco menos que inválidos y valetudinarios, con cien y un achaques, las gentes quisquillosas que de todo recelan y de todos desconfían y por doquiera ven enemigos como si padecieran de manía persecutoria. A ellos les parece que su mal humor proviene de la dolencia que les aflige, que no digieren bien ni les aprovecha la comida porque están enfermos, y que por lo tanto todo el mundo ha de compadecerlos, halagarlos y aun sufrir sus impertinencias; pero si bien conocieran la ciencia de la salud se convencerían de que es todo la contrario de cuanto les parece, pues su quisquillosidad, misantropía, tedio, y desaliento, con sus compañeros el odio, enemistad y envidia son dolencias del ánimo que perturban las funciones digestivas y acarrean las dolencias corporales.

Si invirtieran su actitud mental no tardarían en ver como les sientan mucho mejor las comidas

pasadas con gozoso ánimo, desechando todo temor del porvenir con la segura confianza de que Dios no niega el pan cotidiano a quien de corazón se lo pide y con su trabajo se lo gana.

El estómago está en comandita con el cerebro y solidariamente repercuten en uno las perturbaciones del otro, por lo que tan necesario es sentarse a la mesa con la mente despreocupada y el ánimo jubiloso, como mostrarnos afables con los amigos en visita. Quien contraiga la costumbre de comer alegremente y no irse a la cama con el enojo en el alma logrará sobre sí mismo una victoria de incalculables beneficios para la dicha de su vida. El comedor y el dormitorio han de ser los dos aposentos del hogar en donde jamás se entremeta el mal humor.

Especialmente el comedor debe considerarse lugar de esparcimiento y jovialidad. Allí ha de mostrase el ingenio y agudeza de los comensales en jocosas ocurrencias, amenos chistes, regocijadas conversaciones y dichos chispeantes, en vez de reservarlos para las tertulias de los amigos y corrillos de salón. No reprimáis la risa en la mesa ni apartéis de ella a vuestros hijos relegándolos a subalterno lugar en comedor aparte. Que las palmadas o voces que anuncien la hora de la comida sean a vuestros oidos y a los de vuestros hijos como el son de la campana que señala la hora

de recreo para el colegial y la de descanso para el obrero.

La naturaleza nos alecciona sabiamente en este punto, porque cuando gozamos de perfecta salud experimentamos agradable sensación al sólo pensamiento de la comida si tenemos apetito, y el paladar parece como si antesaboreara por mediación del olfato los manjares cuya fragancia excita de antemano la sana afluencia de jugos gástricos.

Dice Horacio Fletcher que las gentes de suposición y acomodo, cuya mesa está siempre provista de platos de artificiosa culinaria, no pueden imaginarse el saludable gozo que un hambriento experimenta al comer una rebanada de pan y el sediento al beber un vaso de agua pura y límpida.

Poderoso factor de salud y dicha es la costumbre de alegrar nuestras comidas. Al sentarnos a la mesa pensemos en el maravilloso proceso de la digestión y cuán solícitamente hemos de cuidar el acto de comer, no sólo desde el punto de vista social y urbano en que suele exclusivamente considerarse, sino bajo los todavía más importantes aspectos de la higiene y la moralidad. Al comer recibimos de manos de Dios por mediación de la naturaleza vitalidad, energía, vigor, fuerza y sobre todo salud. El perpetuo prodigio que la naturaleza

obra en nuestro cuerpo por la acción del alimento sano, del aire puro y del tranquilo sueño debiera admirar a los ángeles; y sin embargo, apenas se detienen a reflexionar sobre él los hombres, pues muchísimos son los que comen y beben muy mirados a todas las pragmáticas de urbanidad, pero de quienes cabe decir que comen al estilo de los cerdos, sin mirar hacia arriba para ver de dónde cae la bellota que los ceba.

La mayoría de las gentes no fijan la atención en el pasmoso fenómeno del crecimiento y desarrollo de los seres orgánicos, que crecen por intususcepción, o sea de dentro afuera, al revés de los inorgánicos o minerales que aumentan de tamaño por yuxtaposición, o sea de fuera a dentro, ni tampoco advierten que el organismo no queda construido definitivamente al nacer como estatua de carne modelada por el supremo escultor, sino que a toda hora, tan imperceptible y sigilosamente como el crecimiento de la hierba está reconstruyéndose a cada respiración y cada bocado.

Cuanto más culto y mejor educado está el hombre, con tanta mayor pulcritud lo vemos en las comidas, y no busca en ellas el bajo placer de la animalidad satisfecha, sino que las considera como festines mentales y espirituales en que la jovialidad, franqueza y alegría, sin jamás transponer los límites de la discreción y el respeto al prójimo,

son el más exquisito plato y el más sabroso condimento de los manjares.

Por otra parte, la mutua cordialidad de los comensales les depara frecuentes ocasiones de manifestar sus simpatías con delicados obsequios y finezas que a veces superan en significativa elocuencia a las más efusivas palabras.

Es lástima que se haya olvidado por muchas familias la cristiana costumbre de la acción de gracias o bendición de la mesa antes de empezar la comida, pues aunque los espíritus que se llaman fuertes la tilden de supersticiosa o mogigata, tiene no poco valor moral independientemente de toda idea sectaria, porque al menos convierte el pensamiento a lo que vamos a hacer y nos da la oportunidad de agradecer a Dios el beneficio que nos va a proporcionar el sustento del cuerpo. Pero aun así no debe ser la acción de gracias una fórmula rutinaria entre dientes mascullada sin verdadero espíritu de gratitud, sino que ha de vivificarla la comprensión del significado ético del sustento corporal. Conviene considerar que el mismo poder creador de Dios que elabora la fragante y sabrosa fruta, adaptó nuestros sentidos y el organismo todo a su bienhechor disfrute. Así, cuando admiramos un paisaje, una puesta de sol, la solemne calma de las ingentes montañas, la rumorosa quietud de los bosques, el polícromo ma-

tizado de las flores y de las aves, el majestuoso curso de los caudalosos ríos, la amenidad de los valles y la pavorosa grandeza de los abismos, hemos de reconocer que Dios despertó en nosotros el necesario grado de conciencia para gozar de tan sublimes espectáculos, y que de la tierra, por sus divinas manos engalanada en el cuarto día de la creación, brota cuanto sirve al sostén de nuestra vida corporal, y hemos de agradecerle tan valioso beneficio. Os sorprenderá ver cómo acrecienta el valor nutritivo de vuestros alimentos la consideración moral de su origen, influencia y provecho, porque entonces saborearéis con mayor delectación los manjares y el placer de gustarlos gozosamente duplicará su eficacia. ¿No habéis oído nunca decir a una madre que cuando se quita de la boca un pedazo de pan para dárselo a su hijo le hace el mismo efecto que si ella lo comiera? ¿No se satisface el amador sincero con ver satisfecha a su amada? Este fenómeno psíquico, más frecuente de lo que parece, nos demuestra que no sólo de pan vive el hombre, sino que también le alimentan los sentimientos de abnegación y sacrificio en beneficio del prójimo. No fuera despropósito decir que la comida es el profano sacramento de la vida cotidiana.

Cuanto más espiritualicemos nuestras comidas mayor será el provecho que de ellas recibamos.

Cuanto más espiritualidad en ellas infundamos más abundante será la vitamina física y moral que de ellas entresaquemos. Mucha diferencia habrá en nuestro temperamento y aun en nuestra conducta si obtenemos provecho mental y espiritual de nuestros alimentos por la comprensión de su significado y por tomarlos con ánimo gozoso, armónico y apacible, o si tan sólo obtenemos de ellos resultados puramente animales por nuestra animal propensión al ingerirlos.

Hemos de comer cual si participáramos de un verdadero sacramento seglar, porque en este prodigio de la alimentación nos encontramos de frente con el proceso creador que primero formó nuestro cuerpo y está renovándolo a cada momento de nuestra existencia. A los niños se les debiera enseñar que se acercasen a la mesa en placentera actitud mental, de modo que supieran apreciar el valor moral de los alimentos, porque esto influiría beneficiosamente en su salud y bienestar.

Si los padres de familia tuvieran en cuenta todas estas enseñanzas, nunca se pondrían a la mesa con el diario delante para ir leyendo mientras comen, desdeñando la espiritual compañía de su mujer e hijos, ni mucho menos hablarían de negocios ni de asuntos de preocupación durante la comida. Tampoco las madres privarían a sus hijos de que hablasen y riesen mientras comen. El ré-

gimen de internado en que se les obliga a los pensionistas a guardar monacal silencio en el comedor es de todo punto contrario a la acertada educación del carácter. Desde luego que no se ha de consentir que el refectorio del colegio se convierta en un campo de juego; pero igualmente pernicioso es el absoluto silencio. En cambio, deben evitarse en las comidas, tanto de colegio como de familia, las disputas, querellas, enemistades y violencias. Toda emoción siniestra ha de ser tan ajena al comedor como lo es a la iglesia.

El apetito, que es la petición de alimento manifestada sencientemente por las células orgánicas, recibe asimismo la influencia de nuestras emociones y también del sentido de la vista. Un repentino arrebato de cólera quita las ganas de comer por muchas que se tengan. El mismo efecto produce cualquiera suciedad o inmundicia con que la vista tropiece en el plato. Los manteles y servilletas mugrientos de un figón desganan a quien esté acostumbrado a la limpieza. El apetito desaparece al punto y la vista de un manjar contaminado causa náuseas. La sola sospecha de que la cocinera es sucia nos infunde repugnancia por la comida. Esto demuestra el enorme poder del pensamiento en la alimentación.

El gusto estético tiene poderosa influencia en el del paladar. Los mayordomos de hotel lo saben

muy bien por experiencia del oficio, y así cuidan con extremada solicitud del ornato de las mesas con guirnaldas de flores, de la limpieza y primor de la vajilla y cristalería, de la pulcritud de los camareros, y algunos contratan orquestas para que el halago del oído estimule el gusto y el olfato.

Sin embargo, este arte ornamental que en los hoteles de primera categoría acompaña siempre a la culinaria, no está forzosamente excluído de las mesas modestas, aunque se reduzca a mínimas proporciones. Si el ama de casa es limpia y hacendosa, cuidará de que loza y cristal brillen sin empaño, que manteles y servilletas no tengan manchas repugnantes, y aun la misma mesa podrá estar adornada con silvestres flores sin otro trabajo que el cogerlas si la familia vive en las afueras o en una población campesina.

Pero si bien debe hacerse todo lo posible para dar atractivo a la comida, nunca se ha de estimular artificiosamente el apetito, porque entonces hay peligro en comer demasiado, pues tal vez la falta de apetito en aquella circunstancia denota que el estómago necesita descanso. La absenta, el ajenjo y toda clase de amargos y aperitivos son enemigos insidiosos de la salud y la peor calamidad del sistema nervioso. También es nociva la insistencia con que las madres suelen excitar a sus hijos a que coman cuando no tienen gana, fiadas acaso en

el erróneo adagio de que el comer y el rascar todo es empezar. Nadie se muere de hambre por un día de ayuno, cuyos efectos son mucho más saludables que el purgante más enérgico, con la ventaja de que la naturaleza corporal tiene tiempo de obrar por su propia cuenta y librar al organismo de los venenos y desechos cuya acumulación es la más probable causa de la falta de apetito. Generalmente las enfermedades se agravan o se prolongan por la desatentada manía de que el enfermo necesita mucho alimento para resistir la enfermedad, cuando seguramente el organismo requiere dieta rigurosa, por no estar en condiciones de recibir por entonces extrañas influencias que perturben su silente acción.

El apetito es el más exacto regulador de la cantidad de alimento que nos conviene tomar. En cuanto el apetito cesa debiéramos también cesar de comer y decir resueltamente: basta, sin escuchar las excitaciones del paladar que no siempre está de acuerdo con el apetito ni mucho menos con la necesidad.

Cada cual puede observar en sí el fenómeno de que cuando las tareas de la mañana, algún largo paseo o excursión montesina nos abren el apetito, afluye abundantemente la saliva al solo pensamiento de una buena comida y más si notamos el agradable olor de la que se nos prepara. Entonces decimos que "la boca se nos hace agua" y este reflejo fenómeno, independiente de la voluntad, es el aviso que nos dan las células de su necesidad de nutrición. Cuando falta este aviso, prueba es de que por de pronto están satisfechas o que hay algo morboso en ellas.

La ignorancia de nuestras necesidades físicas, de la maravillosa construcción de nuestro cuerpo y de las leyes que gobiernan su conservación y sustento es el mayor enemigo del linaje humano. Si las gentes se instruyeran respecto a la higiene de la alimentación y la ciencia de la salud y observaran sus preceptos, reduplicarían su potencia individual con mayor seguridad de éxito, bienestar y dicha.

IX. EL SEXTO PECADO CAPITAL

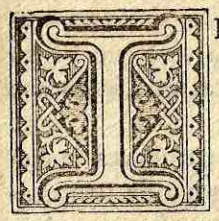
IX. EL SEXTO PECADO CAPITAL.

Por regla de vida doy que todo exceso es malo.—TERENCIO.

Lo de que uno se abstiene después de satisfecho le aprovecha más que lo comido.—LUIS COMARO.

A pocos matan el hambre y la sed; pero a muchos la glotonería y la embriaguez.

El ganado conoce cuando ha de dejar el pasto; pero el insensato no acierta a medir su apetito.—JUAN CRISTIÁN ANDERSEN.



BA en cierta ocasión Carlos Lamb en un ómnibus, cuando al llegar a una parada se acercó una mujer preguntándole al cochero:

—¿Está lleno?

A lo que el socarrón de Lamb, asomando la cabeza por la ventanilla respondió:

—Yo sí que estoy lleno. El último bocado de tarta en casa de la señora Gilloman me acabó de llenar.

¡A cuántos como a Lamb se les indigestó el último bocado! Quisieron repetir del dulce, de la crema, de la empanada, y aquella tentación de gula en que cayeron tuvo en el cólico o en la dispepsia su merecida pena.

Cuenta Addison que el cínico Diógenes encontró al paso a un joven de su conocimiento y trato

que iba a concurrir a un banquete; pero el famoso menospreciador de las glorias de Alejandro el Magno le disuadió de su propósito llevándolo de la mano a casa de sus padres con la misma solicitud que si lo apartara de gravísimo peligro.

Es error general que la gula y su variante la glotonería son achaque de gentes opulentas o bien acomodadas con posibles sobrados para regalarse a su gusto; pero hay glotones, como Sancho Panza, que con tal de hartarse les da lo mismo de coles que de perdices. Significa esto que también la gula puede dominar a los pobres si hallan ocasión de halagar su vicio, y que a veces un Panza es más glotón con sus coles que un Lúculo con sus perdices.

Los excesos en la mesa no son peculiares de una raza, país o clase social. Es achaque de temperamento y educación. Quien no sabe refrenar su lengua en las conversaciones cuando le asalta la tentación de murmurar del prójimo, no es fácil que amordace su boca con la abstinencia cuando el estómago le diga: basta. Porque para lo uno y lo otro se necesita fuerza de voluntad, dominio propio, mente despierta, claro juicio y delicada discreción; y quien no acierta a refrenar su lengua y contener sus ímpetus pasionales, tampoco tendrá suficiente autoridad sobre sí mismo para resistir las excitaciones de la gula.

Sin embargo, el hombre civilizado no aventaja en este punto al primitivo ni nuestras costumbres ciudadanas tienen punto de comparación con las patriarcales en lo referente a la bucólica. Dicen los higienistas que por término medio nos nutrimos de la cuarta parte de lo que comemos, y que las otras tres son una amenaza constante contra nuestra vida. La mayoría de las gentes sufren mucho de este exceso porque recargan el organismo con la fatigosa labor de expulsar lo que no pueden asimilarse los tejidos.

En realidad, sólo una pequeña parte de la comida usual se requiere para el reparo y manutención del organismo. El resto es una carga molesta y nociva que en vez de nutrir el cuerpo se convierte en su enemigo, porque sobreexcita la energía de los diferentes órganos, que lejos de contribuir entonces a vigorizar el sistema se fatigan en aliviarle del exceso de alimentación y eliminar los desechos resultantes.

Acaso sean los norteamericanos el pueblo que mayormente quebranta su salud y su dicha y malogra sus empresas por el vicio de excederse en la comida y no seleccionar debidamente su régimen alimenticio. La mayoría de norteamericanos comen dos veces más de lo que requiere el buen estado de salud y no se percatan del temible riesgo a que de este modo se exponen. No se les ocurre a

las gentes vulgares que todo manjar, por apetitoso y excelente que sea, se convierte, si tomado en demasía, en una perpetua amenaza de infección intestinal, ocasionando multitud de enfermedades como jaquecas, dispepsia, biliosidad, torpor mental y desaliento de ánimo.

Todos podemos experimentar cuán mucho mejor nos sentimos al levantarnos por la mañana cuando la noche antes cenamos frugalmente, que cuando estuvimos en algún banquete o nos excedimos en la cena. Nuestro interés personal está en levantarnos por la mañana con nueva vida, sintiéndonos maravillosamente rejuvenecidos, con reduplicado entusiasmo para emprender las tareas del día. Si de este modo no nos encontramos, será porque habremos infringido alguna ley de la Naturaleza, y especialmente la que nos ordena templanza en las comidas.

Los médicos más eminentes afirman que todo linaje de enfermedades físicas y mentales se prolongan y agravan por efecto de los desechos resultantes de los alimentos mal digeridos y peor asimilados, por lo que hay enfermedades cuya curación debe obtenerse de un régimen sumamente sencillo. La apoplegía, el colapso cardíaco y en muchos casos la muerte repentina pueden atribuirse al excesivo recargo de estómagos fatigados y débiles.

Las enfermedades crónicas, tales como jaque-

cas, neurostenia, reumatismo, gota, etc., podrían aliviarse notablemente por medio de la templanza en las comidas, la abstención de toda clase de licores espirituosos y un régimen dietético adecuado a la edad, profesión y temperamento.

Los comerciantes, industriales y todos cuantos tienen ocupado el día en su trabajo se quejan de malestar y pesadez al día siguiente de haberse excedido en la mesa, y sin embargo pocos tienen el acierto de atribuir aquella indisposición a sus excesos en la comida y bebida, que menoscaban su aptitud para los negocios.

Malo es cenar demasiado cuando estómago y cerebro, fatigados de la labor del día, necesitan descanso en mayor ración que alimento; pero todavía peor es el exceso al mediodía para forzar después al cerebro a que siga trabajando. Se me quejaba un opulento comerciante de que por las tardes no tenía ganas de hacer nada, y que las tareas de mayor importancia las llevaba a cabo por las mañanas, sin comprender la causa de esta radical diferencia en su disposición de ánimo durante las dos mitades del día. Pero la causa estaba en que a la una de la tarde comía variados manjares de incompatible índole, con muchas salsas y entremeses seguidos de pastas y dulces. En cambio, su socio y compañero de mesa en el hotel donde almorzaban diariamente se contentaba con un plato

de arroz con leche, verduras y algunas frutas, y no obstante tenía color más sano, sin mostrar la más leve inquietud en sus tareas de la tarde. Díjole el socio que siguiera su ejemplo con la seguridad de que se encontraría más ágil, y aunque al principio tomó a broma la propuesta, replicando que le parecía imposible mantenerse como las gallinas, no tardó en hacer la prueba, y al cabo de pocos meses parecía otro hombre, ágil, satisfecho, alegre, animoso y rebosante de salud. Al encontrarme con él le pregunté a qué se debía tan sorprendente mudanza en tan corto tiempo, y me respondió:

"He seguido el consejo de mi socio. Dejé de almorzar fuerte y hago al aire libre más ejercicio del que solía. Pronto eché de ver que tenía tantas ganas de trabajar por la tarde como por la mañana. Duermo mejor y me siento en cabal salud. Nunca me hubiera figurado que todos mis males consistían en el mucho comer."

Grande es el número de los que cual este comerciante desconocen por su daño la fisiología del comer y la fisiología de la digestión. No sospechan siquiera que su estómago, recargado con multitud de diversos manjares, requiere toda la energía que la sangre es capaz de generar durante horas para digerir el conglomerado amasijo de alimentos. No saben que los órganos del aparato digestivo pueden

monopolizar de por sí toda la sangre del cuerpo cuando se les obliga a trabajar en exceso, dejando pobremente regadas las demás partes del cuerpo. Por lo tanto, durante la digestión afluye al estómago e intestinos mayor cantidad de sangre que al cerebro, y este órgano no puede funcionar tan desembarazadamente como cuando el vientre está libre. Sin embargo, las gentes de negocios vuelven al despacho después de una comida copiosa y obligan al cerebro a seguir trabajando, ignorantes de que la actividad mental requiere mucha afluencia de sangre al cerebro, que es imposible proporcionarle tras una fuerte comida.

Esto me recuerda lo que le ocurrió a un amigo mío que estaba muy preocupado de lo que él llamaba pereza de un viejo caballo cuyas fuerzas iba agotando la edad. Un vecino a quien se le quejó de los defectos del animal, le dijo que recurriese al látigo por único remedio, pues seguramente los azotes le curarían de su pereza. Así lo hizo mi amigo, que sin tardanza se procuró uno de esos maravillosos instrumentos, y en cuanto el caballo renqueaba, le sacudía una tanda de azotes cuyos resultados fueron por de pronto excelentes, hasta que una mañana encontró al pobre bruto muerto en el establo.

Así hay quienes obligan a trabajar al cerebro a latigazos de café, licores, morfina y otros esti-

mulantes, cuando la sangre que debía nutrirlo afluye al aparato digestivo, llamada por el proceso de la digestión, absorción y asimilación, de lo que resulta fatiga por igual para el cerebro y los órganos digestivos, sucumbiendo el sistema entero a la crueldad casi siempre inconsciente de su dueño. No cabe duda de que las comidas copiosas o demasiado opíparas, con todos los males que las acompañan, abrevian en años la vida de muchas gentes.

Muy raro es que los comilones sobresalgan en literatura, arte o cualquiera otra modalidad del esfuerzo humano. Por regla general, no están nunca en favorables condiciones físicas y mentales para las grandes empresas. Ya dijeron los antiguos que *alvus plenus non amat libros doctos,* y más recientemente nos dió admirable ejemplo Cervantes en las opuestas y sin embargo inseparables figuras capitales de su portentosa epopeya, poniendo en perfecta antítesis la sobriedad del caballero y la glotonería del escudero.

El cerebro no rendirá su máxima utilidad a menos de estar en condiciones absolutamente normales, pues se niega a trabajar con eficacia cuando el individuo es culpable de algún exceso. La naturaleza nos obliga a vivir sobria y sencillamente so pena de obtener un producto mental de inferior calidad. La vida regalona y la elevada mentalidad son incompatibles.

Además, los excesos o sibaritismos de la mesa suelen ir acompañados, o mejor dicho, seguidos de otros abusos igualmente perniciosos, y quienes a ellos se entregan no suelen ser modelos de virtud ni operarios del progreso del mundo. Son por lo general crapulosos y libertinos.

Los tejidos requieren muy sencillos elementos nutritivos; pero en nuestra vida moderna no sólo estamos forzando continuamente el organismo por exceso de alimentación, que no debe confundirse con la sobrealimentación, sino que la violencia es todavía mayor a causa de la variedad y complicación de manjares. El cerebro se apelmaza con ello de tal manera que es imposible la lucidez de pensamiento. Cuando los órganos digestivos no pueden elaborar el alimento sin descomponerlo químicamente y originar en consecuencia toxinas; cuando las células cerebrales se recargan de elementos nutritivos que no pueden aprovechar, se ensombrece el pensamiento y no funcionan eficazmente las facultades intelectuales. Es digno de nota que siempre fueron sobrios los grandes pensadores.

El exceso de alimentación perturba la actividad de las células y la disipación las amortigua, de modo que el organismo de los glotones y libertinos llega a un estado de entorpecimiento semejante al de los animales silvestres que se aletar-

gan durante el invierno. No son capaces de pensar ni obrar con viveza, energía y perseverancia. La continuidad los horroriza y pasan de una a otra labor sin detenerse en ninguna, porque para insistir en ella hasta terminarla necesitarían la acción sostenida de sus facultades mentales, que no pueden resistir una hora de perseverante actividad mental.

Pero cuando el hombre está en perfecta salud, y es completo su equilibrio orgánico, se siente con fuerzas que frisan con la omnipotencia. Tiene conciencia del contacto con Dios a cuyo poder le enlaza la práctica de la virtud, y el anhelo de colaborar en la realización de los divinos designios es tan natural en él como el aliento. En quien vive normalmente, las células corporales están desembarazadas de todo peso, libres, vivas, sencientes y prontas para recibir las sutiles vibraciones que del exterior lleguen. Tal es la vida vigorosa y potente que capacita para las más altas empresas. Porque ¿cabe esperar algo grande, extraordinario y eficaz del hombre cuyas células corporales están medio muertas, embotadas por efecto de la falta de ejercicio, la glotonería y la conducta licenciosa?

Muchos aficionados a la bucólica, para quienes no hay otra gimnasia que la de los dientes, se quejan continuamente de cansancio, y es natural que así sea y estén cansados aun al levantarse por

la mañana, porque gran parte de su vitalidad se consume en la superflua elaboración de los alimentos que no sirven para la nutrición del organismo. Este exceso no sólo embota todo el cuerpo y daña gravemente las entrañas y más todavía el hígado, sino que cuando la glotonería es habitual da al semblante un aspecto de repulsiva dureza. Sobre todo en las mujeres, la gula es tan abominable y repugnante como la embriaguez, con la para ellas más deplorable consecuencia de ajar en poco tiempo la belleza del rostro, porque el exceso en el comer es capaz de estropear la mejor complexión del mundo.

Muchísimos hay que durante su vida entera sufren todo linaje de molestias y menudas dolencias, sin conocer que derivan de un demasiado sibarita régimen de alimentación. Algunos se quejan de pesadez de cabeza, de que no pueden coordinar las ideas ni sostener una conversación o de que al dormir se amodorran, y atribuyen todos estos estragos a rebeldías de la cabeza, cuando el mal proviene de sus pobres estómagos que están continuamente recargados. Recurren entonces a toda clase de píldoras, tabletas y demás específicos de la farmacopea charlatana que, por supuesto, no alcanzan a la *causa* de la indisposición y frecuentemente agravan sus *efectos*.

Los dispépticos no cesan de tomar medicamen-

tos estimulantes y andan siempre a vueltas en busca de lo que podrán comer sin que les perjudique. Todo les sienta mal y no obstante se resisten a dejar en descanso siquiera por un par de días los quicios, bisagras y ruedas de su mecanismo corporal, sin pensar en que también el estómago necesita alguna que otra fiesta de reposo. La salud de muchos de ellos mejoraría en tercio y quinto con sólo reducir la ración diaria a lo estrictamente necesario para nutrir el organismo y acomodarla a las condiciones digestivas de su estómago. Gran número de personas afectadas de dispepsia, jaquecas, vahidos y otras indisposiciones recibieron mucho alivio de hacer tan sólo dos comidas al día en vez de las tres o cuatro que antes acostumbraban a tomar.

Es muchísimo mejor quedarse con algo de apetito después de la cena, que llenarse demasiado el estómago, y en esto se echa de ver nuevamente el íntimo enlace entre las actividades corporales y la formación del carácter, porque el instinto animal nos excita a satisfacer el gusto, sin verdadera necesidad de alimento. Esta es una de las múltiples formas de la concupiscencia, que a su vez es manifestación del egoísmo; y quien sepa y logre refrenar el apetito de la gula, hará con ello un ejercicio de espiritual gimnasia que fortalecerá la voluntad, afirmando poderosamente el dominio de sí

mismo. A este beneficio de orden moral acompañará el no menos importante de orden fisiológico que resulte de la mayor fluidez de los humores, elasticidad de los músculos, resistencia de los huesos, temple de los nervios y vigor del cerebro. Nada más nocivo a la salud de cuerpo y mente que la continua cebadura, a estilo de cerdo, con la esperanza engañosa de librarse de cólicos, empachos e indigestiones tomando aguas minerales, licores digestivos, medicamentos y específicos recomendados insidiosamente como de infalible eficacia para las digestiones laboriosas. Tema es este que ha invadido el campo de la publicidad para encomiar las propiedades digestivas de tal o cual producto farmacéutico, y así vemos cartelones que representan a un glotón rubicundo y regordete, sentado a la mesa repleta de cuantos manjares, aperitivos y golosinas inventó la culinaria modernista, satisfecho y sonriente, con la servilleta terciada y en actitud de escanciarse un agua mineral, como dando a entender que con tal de beber de ella puede atracarse impunemente de toda clase y variedad de manjares. Conviene prevenirse contra estas asechanzas de la industria de bajo vuelo, porque no hay agua, ni vino ni licor, ni cosa alguna capaz de contravenir sin sanción penal las leyes de la vida fisiológica, pues aun dando por supuesto que activaran la digestión estomacal por

su acción química en los alimentos, no dejarían de perjudicar los riñones y el hígado que tan importante función desempeñan en la limpieza de la sangre. Por otra parte, sucede en el tubo digestivo del organismo humano cosa semejante a lo que por ley mecánica ocurre en los tubos, cañerías y conductos de toda clase. A nadie le pasaría por las mientes, so pena de insensatez, recargar de aguas cenagosas un tubo de conducción, pudiendo filtrarlas antes fácilmente, y proceder después a la limpieza del tubo. Desde luego, valdría más que las aguas fluyeran por el tubo claras y límpidas, con lo que no fuera necesario limpiarlo con tanta frecuencia ni se desgastarían tan pronto las paredes interiores a causa del roce del fregoteo. Así, aunque el tubo digestivo se limpie después de un atracón con purgantes, aguas de mesa y específicos, siempre queda estragado y resentido de la violencia del esfuerzo a que le somete el exceso de alimentación.

Si nuestro régimen dietético se subordina a los principios fundamentales de la ciencia de la salud, no necesitaremos jamás estimulantes de la digestión. La naturaleza obrará por sí misma si la tratamos cariñosamente; pero no consentirá que transgrediemos sus leyes con la esperanza de eludir por medio de específicos la sanción penal.

Médicos y farmacéuticos disfrutan de pingüe

renta obtenida de las visitas y recetas cuya causa está en los excesos de la mesa. El sobrante de los presupuestos domésticos que debiera reservar el ahorro para los días de penuria o para el conveniente asueto de las vacaciones estivales, va a parar al bolsillo de médicos y boticarios. Se arruinan física y económicamente porque el paladar les engaña, y al menoscabar su eficacia física menoscaban de rechazo la moral y mental. Quedan entorpecidos en la lucha por la existencia, en su bienestar y dicha, porque continuamente se empachan con variedad de inútiles manjares.

El organismo requiere en verdad muy sencillos alimentos. El hombre está constituído para una vida sobria y austera; y así, en cuanto se aparta de esta simplicidad patriarcal para entregarse a los dos goces animales que tan crudamente señala el ingenioso humorista español, arcipreste de Hita, forzosamente ha de descomponerse y destemplarse. Al violento estímulo de una función cualquiera ha de seguir por necesidad la congestión y el incremento del deseo nunca satisfecho y siempre más y más exigente por mucho que se le halague para después pagar el halago con dolores, disgustos y sufrimientos que amenazan llevar a la desesperación. ¿Hay nada más lastimoso que ver a un epulón ansioso de nuevos manjares y requilorios culinarios que le aviven el mortecino apetito, o de algún nue-

vo tónico para templar sus desconcertados nervios? La apetencia de estimulantes proviene casi siempre de las toxinas desarrolladas a consecuencia del exceso de alimento, y muchos sufren de esta forma rudimentaria de autointoxicación sin comprender la causa. Estropean su eficacia, su bienestar y dicha, y mueren ignorantes de que sus quebrantos de salud derivan de los abusos de la mesa. ¿Es extraño que se acorte la duración de la vida humana cuando la mayoría de las gentes obstruyen su aparato digestivo año tras año de manera tan contraria a la naturaleza que no puede cumplir normalmente sus funciones?

Muchas enfermedades y gran número de angustiosos estados físicos y mentales se curan, o por lo menos se alivian, sin otro medicamento que el ayuno, y esto denota claramente que de los excesos de la mesa derivan dolencias evitables.

Dice Horacio Fletcher que deberíamos comer menos y mascar más, pues añade que cuanto mejor saboreemos los bocados mayormente nos aprovecharán y menos perjuicio le resultará al cuerpo de los excesos de la mesa, es decir, que quien bien masque, aunque mucho coma, no sufrirá tan malas consecuencias de su abuso como quien agrave la gula con la glotonería.

Por una de esas paradojas tan frecuentes en la psicología experimental, los glotones no logran

el objeto de su pasión por la comida, que es el halago del gusto. Tienen más de cerdo que de hombre, y así al tragar bocados casi enteros pierden el placer que al menos hallarían si con la masticación detenida saboreasen los manjares. En cambio, los sibaritas se deleitan en el paladeo de los manjares y por ello su pasión por el gusto no es tan vituperable como la gula glotona. Sin embargo, a unos y a otros les conviene saber que masticando los alimentos hasta la semiflúida formación del bolo alimenticio no necesitarán ni de mucho tan abundante ración como cuando traguen sin masticar a estilo de hambriento.

En último término, tengamos en cuenta que toda energía dimana del sol, y mediante los alimentos por ella elaborados se infunde en el organismo humano, de suerte que la digestión es un importantísimo factor del éxito, el bienestar y la dicha. El estómago es el eje de la vida fisiológica como el cerebro lo es de la vida mental y el corazón de la emotiva. Constituyen el trino directorio del ser humano. Si la digestión es laboriosa o incompleta se resentirá todo el funcionalismo orgánico y especialmente el cerebro y el corazón. Quien mal digiere todo lo ve sombrío, así como quien mantiene en perfecto estado su laboratorio fisiológico lo ve todo refulgente. Los glotones y dispépticos son pesimistas. Los que con su buen cri-

terio escogen, pesan y miden su diaria ración son optimistas. El horizonte del pesimista está siempre tenebroso. El horizonte del optimista es siempre luminoso. El pesimista glotón vive para comer. El optimista sobrio come para vivir.

Dice Addison:

Si consideramos a los sabios antiguos, cuya filosofía aconseja la templanza y sobriedad de vida, nos sorprenderá su mucha mayor longevidad comparada con la duración media de la vida del común de las gentes de aquella época. La mayoría de los sabios murieron más cerca de los cien que de los sesenta años.

Escuchemos ahora un trozo de lírica higiénica, si cabe hermanar la higiene con el lirismo:

¡Oh! divina Sobriedad, agradable a Dios, amiga de la naturaleza, hija de la razón, hermana de la virtud, compañera de la templanza; modesta, graciosa, contenta con poco, ordenada y exquisita en todas tus obras. De ti brotan la salud, el gozo, el trabajo, el estudio y cuantas acciones son dignas de una fiel y noble alma. Te favorecen todas las leyes divinas y humanas. Como los nubarrones huyen ante el sol, así huyen a tu presencia la orgía, la disipación, la gula, las enfermedades y los peligros de muerte. Tu belleza cautiva a los nobles ánimos. Prometes a tus amigos larga y dichosa vida. Sin mucho esfuerzo invitas al logro de la victoria. Al rico le enseñas la modestia, al pobre la economía, al hombre la continencia y a la mujer la castidad. Purificas los sentidos, alivias el cuerpo, agudizas la mente, alegras el ánimo, avivas la memoria y aceleras los movi-

mientos. Por ti el alma, casi aliviada de su terrena pesadumbre, goza de libertad; los espíritus vitales fluyen suavemente por las arterias, la sangre circula sin estorbo por las venas y las facultades todas de nuestro ser funcionan con placentera armonía.

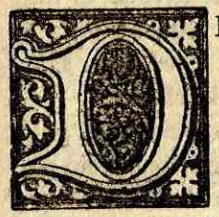
¡Oh! santa e inocente Sobriedad, refrigerio de la naturaleza, amorosa madre de la vida humana, eficaz medicina de alma y cuerpo, ¡cuánto deben los hombres alabarte y agradecer tus generosos dones! Les das los medios de conservar la salud, el mejor beneficio de que les cabe disfrutar en este mundo.

X. LA EFICACIA DE LA ALIMENTACIÓN

X. LA EFICACIA DE LA ALIMENTACION

El estómago convertirá en sabroso lo ingrato.—SHAKESPEARE.

Podemos vivir sin poesía, música ni arte, sin libros ni amigos, pero no sin comer.—OWEN MEREDITH.



DECÍA Anthelmo Brillat-Savarin: "Dime lo que comes y te diré quien eres".

La capacidad, eficacia, bienestar y situación en la vida se elaboran en la sangre y dependen, por lo tanto, de la calidad de los alimentos de que la sangre se forma. De alimentos inferiores no puede formarse sangre de superior calidad ni de sangre viciada derivará una eficacia personal de primera clase.

Una de las razones por que tantos hombres de aparente robustez no se distinguen en su labor es la ignorancia en que están de las funciones y necesidades del cerebro, y de las leyes prescritas por la ciencia de la salud en que se comprenden el alimento, el ejercicio y el recreo. Quieren forzar sus facultades intelectuales cuando están exhaustas por falta de apropiada y suficiente alimentación del órgano que les sirve de instrumento.

Sobre todo en los Estados Unidos hay muchí-

simos que vegetan en subalternas posiciones y hacen labor muy mediana por su inadecuado régimen dietético, sin saber qué clase de alimentos necesitan para obtener el mayor resultado posible de sus esfuerzos.

La mayor parte de las gentes van por el mundo víctimas de su ignorancia. Su desarrollo es muy mediano y se ven incapaces de utilizar toda su capacidad porque desconocen las leyes de la salud y no se les ha enseñado a practicarlas.

Puesto que en esta vida somos en gran parte producto de lo que comemos, no es posible sin perjuicio prescindir de la atención demandada por todo cuanto restaura nuestra vida, determina la calidad de nuestra sangre y por lo tanto la de nuestro cerebro, de que derivan el valor y energía para cumplir los deberes y obligaciones de nuestro estado social. La ciencia ha descubierto que el pensamiento, si bien tiene por principal órgano al cerebro, se dilata a todas las células corporales, tan íntimamente ligadas entre sí y tan entrefundidas, que sin reparo cabe considerar el organismo humano como una máquina pensante. Toda célula está afectada por los pensamientos que como chispas eléctricas brotan del cerebro y se difunden por los nervios para influir en el organismo celular. Pero la acción del sistema nervioso recibe su impulso de la sangre y ésta

a su vez de la energía solar condensada por maravillosa alquimia en los alimentos.

En vista de estos fenómenos ¿no es extraño que los industriales, comerciantes y gentes de negocio que aprovechan las más menudas fracciones de tiempo con el propósito de acrecentar su eficacia y la de sus subordinados, piensen tan poco en la calidad del alimento que genera la energía cerebral cuya acción impele su respectivo negocio y regula la marcha de sus establecimientos?

Verdaderamente no tendríamos en muy buen concepto al armador que después de construir un buque con arreglo a los últimos adelantos de la ingeniería naval y de equiparlo con la más perfeccionada y potente maquinaria que requiere el máximo de condiciones marineras, quisiera después economizar combustible proveyéndolo de carbón terroso de ínfima clase para hacer pruebas de velocidad transatlántica. Y esto es lo que hacen la mayor parte de cuantos se ganan la vida con su trabajo.

Algunos hay que en plena virilidad, cuando debieran rezumar energía por todos sus poros, van con los pies a rastras, encorvados, abatidos, temerosos de que todo les salga mal, huraños, descontentadizos, regañones, inquietos y vacilantes, porque la ambición desmedida destempló su cerebro hasta el punto de no atinar en la dificultad de

los problemas que su diario negocio les presenta. En la insensata porfía por las riquezas, la fama o el poderío, se olvidaron de que su cerebro, su organismo entero necesitaba la misma atención que exclusivamente enfocaban en sus negocios.

No cabe duda de que los descontentos de la vida, los que se creen desdichados y miserables, podrían mejorar notablemente su salud y acrecentar su eficacia individual si ajustaran su régimen dietético a los principios de la ciencia de la salud. Por doquiera vemos gentes achacosas, contrariadas en sus anhelos, movidas de aspiraciones que les parecen inasequibles, porque no saben cuidar de su cuerpo o porque son demasiado insensatos para descuidarlo.

Hay escritores de cuya pluma salen obras muy medianas, no por falta de talento y aptitud para componerlas mejores, sino porque desconocen la manera más a próposito de nutrir su cerebro y en consecuencia sufren anemia cerebral. Artistas también hay de excelentes disposiciones que, sin embargo, producen obras vulgares porque la ignorancia del valor intrínseco de los alimentos enturbia su percepción visual y achica sus ideales. Muchos padecen de impotencia cerebral y fatiga crónica a causa de que el cerebro se desnutre por falta de los principios necesarios para la renovación de su tejido.

Los hombres activos y laboriosos, los dedicados a levantadas empresas han de alimentarse con manjares que los capaciten para generar potente energía a cuyo estímulo broten del cerebro vigorosos pensamientos y se fortalezcan las facultades de originalidad, ingenio e invención. Los alimentos de inferior clase no podrán por menos de producir sangre de clase inferior y de aquí la pobreza funcional del cerebro. Hay intelectuales que no denotan en sus obras literarias, científicas o artísticas ni la mitad de cuanto pudieran dar de sí, porque sus hábitos dietéticos les crían la sangre pesada, espesa y grumosa.

En la generalidad de las gentes, la mayor parte de las células están mortecinas, y sus ideas son confusas y los pensamientos endebles porque el cerebro está entumecido por los entorpecedores efectos de manjares y bebidas perjudiciales para su nutrición.

Por otra parte, no basta con obedecer las reglas higiénicas de la alimentación si no va acompañada su observancia de las que la ciencia de la salud prescribe tocante al ejercicio. Muchos malgastan gran cantidad de energía nerviosa para digerir alimentos que por falta de ejercicio al aire libre no pueden asimilarse fácilmente. De aquí la conveniencia de que, sobre todo los obreros intelectuales, no descuiden de concederse un buen solaire

después de comer, antes de reanudar su labor, y si no encuentran ocasión de hacer ejercicio muscular en pleno ambiente, han de dar por lo menos un largo paseo de cara al sol, aunque caliente mucho en verano, pues la benéfica influencia de la luz solar acrecentará la eficacia de la marcha, que en resumen es el más saludable ejercicio natural mientras no se note cansacio. De esta suerte se aliviará notablemente el trabajo digestivo y el cerebro podrá funcionar entonces con mayor actividad gracias al descanso proporcionado por el ejercicio.

No es maravilla que en las ciudades populosas abunden tanto los dispépticos y neurosténicos con sus adyecticias dolencias del hígado, riñones, pleura e insomnios, cuando ya está generalizada la costumbre de ingerir en el sistema tres o cuatro veces más combustible del que requiere la máquina humana, y para mayor mal pocos neutralizan con el ejercicio físico los efectos de las profesiones sedentarias.

Vemos hombres que trabajan prodigiosamente con su cerebro, hacen muy poco ejercicio y sin embargo ingieren en su sistema tanta cantidad de alimento como sólo le fuera posible resistir al más forzudo bracero, es decir, que meten en su cuerpo sobrado alimento para el activo ejercicio de toda su musculatura, sin ejercitarla debidamente, y después se quejan de pesadez y entorpecimiento, falta de espontaneidad y entusiasmo. Todos, por muy distinta que sea su profesión, van a un mismo restaurán y toman iguales manjares cuando tan diferentes son las exigencias de su organismo.

Quien lleve vida sedentaria y haga muy poco ejercicio, especialmente si propende a la obesidad, requiere un régimen dietético muy diverso del conveniente a un obrero manual, pues a éste le sentarán mejor los alimentos que nutren con preferencia los músculos y al primero los que fortalezcan el cerebro. Si uno está enfermo o delicado de los riñones será para él anormal el alimento que de otra suerte le fuera saludable, y ha de escoger entonces un régimen favorable a los riñones que no pueden eliminar los desechos incorporados en la sangre.

Los intelectuales desgastan rápidamente el tejido cerebral, y por lo tanto deben alimentarse con manjares que reparen el desgaste tan pronto y bien como sea posible. Han de preferir los alimentos abundantes en fósforo y hierro, y en materias nitrogenadas como la albúmina.

Por el contrario, mientras los intelectuales requieren poca proporción de féculas, los obreros manuales que ejercitan activamente los músculos necesitan además de los manjares nitrogenados, considerable cantidad de otros feculentos. El bra-

cero requiere alimentos muy sólidos y substanciosos que contengan buena dosis de materia combustible y desprendan gran cantidad de fuerza física.

De nada le servirá a un intelectual tomar mucho alimento muscular que sólo podrá emplear en la nutrición de los músculos que no ejercita dejando mal nutrido el cerebro.

Además, el operario ocupado en trabajos ligeros no necesita ni en cantidad ni en calidad la misma alimentación que quien se emplea en trabajos pesados. Un dependiente de mostrador no debe alimentarse lo mismo que un viajante o comisionista que ande todo el día de un lado para otro, pues no podría asimilarse bien un alimento muscular ni su actividad es la suficiente para necesitarlo.

El problema de la alimentación consiste en nutrir debidamente los diversos tejidos orgánicos y mantener el equilibrio, proporcionando mayor cantidad de elementos nutritivos a los más activos según la índole del trabajo cotidiano.

Así, por ejemplo, un régimen que mantendría el equilibrio orgánico en período de vacaciones o de huelga forzosa, sería insuficiente en período de apremiante trabajo. Quien está ocupado en intensas tareas intelectuales desgastará las células del cerebro mucho más rápidamente que de ordinario, y para reparar el desgaste producido por la

más activa combustión del cerebro, requiere mayor cantidad de alimento cerebral, pues de lo contrario sobrevendrá la anemia cuyos efectos se noten en el libro que escriba, el cuadro que pinte, la partitura que componga y en cualquiera obra que salga de sus manos.

Ejemplo de esto nos da Le Sage en su *Gil Blas de Santillana,* cuando refiere que después del ataque de apoplegía fué el sermón del arzobispo de Granada difuso como arenga de catedrático cansado, de suerte que los oyentes se decían al oído: "Este sermón huele a apoplegía".

Hay quienes a pesar del mucho comer no tienen suficiente vigor cerebral porque su régimen no es el más conveniente a la nutrición del cerebro. Escritores, artistas y estudiantes hay de regular talento, que parecen inferiores a medianías, por efecto de su pobre alimentación, que no les proporciona la necesaria energía cerebral para la desembarazada actividad de la mente, y se creen inútiles y fracasados cuando lo único que les falta es nutrir el cerebro, pues entonces mejoraría admirablemente la calidad de su intelectual labor. No sospechan que el cerebro se nutre de la sangre y la sangre del alimento, de modo que no pueden poner en su cerebro nada que no esté en el alimento.

En cambio, hay intelectuales que consumen demasiada carne y la rocían con licores espirituosos

de mucha violencia, resultado de ello por de pronto una fugaz vivacidad mental nacida del estimulante, a la que sigue un profundo aplanamiento que los inutiliza para toda labor de continuidad.

El resultado es igualmente nocivo en ambos casos. Un régimen pesado es tan impropio para la nutrición cerebral como otro ligero. Los intelectuales requieren muy diversa alimentación de la conveniente a quien se emplea en trabajos musculares, y un régimen pesado no es para ellos mejor que otro ligero para los peones que continuamente están ejercitando sus músculos y demandan alimentos fortalecedores de la musculatura.

A los intelectuales les sentará más provechosamente un régimen calculado adrede para restaurar el desgaste de las células del cerebro, y nada mejor que huevos, lacticinios, frutas y verduras. Los huevos y lacticinios son muy a propósito para los obreros de la inteligencia. Sin embargo, cuando haya propensión a la ictericia o ataques biliosos deben excluirse las yemas de huevo porque el hígado, si no está muy sano, suele repugnarlas. A veces la propensión biliosa puede vencerse por frecuentes ejercicios al aire libre. El hígado es un buen indicador de las condiciones de la digestión, y la biliosidad es uno de los primeros avisos que la naturaleza estampa en el tubo digestivo. Mientras el hígado funcione normalmente y la digestión

se cumpla sin perturbaciones, no se alterará el estado general de salud.

Muchos son habitualmente biliosos sin advertir los peligros de su condición, pues esta enfermedad supone siempre la presencia de toxinas crónicas en la sangre, cerebro y demás tejidos, y por esta razón hay tantas gentes de mirada inexpresiva, que parecen como atontadas la mayor parte del tiempo, con sus facultades intelectuales embotadas y el pensamiento torpecino. Si se abstuvieran de platos fuertes, especialmente de carnes rojas, y tomaran en las comidas más frutas y verduras, verían desaparecer la biliosidad y el cerebro funcionaría con mayor desembarazo.

Hay algunos intelectuales que así lo hicieron con beneficiosos resultados, prescindiendo de las yemas de huevo para evitar el peligro de biliosidad con que amenaza el azufre contenido en ellas. Los mariscos son favorables para la nutrición cerebral porque contienen mucho fósforo, pero en cambio escasean en albúmina y su digestión es laboriosa. Muchos de los que siempre llevan las cosas a su último extremo se perjudicaron por comer demasiados mariscos, creyéndolos muy buenos de por sí para la nutrición del cerebro porque contienen gran cantidad de fósforo; pero valga advertir que, sin negar la bondad de este manjar desde el punto de vista nutritivo, aunque sea

muy deficiente bajo el aspecto digestivo, gran parte del fósforo no se asimila a la estructura del cerebro, sino que sirve para reponer los desgastes de los huesos. Se ha observado que las gentes cuyo principal alimento son los pescados y mariscos, como sucede en las poblaciones costeñas, donde el pescado es barato y la carne cara, no sobresalen por su robustez mental y física. Pierden fuerza muscular y tonicidad nerviosa. Algunos tratadistas afirman que el régimen ictíneo ocasiona el encanecimiento prematuro y así parece comprobarlo la observación en los isleños. Aunque la carne de buey es sobre todo un alimento muscular, también contiene buena parte de principios propios para el cerebro, aunque sólo aprovecharán a los intelectuales que hagan mucho ejercicio físico, pues de lo contrario la mente se pondría torpe y pesada por exceso de nutrición. Las carnes demasiado tiernas y blancas no valen gran cosa para el cerebro, así como tampoco las frutas, verduras y legumbres que no estén en completa madurez.

Las carnes grasas no contienen elementos útiles y suelen ser muy indigestas. Para los acostumbrados a un régimen mixto, la carne de venado es uno de los manjares más convenientes a la nutrición cerebral, sobre todo en personas de edad avanzada, pero que conservan el vigor y alientos de la virilidad.

Las cecinas y salmueras no tienen ventaja alguna como alimento del cerebro porque la salazón las despoja de los principios nitrogenados y fosfatados en que estriban sus propiedades nutritivas.

Los higienistas andan discordes en cuanto a la utilidad de la carne de cerdo. Algunos pueblos de la antigüedad, como los hebreos, tuvieron este animal por inmundo, y aun en nuestros días mantienen los judíos la tradición de sus antepasados y en esta repugnancia por el cerdo los acompañan los musulmanes y casi todos los pueblos orientales, mientras que son aficionados a él muchas tribus salvajes de las islas oceánicas. Los países europeos apetecen también la carne de cerdo, cuyo consumo ha dado origen a diversas industrias de salazón, ahumado y embutido, entre cuyos productos sobresalen por su fama los jamones de Avilés en España, York en Inglaterra y Westfalia en Alemania, los chorizos de Extremadura, los salchichones de Vich y Castelltersol en Cataluña de España, así como la renombrada butifarra también catalana. No cabe negar que todos estos despojos del cerdo son sabrosísimos, y aun se asegura que no pocos musulmanes y hebreos de suposición social y ánimo escéptico no tienen reparo en regalarse con ellos en la intimidad del hogar, a hurtadillas de las prescripciones de su ley religiosa.

Pero por agradable que sea la carne de cerdo al paladar y por muy adelantada que esté la industria de los embutidos, hay higienistas enemigos acérrimos de este manjar porque, según dicen, produce nocivos efectos en el organismo y además deprime y desmoraliza el carácter. En cambio, hay otros para quienes la carne de cerdo y especialmente el jamón y embutidos no sólo es saludable, sino un alimento cerebral de primer orden, sobre todo en invierno. A nuestro parecer la cuestión es más bien de temperamento fisiológico y salubridad del manjar, pues mientras habrá quienes noten perniciosos efectos en su organismo en cuanto prueben el cerdo, otros lo podrán comer y digerir sin quebrantos de salud, aunque tal como está hoy día la industria de embutidos y salazones no hay que fiar mucho en la pureza y legitimidad de los productos ni mucho menos en la procedencia de la res viva.

Hay quienes comen impunemente volatería y caza y sin embargo les perjudica la carne de matadero, sobre todo si son intelectuales y no hacen suficiente ejercicio, porque entonces carecen los órganos eliminatorios de la necesaria actividad para expulsar los desechos de la combustión y se acumula el ácido úrico con grave transtorno de la salud.

Las legumbres, en especial los guisantes y habas, son en igualdad de peso más abundantes en albúmina que la carne de buey, y aunque no se digieren tan pronto, proporcionan excelente nutrición al cerebro. Sin embargo, no desprenden muchas calorías y de aquí su mayor utilidad en verano.

Así vemos que la acertada combinación de alimentos es requisito esencial de su eficacia en cuerpo y mente. Cabe la posibilidad de comer mucho y no resultar provecho de lo que se come, según sucede frecuentemente con sorpresa de quienes no comprenden tan para ellos extraña anomalía, porque por copiosa que sea la comida puede contener tan sólo cierto número de elementos nutritivos a propósito para una sola clase de tejidos orgánicos y quedar los demás desnutridos a pesar de la abundante alimentación. A cada tejido celular le corresponde su especial principio nutritivo en forma fácilmente asimilable, y no hay duda de que muchas enfermedades nerviosas cuya causa no aciertan a descubrir los especialistas provienen de la falta de adecuada nutrición de las células del tejido nervioso.

Recordemos que los nervios y el cerebro necesitan fosfatos solubles y materias nitrogenadas contenidas en las carnes magras, caza, pescado, mariscos, clara de huevo y legumbres; y que los músculos exigen principalmente cereales, verdu-

ras, frutas y manjares feculentos que proporcionen el carbono procedente del azúcar.

Con estos principios generales, y puesto que los higienistas no están unánimes en la resolución del problema alimenticio, cada cual debe valerse de su propio criterio y experiencia para escoger y regular su régimen dietético de modo que los manjares estén adecuados a sus particulares necesidades.

Solamente la experiencia enseñará cuáles son los alimentos que mejor tolera el estómago y los menos trabajosos para los órganos digestivos. En esto yerran muchos médicos al ordenar el mismo régimen cuando en distintos enfermos observan iguales síntomas, pues lo que convenga a quien sufre de indigestión o dispepsia puede transtornar gravemente a otro de diferente temperamento y susceptibilidad. El consejo de un médico entendido queda siempre muy modificado por la experiencia personal del enfermo.

Los médicos más eminentes están de acuerdo en afirmar que la mayoría de enfermedades y dolencias del género humano provienen fundamentalmente de los errores en el régimen alimenticio y de las malas digestiones. La impropia alimentación durante la niñez y juventud es causa de fracaso o de mediano éxito en la virilidad.

Se calcula que la mitad de los presupuestos domésticos de las clases pobres se invierten en la manutención; y sin embargo, tanta es su ignorancia de las verdaderas necesidades nutritivas del organismo y del valor higiénico de los manjares, que la mayor parte de lo que gastan en comer es dinero tirado a la alcantarilla. No se alimentan para nutrirse con la mira puesta en la salud y la eficacia individual, pues nada saben de la que cupiera llamar química culinaria ni conocen cuáles sean los manjares más a propósito para la restauración de cada uno de los diversos tejidos celulares, de lo que resulta un enorme quebranto de salud personal y de hacienda doméstica. También puede aplicarse la misma consideración a las clases acomodadas, aunque se hallen en condiciones económicas de soportar mejor las pérdidas. Si se invirtiera propia e inteligentemente el dinero de la compra diaria, se reduciría en por lo menos una cuarta parte esta cuantiosa partida del presupuesto doméstico con mucho mayor provecho. La mayoría de las amas de casa proveen su despensa y cocina de vituallas cuyo coste no está en justa proporción de su valor, y en cambio desdeñan otras cuyas propiedades nutritivas ignoran y que no tan costosas les proporcionarían doble rendimiento vital. Compran frutas medio verdes, mal maduras o que artificiosamente maduradas carecen de las cualidades propias de la sazonada en el árbol. Com-

pran lo más barato que en punto a alimentación resulta carísimo por su ineficacia nutritiva, cuando no perjudicial, si como suele suceder el producto está averiado. De aquí la depresión física, mental y moral que se observa en las clases populares y menesterosas.

En nuestra época, que de tan adelantada se precia, no debiera haber nadie cuya ignorancia respecto a obtener el mayor provecho de sí mismo empequeñeciera o malograra su vida. Faltan en nuestros regímenes docentes las disciplinas didácticas relativas a la ciencia de la salud en lo que tiene de más directa aplicación a la vida cotidiana. Esto es lo que toda niña debiera saber y a ninguna ama de casa le habría de ser lícito ignorar.

Bien es verdad que algo hemos progresado desde la época en que los científicos llamaban miasmas a los todavía ignorados gérmenes patógenos y en que en la milicia era de reglamento una sola toalla para cada veinte soldados; pero a pesar de los funcionarios facultativos de sanidad pública, de los veterinarios inspectores de mercados y de los planes proyectados para prevenir las epidemias, aún se necesita hacer mucho más para divulgar entre la generalidad de las gentes los conocimientos indispensables a la higiénica alimentación, que no se contraen ni mucho menos a los cursillos de cocina casera en que se atiende mayormente al artificio culinario que a la científica combinación de los alimentos con el máximo rendimiento nutritivo correspondiente al mínimo de coste.

La higiene de la alimentación habría de ser el fundamento del arte culinaria y una de las principales ramas de la economía doméstica para que las futuras amas de casa y también los futuros jefes de familia aprendieran la composición química de los variadísimos productos que sirven de alimento a la persona humana y el efecto que cada uno de los elementos nutritivos produce en el organismo. Sabrían entonces distinguir entre lo pésimo y lo peor, entre lo peor y lo malo, lo malo y lo bueno, lo bueno y lo mejor y lo mejor y lo óptimo, según el temperamento, profesión y circunstancias personales de cada uno de los individuos de la familia. El aspecto económico debiera igualar en consideración al higiénico, enseñándole a la futura administradora del hogar los medios de adquirir en más ventajosas condiciones las subsistencias y señalarles los mejores centros de producción de cada especie de ellas. Si debidamente se conocieran los principios fundamentales de la higiene de la alimentación sería mucho más científica el arte culinaria, las madres criarían a sus hijos mucho más sanos y robustos, de modo que cuando hombres diesen de sí a su familia, a su patria y a la humanidad cuanto fueren capaces de dar por naturaleza

avalorada por la educación, y seguramente no sería tan numeroso el ejército de fracasados.

Todo ser humano que viene al mundo tiene derecho natural y civil a la educación, so pena de que el día de mañana no tenga la sociedad el derecho de exigirle responsabilidad de sus acciones. La educación es la fianza de su futura responsabilidad, el derecho recibido que justificará la exigencia de sus deberes cívicos, y esta educación ha de ser física, intelectual y moral, o sean los tres aspectos de una sola e íntegra educación. Deber es primero de la familia, y por negligencia o incapacidad de la familia, deber es del Estado educar al niño, al futuro ciudadano, de modo que no se quede en pigmeo pudiendo ser gigante. Pensemos en lo que significaría la racional y científica educación de la infancia. En un país que de culto y civilizado alardee, que aspire a formar parte de la Sociedad de las Naciones, no debiera consentirse, so pena de negarle el título de civilizado, que la infancia creciera como maleza de páramo en tugurios infectos, en barrios peores que aduares, hambrientos y desnudos, sucios y degradados, con la horrible blasfemia en aquellos labios semejantes a pétalos de rosa pisoteados por la manaza de un cerdo. De este salvajismo civilizado o esta civilización salvaje que levanta palacios y templos antes de demoler los tugurios y sanear las viviendas, no cabe esperar

otra cosa que las hordas de revoltosos y descontentos cuya perpetua amenaza no deje un punto de sosiego a quienes sólo pensaron en su cama y en su mesa.

El primordial deber de todo gobierno, dicen los tratadistas que ha de ser el mantenimiento de la justicia y del orden; pero la justicia y el orden se mantienen por sí mismos sin necesidad de puntales, cuando tienen por sólido cimiento la integral educación de la infancia y el bienestar de los ciudadanos cuya interior satisfacción deriva de la de sus necesidades.

Mucho se habla de la repoblación de los bosques, del beneficio de las minas, del aprovechamiento de los saltos de agua, de la intensificación de la potencia productiva del suelo, del fomento de la riqueza pública; pero con ser útiles y aun indispensables estas atenciones, a todas aventaja la intensificación del primer elemento de todas ellas: del elemento hombre.

XI. ERRORES DIETÉTICOS

XI. ERRORES DIETÉTICOS.

Difícil será conocer el camino de la muerte si no sabemos en donde está su antro.—FRANCISCO BACON.

Si quieres gozar de larga vida con cuerpo sano y mente vigorosa y al propio tiempo relacionarte con las admirables obras de Dios, procura ante todo armonizar tu apetito con tu razón.—BENJAMÍN FRANKLIN.

Resuélvete a seguir la conducta más excelente y por costumbre te deleitarás en ella. —PITÁGORAS.

ONVERSABA el Dr. Lewis con un entusiasta dietético, quien en un arranque de buen humor le dijo:

—Un panecillo de gluten, tal y según yo lo como, le sería a usted mucho más sabroso que toda una comida de banquete tragada a estilo de costumbre.

El Dr. Lewis repuso en tono algún tanto escéptico:

—Bien está; pero veamos esa manera de comer que usted dice.

El dietético tomó un panecillo de gluten que le trajo la criada, y arrellanándose en la mecedora exclamó:

—A usted le parecerá lo que voy a hacer la cosa

más inocente del mundo, y sin embargo es el fruto de la experiencia de cuarenta años de observación y estudio de la ciencia de la salud.

—Me satisface la teoría; pero estoy ya impaciente por ver la demostración del sistema.

—No se precipite usted ni me precipite. Es muy nocivo comer apresuradamente. En la mesa hemos de estar muy serenos y tan tranquilos como si nadie nos espoleara. Toda mi vida me ocupé en el estudio de las leyes de la salud y tengo por seguro, aunque usted se me burle, de que la manera de que voy a comerme este panecillo es mi mayor descubrimiento.

—Eso ya me lo dijo usted antes. Lo que me importa es saber cuándo principiará usted a comerse el panecillo.

—Nunca, a menos que me lo deje usted principiar en paz y sosiego. No es posible comer debidamente si a uno le atosigan.

Al cabo de un ratito de silencio, el dietético dió un bocado al panecillo y se puso a mascar tan bien y despacio como un rumiante en la rumia.

El Dr. Lewis, con aire de chacota, le interrumpió diciendo:

—¿No le gustaría a usted un traguito?

—Dios me libre. Mientras como no pienso nunca en beber.

Cinco minutos tardó el dietético en deglutir el

panecillo cuidadosamente masticado, asegurándole a su amigo que de esta manera comidos el pan, tortas, bollos, roscas y demás confecciones de la verdadera pastelería en que no entran otros ingredientes que la harina de cereales con su levadura y las hábiles manos del pastelero que elabora la masa con tanto arte como el escultor el barro, resultan muchísimo más dulces y sabrosos que cualquier otro manjar por bien condimentado que esté.

Efectivamente, el condimento de especias es una especie de soborno o cohecho con que la profanación del arte culinaria logra que el paladar deje libre paso a los manjares sin apenas someterlos a la jurisdicción de la dentadura, con el engaño de que el gusto recibido es el del sabor del manjar, cuando no va más allá del de los condimentos. Así resulta que los glotones, o quienes sin tener en realidad este defecto comen deprisa y corriendo, y por ello pudiéramos llamar sin ofensa taquífagos, no paladean ni gustan el verdadero sabor de los manjares, porque para gustarlos es indispensable masticarlos detenidamente hasta desleirlos en papilla, sobre todo si se trata de manjares amiláceos u oleaginosos.

Esta verdad puede comprobarla por sí mismo quienquiera con un sencillo experimento. Basta ponerse en la boca cuatro almendras o avellanas tos-

tadas y comérselas después de mascadas apresuradamente según general costumbre, observando la sensación gustativa que se nota mientras se mascan. Pero al cabo de un rato, repítase el experimento con la misma cantidad de almendras o avellanas, según la preferencia de cada cual, y mastíquense detenidamente hasta desleirlas en papilla, y entonces se notará una sensación gustativa tan placentera y agradable como jamás sospechar cupiera, pues de seguro le parecerá al experimentador que hasta entonces no había saboreado plenamente las almendras o avellanas.

En cuanto a beber mientras se mastica, es un error de que ya por instinto abominó la buena educación al proscribirlo en las reglas de urbanidad, pues ciertamente a nadie se le ocurriría remojar los manjares en agua antes de llevárselos a la boca, y si alguien dijere que bien hay quien acostumbra a remojar en agua las galletas, bizcochos y mojicones, por no gustar de vinos ni licores, valga responder que es dicha costumbre uno de tantos errores dietéticos como desvirtúan, en daño de quien los comete, las propiedades nutritivas de los manjares farináceos. En cuanto al remojo en vino y licores, todavía sube de punto el error, aunque en él persistan muchos médicos más notables como terapeutas que como higienistas. Algún fundamento debe tener el adagio que en comparativo

elogio dice: *es más bueno que el pan,* y no toma por término de comparación ningún otro manjar, porque una cosa es la bondad salutífera y nutritiva y otra muy distinta el artificioso halago del gusto. Por lo tanto, no hemos de desdeñar esta cuestión ni creerla baladí, sino acordarnos de las científicas razones que la apoyan, cuando nos asalte la tentación de comer de prisa y tragar sin mascar. Este error dietético es más grave y de más funestas consecuencias de lo que a primera vista parece, pues de él derivan las malas digestiones, y de éstas a su vez la mayor parte de enfermedades.

La naturaleza en esto, como en todo, es nuestra callada y elocuente maestra. La taquifagia, o sea el comer de prisa, tragando más bien que deglutiendo y engullendo más bien que tragando, es condición peculiar de las fieras y animales voracísimos. Vemos que el gato, prototipo de los felinos entre quienes se cuentan el león, la pantera, tigre, leopardo, chacal y otras bestias feroces, engulle la ración de carne sin otro oficio de los dientes que desgarrarla y partirla en pedazos cuyo tamaño les abran libre paso por el gaznate. La naturaleza no quebranta en esto sus leyes, sino que por el contrario las confirma ,pues en la carne devorada por las fieras no influye para nada la acción química de la saliva y en consecuencia no es necesaria la

detenida masticación a que acompaña la insalivación. El tubo digestivo de los animales carniceros está organizado de propósito para digerir la presa, o si hemos de creer a los darvinistas, su organización resulta, por el contrario, de haberse adaptado con el tiempo al régimen carnívoro.

De todos modos, resulta que los animales feroces, los carniceros, los felinos (cuya domesticación no fuera empresa difícil con tal que el hombre dejara de ser lobo y por lo tanto fiera para el hombre y para la creación entera) son tragones por naturaleza, y así no debe el hombre culto, consciente y digno de su hombría, imitar en esta abominable peculiaridad a las fieras.

En cambio, los animales herbívoros y frugívoros son por lo general dóciles y apacibles, a menos que, como al toro, se le hostigue ya desde novillo en la dehesa con el malicioso propósito de incubar su fiereza. Pero si observamos cómo pacen los herbívoros y picotean las aves, nos parecerá que contravienen unos y otras la ley de la masticación, pues los primeros engullen la hierba apenas la arrancan con los dientes y las segundas no tienen dientes para mascar. Sin embargo, una más atenta observación nos muestra la multiplicidad de medios de que dispone la naturaleza para lograr un mismo fin, pues los animales herbívoros tienen por la mayor parte cuatro estómagos, o mejor dicho, el estómago dividido en cuatro compartimientos, uno de los cuales sirve para macerar la recién tragada hierba, que después retorna a la boca del animal, y pausada y tranquilamente la mastica hasta convertirla en digerible papilla. En cuanto a las aves, todas tienen en el esófago una dilatación en forma de bolsa, llamada buche, que no es ni más ni menos que una boca complementaria en donde el alimento se prepara debidamente para pasar al estómago. El oficio de los dientes está señalado sin ambigüedad en el aparato digestivo, y así debemos dar tiempo a que acabadamente lo cumplan, con la seguridad de que no será tiempo perdido sino aprovechadísimo en beneficio de la salud. Mejor es comer menos y mascar más cuando el tiempo apremie o la perentoriedad de alguna ocupación obligue, que no será todos los días, pues ya no hay comercio, taller, fábrica, almacén, oficina o despacho que no conceda a sus obreros y dependientes dos horas por lo menos para comer; y si acaso algún jefe o gerente de establecimiento fuese tan ignorante en este punto que menospreciase la razón, debiera coartarle la ley a entrar en ella. No hay derecho a cercenarle a nadie el tiempo indispensable para que no ingiera la comida en el estómago como se echan las patatas o los nabos en la bodega.

Dicen los psicólogos que la costumbre es una

segunda naturaleza, y tienen razón sobrada al decirlo, porque somos esclavos de nuestros hábitos, y así conviene en gran manera establecerlos y arraigarlos de conformidad con las leyes de Dios y de la naturaleza, porque si desgraciadamente contraemos en los primeros años de la vida una mala costumbre, será necesaria mucha fuerza de voluntad con el consiguiente sufrimiento para desarraigarla.

El hábito puede ser un acérrimo enemigo o un valioso amigo, y al hombre se le ha definido diciendo que es "un manojo de costumbres". La maravillosa aptitud del cuerpo humano para adaptarse a una costumbre está demostrada por la considerable cantidad de ponzoña que pueden ingerir en su organismo sin peligro inmediato de muerte los aficionados a los alcaloides. *Las Confesiones de De Quincey,* el conocido mascador de opio, nos proporcionan notables ejemplos sobre este particular. Un habitual bebedor puede ingerir cada vez mayor dosis de alcohol sin embriagarse ni conocer que este vicio o hábito va socavando lentamente su vitalidad, destruyendo las delicadas células de su cerebro y robándole fuerzas y eficiencia.

En un restaurán de Berlín, uno de los concurrentes observó que el de la mesa contigua comía con mucha delicadeza y parsimonia, por lo que se atrevió a decirle:

—Usted dispense, caballero. Veo que es usted norteamericano y no puedo menos de felicitarle por su extraordinaria moderación en la mesa.

—No comprendo del todo lo que usted quiere decir.

—¿Es usted suspicaz? ¿Se resentiría usted de lo que le dijera en disfavor de su país o de sus paisanos?

—Desde luego que no; pero aún no comprendo a dónde quiere usted ir a parar.

—Pues entonces permítame decirle que durante los seis años de mi residencia en los Estados Unidos, nada me sorprendió tanto como la manera de comer y beber de las gentes. Porque, en verdad, creo que se puede pagar entrada por ver a cien yanquis en el comedor de un hotel. Todos tienen algo que comer en una mano y otro algo que beber en la otra. Cuando se levanta la mano del manjar se baja la de la bebida, y cuando se levanta la de la bebida se baja la del manjar. Esto me recordaba el juego de la palanca en los parques deportivos, donde cuando sube el sentado en un extremo baja el del opuesto. Tal es a mi juicio la razón de que los norteamericanos sufran tanto de dispepsia, y me parece que si se celebrara una exposición general de dispépticos, se llevarían la palma los Estados Unidos.

No cabe duda de que esta crítica podría apli-

carse a muchos restauranes y hoteles de la Confederación norteamericana.

De la misma manera que se habitúa el cuerpo a las sobredosis de opio y alcohol, también se habitúa a las de las toxinas y desechos de la mala alimentación, aunque este hábito no evita los perniciosos resultados que a la larga aparecerán en formas morbosas. La habituación a los venenos es general en todos los organismos, aun en los microscópicos, como ejemplo tenemos en las levaduras de la vinificación que mueren todas por efecto de una fuerte dosis de ácido sulfuroso, y sin embargo pueden habituarse a esta substancia para ellas ponzoñosa si se empieza por someterlas a débiles dosis que van aumentando gradualmente hasta resistir la que de pronto las exterminó. De esto pueden dar fe los modernos vinicultores.

Los deportistas que se entrenan o predisponen para tomar parte en las carreras de a pie llamadas de Maratón, se acostumbran de tal modo a los alcaloides para estimular su organismo, que los toman sin reparo, mientras que los corredores no habituados sucumben en la porfía final.

En nuestra época es más general de lo que parece la afición a los alcaloides, sobre todo entre los intelectuales y gentes de profesión liberal, que por este medio avivan pasajeramente sus potencias en grado mucho mayor del normal; pero a la exci-

tación sigue el abatimiento que los obliga a aumentar la dosis con lastimosas consecuencias.

No son muchos los que advierten la poderosa influencia del hábito en la alimentación. Desde el punto de vista de los modales y formulismos, es notorio que el acostumbrado desde su niñez a mascar a dos carrillos con la boca llena y abierta, rebañar los platos, roer los huesos, sorber ruidosamente los caldos, tomar los manjares con los dedos, eructar a todo flato y demás ordinarieces reñidas con el decoro personal, quedarán cohibidos y avergonzados si alguna vez han de sentarse a una mesa en donde sea forzoso observar estrictamente las reglas de educación urbana. En cambio, quien desde niño aprendió el manejo del cubierto y el uso que ha de hacerse de la cuchara, tenedor o cuchillo según la índole del manjar, no tendrá el menor embarazo en comer pulcramente aunque sea en banquete de etiqueta y gala.

No menos esclavizante es el hábito bajo el aspecto fisiológico de la alimentación. El que desde niño se acostumbra en la masía a comer cerdo en salazón o cecina contrae un hábito vicioso que seguramente no le quitará de pronto la vida, pero menoscabará su vitalidad, sin llegar jamás a ser física, mental y moralmente lo que con mejor educación y régimen hubiera sido. Cada país tiene su peculiar afición por determinados manjares y

su manera de prepararlos. Por esto a toda cocción de alimentos según reglas del arte culinaria se le dió el nombre de *guisado,* y el arte en conjunto se comprende en la denominación de *guisar,* que deriva de *guisa* o *manera,* porque en cada comarca preparan unos mismos manjares de diferente *guisa* o manera, y así se distingue entre la cocina española, la francesa, alemana, inglesa y norteamericana, que valiéndose todas de las mismas vituallas e ingredientes los *guisan* o preparan muy diversamente. Aun en cada nación se nota esta diversidad de *guisos* según las regiones, y también en las distintas comarcas de cada región, denotando la poderosa influencia del hábito en la comida y la íntima relación entre el carácter y temperamento de las gentes y su régimen alimenticio, con la particularidad de que el plato favorito del español, el cocido llamado impropiamente *clásico* y que tan magistralmente describiera Larra en *El castellano viejo,* repugnaría a un paladar extranjero acostumbrado a los guisos de su país, al paso que a un andaluz de pura cepa, entusiasta del salmorejo, le parecerían comistrajos los platos de la cocina alemana.

Las costumbres dietéticas se arraigan tan profundamente en los naturales de un país, que con ellos van doquiera que se trasladan a distintas condiciones de vida. Así por ejemplo, los naturales de Nueva Inglaterra, acostumbrados a las habas cocidas y al pan moreno, con que confeccionan sabrosas empanadas, se figuran que ningún otro manjar puede serles tan apetitoso doquiera que la suerte los lleve a vivir y trabajar.

Perniciosos resultados suelen seguirse de la vitalicia sujeción a los hábitos dietéticos contraídos en la niñez, pues si bien ciertos manjares son convenientes en las poblaciones rurales donde la vida del campo requiere vigorosos músculos, perjudican a los que de allí se trasladan a la ciudad para dedicarse a profesiones intelectuales o sedentarias con muy poco o ningún ejercicio físico, y el joven malogra su carrera por ignorancia de la química de la alimentación y por aferrarse a las costumbres contraídas en el campo. La mudanza de una vida en pleno ambiente a otra sedentaria y urbana, agravada por una errónea alimentación, no tarda en manifestarse en su organismo, que se debilita gradualmente, aunque no acierta a descubrir la causa, pues como él dice, su trabajo en la ciudad es menos fatigoso que en el campo.

Lástima da ver un joven fuerte, apuesto, anheloso y esforzado, que pone toda su voluntad en obtener éxito de la vida, y sin embargo entorpecido o contrariado en sus proyectos por la nociva influencia que en su mentalidad ejerce su inadecuado régimen dietético. Muchos estropean su

porvenir o menoscaban considerablemente su aptitud por ceñirse a un régimen inconveniente a su género de vida. Hombres bien educados en otros aspectos, que saben varios idiomas, matemáticas, astronomía y otras ciencias, desconocen en muchos casos una de las cosas más importantes de la vida, cual es la composición química de los alimentos, de que en gran parte dependen el éxito, la salud y la dicha. Ni un joven entre ciento y tal vez entre mil tiene la menor idea de las propiedades de los manjares que acostumbran a constituir su diaria manutención. No sabe la parte que desempeñan en su economía física ni qué tejidos repara, sostiene o perjudica. Come porque tiene hambre y está gobernado por el apetito y la costumbre. Sin embargo, valdría la pena de que supiese lo que mejor le conviene comer y la manera de formar el programa diario de alimentación más a propósito según las estaciones del año y la vida que se propone llevar.

La finalidad natural de la comida no es satisfacer el gusto, sino proporcionar al cuerpo todos los elementos que de un modo u otro entran en su constitución física. El objeto del alimento es reparar el cuerpo y allegar nueva provisión de energía mental y nerviosa; pero en vez de seguir científicamente este proceso de provisión, reparo, reconstrucción y refrigerio, se sigue en la

mayor parte de los casos a tontas y a locas un régimen rutinario. A la mayor parte de las gentes las guía en este particular su apetito y no su inteligencia. Suelen comer lo que les gusta, diciendo engañosamente que todo cuanto con gusto se come no hace daño, sin reparar en si el cuerpo lo requiere. En vez de escoger con discreción los alimentos, tomamos lo que de manos a boca nos viene o lo que apetecemos, y después nos maravillamos del mal ajuste y destemple de nuestra máquina corporal, que no funciona concertadamente ni rinde el máximo de eficacia y dicha individual.

El llanto de los niños de pecho suele atribuirse casi siempre a que tienen hambre, y la madre o nodriza no encuentra otro recurso que ponerles el pezón en la boca para acallarlos, cuando la verdadera causa del llanto puede ser el haber estado demasiado rato en una misma posición, o que tienen calor o frío, que les molesta un alfiler fuera de sitio, que les asusta algo o que tal vez por haber mamado en exceso notan los primeros retortijones del cólico. Como quiera que al llorar el niño abre invariablemente la boca, que es la cancela del estómago, la madre infiere la conclusión de que si abre la boca es para que se la llenen, y en efecto, se la atesta del entonces no muy precioso licor, sin tener en cuenta que también la boca es zaguán de los pulmones y puede abrirla el niño anheloso de aire.

Pero confundir el llanto y expresión de dolor con el llanto de hambre dista mucho de ser una cuestión indiferente para el niño. Si se le da de mamar cuando se queja en demanda de alivio de sufrimiento, queda en pie la causa de la molestia y se agravan sus efectos por la extemporánea dilatación del estómago. Pero tan lejos están las madres y nodrizas de comprender esta importante verdad, que cuando el niño deja hastiado el pecho, y sin embargo sigue llorando, suelen zarandearlo en sus brazos como si se propusieran que arrojase la leche para volver a amamantarlo.

Muchas madres creen que la leche es un líquido demasiado suave para que le haga daño al niño por mucha que ingiera; pero este error dietético, tan frecuente entre las campesinas, se desvanece al recordar que la leche se coagula en el momento de caer en el estómago, de suerte que lo que en realidad se digiere es el cuajo formado por la leche.

Hay quienes opinan que el natural instinto apetecerá sin necesidad de reglas lo que mejor le convenga al cuerpo; pero valga recordar que no se cambian tan fácilmente nuestros hábitos, y solemos apetecer los manjares a que nos acostumbramos desde la niñez, no porque sean los más apropiados, sino porque las células del cuerpo se habitúan a ellos y los apetecen para su ordinaria nutrición.

También apetecen el fumador el tabaco, el bebedor el vino, el morfímano la morfina; y sin embargo, de este apetito por los estimulantes no se infiere que sean el alcohol y los alcaloides beneficiosos para el organismo. No significa esto que se haya de prescindir en absoluto de los gustos y repugnancias por los manjares, pues cuando a pesar de su bondad intrínseca hay invencible repugnancia por alguno de ellos, prueba será de que no conviene a la natural complexión de quien sin poderlo remediar lo repugna, así como cuando otro manjar gusta con delirio, también puede ser prueba de peculiar conveniencia, siempre que no resulte daño notorio, pues entonces será preciso refrenar en lo sucesivo la apetencia, porque el cuerpo rechaza lo que al paladar halaga. El género de vida regulará la alimentación. Los órganos y tejidos del cuerpo más activos deben nutrirse en proporción a su desgaste. Una vez elegida la profesión ha de acomodarse a ella el régimen dietético de modo que dé la mayor eficacia posible al individuo en su nuevo ambiente social.

Es preciso que la razón no se deje subyugar por el apetito, que la mente no sea esclava del paladar, que la naturaleza superior se sobreponga siempre a la inferior. A veces los enfermos crónicos, cuya dolencia no les quita las ganas de comer, apetecen manjares que les son nocivos y que por lo tanto les

ha prohibido el médico, como por ejemplo los dulces y pastas a los diabéticos y las legumbres a los acediados. Si la razón prevalece contra el apetito, recurrirán estos enfermos a toda su fuerza de voluntad para reprimir la malsana apetencia, porque estarán convencidos de que agravaría más aún su mal la desobediencia a las órdenes del médico, que en este punto coinciden con los principios de la ciencia de la salud y las leyes de la naturaleza; pero si el enfermo no tiene suficiente criterio para comprender lo que le conviene y por flaqueza de voluntad cede a las excitaciones de la gula y a escondidas quebranta la abstinencia de los manjares prohibidos, habrá de sufrir la pena consiguiente a la culpa, y la dolorosa experiencia le enseñará que no es posible burlar impunemente las leyes fundamentales de la salud.

Aquí vemos nuevamente en acción la influencia del régimen dietético en el carácter moral, pues al abstenerse el hombre de los manjares dañosos a que el apetito le inclina para halago del gusto, entabla una lucha entre la tentación que acomete y la voluntad que resiste; y si al fin tiene la voluntad fuerza bastante para resistir y vencer rechazando la tentación y absteniéndose del apetitoso manjar, acrecentará sus energías de suerte que ya no le sea tan difícil vencer una nueva acometida de la tentación. Con ello intensificará sus energías

morales, será más dueño de sí mismo, mejorará su salud y disfrutará mayormente de los verdaderos goces de la vida.

Los diabéticos harán un beneficioso ejercicio espiritual que fortalezca su voluntad, absteniéndose de toda clase de manjares dulces y feculentos por mucho que los apetezcan. Los reumáticos y gotosos perfeccionarán su carácter al paso que mejoren de salud si renuncian a las tajadas suculentas y a las frutas ácidas aunque sean sus manjares favoritos. Los nefríticos aprenderán a dominarse si se abstienen de cecinas, salazones y conservas que tan perjudiciales son para los riñones enfermos.

Se ha repetido infinidad de veces que sobre gustos no hay nada escrito, como dando a entender que no cabe sentar reglas absolutas sobre la correspondencia entre el objeto y la sensación, pues siendo uno mismo el objeto produce tantas sensaciones distintas en calidad y grado como individuos las reciben. Esto parece demostrar que la sensación palática no es escuetamente fisiológica, o por mejor decir, que la apetencia, el ansia de recibir determinada sensación gustativa no proviene tan sólo del cuerpo, sino que también interviene el yo inferior que repetidas veces hasta entonces la recibiera y por fuerza del hábito ansía reiterarla. Si fuese una función simplemente fisiológica,

cuando estuviera enfermo algún órgano, no sentiríamos apetencia por manjares que indefectiblemente han de serle dañosos; pero en cambio observamos que cuando no un sólo órgano, sino todo el sistema en conjunto enferma agudamente, se pierde el apetito y aun repugnan manjares que en normal salud nos deleitaban. La razón de esta aparente anomalía pudiera ser que cuando se descompone algún órgano, estando sanos los demás, no cesa la necesidad de nutrición corporal y por lo tanto subsiste el apetito en el que interviene el hábito contraído por la personalidad anímica o sea el espíritu sujeto a la materia; y que cuando enferma el sistema en conjunto por solidaria destemplanza de todos los órganos, sobreviene la fiebre cuya finalidad es quemar y eliminar los desechos tóxicos, por lo que entonces se suspende la necesidad de nutrición y cesa en consecuencia el apetito, porque la naturaleza anímica está entonces no ya tan sólo sujeta, sino vencida y subyugada por la corporal.

Pero también en este caso podemos descubrir algunas relaciones entre los elementos material y espiritual de nuestro ser, pues la enfermedad podrá abatir a los pusilánimes y apocados, mas no a los hombres de firme voluntad y esforzado ánimo, que serenamente sabrán sobreponerse a su dolor físico o, si llegó su hora, recibir con inalterable

tranquilidad la muerte. No son las enfermedades castigos que Dios nos envía adrede y por el capricho de castigarnos, sino inevitable sanción penal de las infracciones de su ley; pero a la par que de pena, nos sirven de lección para enmendar los pasados yerros y seguir en adelante una regla de conducta en armonía con la divina ley, que al fin y al cabo no es ni más ni menos que la ley del amor, la salud, el bienestar y la dicha.

Sin embargo, todos los extremos son igualmente viciosos, según dijo hace siglos la sabiduría antigua, aunque parezca esta máxima de peregrina novedad entre nosotros, pues no sabemos o no queremos o no podemos colocarnos en un punto equidistante del maceramiento ascético y del crapuloso libertinaje. Entre las socarronas prohibiciones del doctor Pedro Recio de Tirteafuera y el *muera Marta y muera harta* está el inteligente conocimiento del sistema y la necesaria prudencia para mantener en lo posible el equilibrio fisiológico por medio de una acertada alimentación. Es curioso fenómeno que cuanto más activo y laborioso es un hombre, cuanto con mayor método prosigue sus negocios o asuntos profesionales, apenas pone cuidado en su régimen dietético y para él son las horas de comer las peor empleadas del día. Suelen decir los afanosos por el negocio, que nos debiera haber provisto la naturaleza de un sis-

tema de manutención parecido al que según el vulgo tienen los camaleones o los peces de redoma, que los unos viven de solo aire y los otros de sola agua, sin quebraderos de cabeza ni quebrantos de salud. Esta preocupación por el negocio, el afán de amontonar riquezas sin detenerse un punto a disfrutar del natural encanto de la vida, que precisamente consiste en el alternado ritmo del trabajo, sustento, recreo y descanso, los mueve a tratar su cuerpo sin orden, método ni concierto ni sentido común, estropeando con ello el único instrumento de que disponen para la acción. Creen que su actividad, su energía, sus anhelos, esperanzas y esfuerzos son privativos del ánimo y en esto no se engañan; pero sí yerran por omisión al no reconocer que el ánimo más vigoroso de por sí, la voluntad más recia necesita indispensablemente en esta vida el cuerpo físico por instrumento de actuación, y cuanto más perfecto y mejor entonado esté el cuerpo, con mayor gallardía se manifestarán por su medio las facultades de la mente y las potencias del ánimo.

Millonarios hay que darían la mitad de su fortuna por diez años más de vida, y sin embargo no les costaría ni un céntimo prolongarla quince, si en vez de emplear los enervantes y fatigosos métodos de trabajo que no les dan margen de sosiego ni les dejan tiempo para el reparo del cuerpo, ajus-

taran su conducta al ordenado ritmo con que la naturaleza efectúa todas sus operaciones.

Alguna analogía se echa de ver entre la restauración de un edificio y la del cuerpo. El arquitecto no procede a ciegas en su restauradora tarea ni acumula los nuevos materiales en la parte del edificio que primero le viene a mano, sino que ante todo examina el conjunto de la fábrica, para ver cuales son los puntos necesitados de reparo y a ellos aplica los nuevos materiales, de suerte que afiancen las condiciones de solidez y resistencia del edificio. Así también el ingeniero no lubrificará una máquina derramando a chorro lleno la alcuza sobre la bancada ni embadurnando las cabezas de los tornillos, sino que irá con tiento y medida, echando gota a gota o extendiendo grumo a grumo el lubrificante, según sea líquido o pastoso, en los puntos y partes de la máquina más expuesto al roce y desgaste. Sin el lubrificante, la máquina no funcionará con regularidad ni dará el máximo de su rendimiento útil, por perfecto que sea su ajuste y acabada su construcción.

De la propia suerte es preciso conocer de antemano cuáles son los tejidos y órganos del cuerpo más necesitados de reparación y entono, a fin de elegir un régimen dietético que sea el material y el lubrificante más eficaz para resarcir las pérdidas y aminorar los roces y desgastes.

Lleno está el mundo de gentes que no aprovechan ni la cuarta parte de su capacidad en la obra de la vida a causa de sus viciosos hábitos, entre los cuales se comprenden los errores dietéticos. La experiencia y observación personal enseña en esto mucho más que los libros y discursos, o mejor dicho, lo que dicen los libros y discursos puede verse comprobado a cada instante en la vida de relación social. Hay quienes se retiran forzosamente de los negocios y han de traspasar el establecimiento a veces en ruinosas condiciones, porque su quebrantada salud no les permite atenderlo; y sin embargo, es muy probable que perdieran la salud por atenderlo demasiado en sus comienzos. Otros hay, y en esto se distinguen especialmente las mujeres, que no incurren jamás en pecado de gula porque no se lo consiente la avaricia, y para escatimar un céntimo y esconder un duro en los rincones de la cómoda, se quedan sin almorzar día tras día y cercenan la ración de la comida o van a la compra a última hora, cuando ya no hay en los puestos más que las sobras, de cuya tacañería resulta al cabo de los años la protesta colectiva de los órganos de la digestión. Por amontonar dinero desperdiciaron la salud. En cambio, a otros les da por el naipe contrario, y en cuanto cobran el salario o perciben el sueldo arman una serie de francachelas domésticas en que sacan el vientre de mala

quincena, pero lo ponen en peor condición de la en que estaba.

Acaso el error dietético más generalizado e inconsciente es el de la taquifagia o apresuramiento en el comer, que tan fatal es para la digestión, la salud y la longevidad.

Así como en una máquina industrial cada pieza tiene su función señalada en su determinado lugar y no es posible trastrocarlas sin desconcertar el funcionamiento mecánico, así también cada órgano de la máquina corporal tiene señalada por la naturaleza su peculiar función, de la que no puede apartarse ni cambiarla por la del otro. Cada cual ha de cumplir con su deber y no con el ajeno, y por lo tanto, el estómago no puede desempeñar en el organismo humano funciones de boca.

Sólo es posible digerir bien lo que debidamente se mastica y en toda su intensidad se saborea. El alimento que sin masticar se engulle no puede por menos de dejar tras sí un rastro ponzoñoso. El sabor de los manjares feculentos, como el pan y sus derivados, no se gusta plenamente hasta la completa insalivación, porque entonces la saliva ha tenido tiempo de convertir la fécula en azúcar y es más agradable el sabor, al paso que pone al alimento en mejores condiciones de recibir la acción del jugo gástrico en el estómago.

Algunos se figuran que los manjares blandos,

como el pan tierno, las pastas, bizcochos, legumbres, frutas y verduras, no necesitan mascarse tanto como la carne, cuando precisamente ocurre lo contrario, porque la saliva no tiene acción alguna en la carne, y por lo tanto basta con partirla en trozos menudos para facilitar la deglución y el trabajo del estómago, mientras que los manjares feculentos requieren la acción química de la saliva, que no es posible sin la detenida masticación.

Los errores en el régimen alimenticio son causa de que unas partes del cuerpo se desarrollen pletóricamente por exceso de nutrición, mientras que otras se debilitan por falta de los elementos necesarios a la reposición de sus específicas células. Nos dicen los médicos que algunas personas se desmedran o depauperan inconscientemente por su manía de encastillarse en determinados manjares, que si bien favorecen la nutrición de unos tejidos, en cambio agotan la vitalidad de otros no menos importantes.

La alimentación unilateral es funesta para el equilibrio fisiológico, la armonía de la mente y la completa salud del cuerpo. Sólo hay un alimento, la leche, que contenga en sí todos los elementos necesarios para la nutrición del organismo

Si en el régimen dietético faltan las sales nutritivas, resultarán probablemente transtornos nerviosos, como sucedía tiempo atrás durante las

hambres que estragaban a algunos países, y especialmente en la histórica hambre de Irlanda, cuando por ser nula la cosecha de patatas, casi exclusivo alimento de los campesinos irlandeses, las substituyeron por tasajo, que no tardó en provocar el escorbuto. La falta de potasa y cal de que adolecen las hortalizas, debilitó los vasos capilares del aparato circulatorio, hasta romperlos, derramando la sangre por los músculos de las encías, que hinchadas y ennegrecidas, dejaron caer los dientes por falta de arraigo, determinando un estado de abatimiento general que en gran número de casos acababa con la vida del paciente.

Algunos tienen tan extraño temperamento, que llevan sus manías respecto a la comida hasta el último extremo, y por temor de indigestión comen mucho menos de lo que necesitan. La cantidad de alimentos no se ha de pesar con balanzas para todos por igual, pues hay individuos cuya natural complexión requiere mayor cantidad que otros, sin por ello merecer vituperio de comilones, mientras no transpongan los límites de la saciedad. Así tenemos, por ejemplo, que Teodoro Roosevelt, el ya difunto presidente de los Estados Unidos, era hombre de mucha vida, esto es, que por naturaleza necesitaba comer mucho y sin embargo era de sobrias costumbres y nunca trasponía la fron-

tera del buen sentido en la comida y bebida. Otro tanto cabe decir del ex ministro de Estado de la República norteamericana, Guillermo Jennings Bryan, quien por ser abstemio, substituyó en los banquetes oficiales los vinos por zumo de uva; y aunque las gentes hicieron no poca chacota de la innovación, él persitió en sus principios sin preocuparse de las burlas.

Los que llevan la sobriedad al vicioso extremo de la abstinencia inmotivada no advierten que es posible acostumbrar al cuerpo a prescindir de algo de lo que verdaderamente necesita, y al cabo de tiempo se arraiga el hábito de tal manera, que el cuerpo cesa de reclamar la satisfacción de aquella necesidad. Desde luego que estas abstinencias sólo pueden ser parciales y aun a trueque de anemia o extenuación, pues sería imposible acostumbrar al cuerpo a no comer, según dicen a veces los socarrones, aunque hay casos muy particulares en que ayunadores como Succi y Papus resistieron cuarenta días sin probar migaja.

También es posible pasar mucho tiempo sin beber agua si el cuerpo se acostumbra a prescindir de este líquido en su natural estado de potabilidad; pero no le es posible prescindir de ella en absoluto, como en efecto no prescinde, aunque el individuo se abstenga de beberla, pues abunda en los caldos, salsas y manjares que constituyen los ordinarios

regímenes de alimentación. Un puñado de dátiles basta para la comida diaria de un beduino, y tan acostumbrado le tienen a la abstención del agua los rigores del desierto, que si se le ofreciera un vaso, probablemente respondería: "Muchas gracias, ya bebí ayer."

El hábito es un buen criado, pero pésimo amo. Hay vegetarianos intransigentes que viven de frutas, semillas y verduras y aseguran que nada más apetecen; pero esto consiste en que las semillas, como nueces, avellanas, cocos, piñones, almendras, etcétera, les proporcionan la albúmina y grasa de que les privaría la abstención de carnes, huevos y lacticinios.

Por costumbre apetecen algunas gentes manjares que como las tripas, callos, caracoles, mariscos, entrañas y despojos de reses, si bien muy nitrogenados, ensucian la sangre, cuando en puridad de régimen debieran escoger los que según la higiene de la alimentación son los más convenientes para mantener siempre limpios los humores del cuerpo.

Nadie debe consentir que le domine una viciosa costumbre, pues en cuanto sea capaz de pensar con su cerebro y no con el ajeno ha de proceder según los dictados de la razón, y comprobar cuáles son los alimentos que mejor cuadran a su género de vida. Ha de poner en la elección del régimen dietético el mismo cuidado que puso en la de su

carrera o en cualquiera otra importante condición de su vida.

La cabal salud deriva del perfecto equilibrio en la nutrición del organismo, de suerte que todos los tejidos se reparen y ninguno se extenúe. Este perfecto equilibrio no se logrará jamás si cedemos a las excitaciones del gusto o a la rutina de la mala costumbre.

XII. LOS DESECHOS DEL CUERPO

XII. LOS DESECHOS DEL CUERPO.

La piel y los huesos nos consumirían si carne y sangre no los contuvieran. — JUAN BYRON.

Hay un gusano en el capullo de la juventud y en la raíz de la vejez.—GUILLERMO COWPER.

N enfermo que acababa de reponerse de un grave ataque de ictericia le preguntó a su médico:

—Dígame usted ingenuamente, doctor, ¿cree usted que vale la pena el vivir?

—Según y cómo. Esto depende en gran parte del hígado.

Con razón se ha dicho que el concepto que un hombre tenga de la vida está en relación con su conducto biliar. Si en buen estado, será optimista; si enfermo, pesimista.

De igual suerte, si el organismo tiene suficiente alimento y descanso, será el hombre un colosal optimista en la plenitud de sus potencias, mientras que si está mal alimentado y falto de sueño, será al menos durante algún tiempo un ruin pesimista.

Dicen los neurópatas que la mayor parte de los suicidios provienen del agotamiento de las células cerebrales. Tiempo atrás, un estudiante de Nueva

York se suicidó a consecuencia de haber puesto su cerebro a extremada tensión con el esfuerzo que hizo en el estudio para salir airoso de los exámenes, porque durante el curso había tenido que trabajar en un oficio para ganarse la vida y después quiso resarcirse por las noches del tiempo que no pudo emplear en el estudio. El resultado fué un completo abatimiento mental que le puso melancólico e hipocondríaco, disgustado de la vida, hasta que en un acceso de desesperación se levantó la tapa de los sesos.

Muchos casos como este podrían citarse de jóvenes que se suicidaron a consecuencia de sobreexcitación cerebral. La crónica negra de los periódicos abunda en noticias de horribles accidentes debidos con frecuencia a excitación nerviosa y fatiga de las facultades mentales. Recientemente, un espantoso siniestro ferroviario tuvo por causa la fatiga cerebral del maquinista que había estado en incesante servicio treinta y seis horas. Siempre se distinguió este maquinista por su celo en el cumplimiento del deber; pero en aquella ocasión, los acumulados desechos del cuerpo por efecto de la fatiga embotaron sus facultades y no se dió cuenta de la señal de peligro.

Todos sabemos que se menoscaba nuestra capacidad y decae lastimosamente nuestra eficacia individual cuando el cerebro se fatiga en demasía. El

valor, la iniciativa, las facultades de percepción, la claridad de criterio, todo se estropea y debilita a causa de que los humores del cuerpo y en particular la sangre están cargados de desechos que conturban las potencias mentales.

Nadie puede hacer labor excelente cuando ha de espolear sus jadeantes facultades, cuando nota que la mente se le apaga y ha de despavilarla por medio de artificios en que entran por no menuda parte los alcaloides. Es preciso que haya espontaneidad en el pensamiento o no habrá viveza de imaginación ni fidelidad de memoria.

Hay comerciantes e industriales de poderosa mentalidad, pero cuya labor es por todo extremo vulgar y deleznable, porque la efectúan cuando ya está el cerebro muy fatigado. Trabajan siempre a demasiada tensión, de lo que resulta que su criterio, razonable y discreto en estado normal, flaquea la mayor parte del tiempo y entonces se encolerizan al cometer infinidad de torpezas e incurrir en deplorables errores.

En las oficinas y despachos donde no rige la ordenada marcha del trabajo intensivo, se acumulan a última hora los trabajos de mayor urgencia y apremio, y precisamente hay la mala costumbre de quererlos ultimar de prisa y corriendo, cuando la cabeza está hecha un hervidero porque el cerebro nota los perniciosos efectos de los desechos y

venenos de la sangre que entonces están en vías de eliminación.

Por lo tanto, para conservar la salud y hacer las cosas a derechas y en el menor tiempo y con el menor trabajo posible, es conveniente empezar nuestra labor diaria de la mañana por lo más difícil y perentorio, pues en aquella tranquila hora del nuevo día el cerebro está fresco, lozano, vigoroso, renovado por la bienechora influencia de un sueño reparador durante el cual se han acabado de eliminar los desechos del cuerpo.

La normal respiración del día, cuando el organismo está en plena actividad y las fuerzas vitales han de acudir al refuerzo y sostén de muchos puntos a la vez, no basta para expulsar los residuos de la asimilación ni los desechos que sucesivamente van acumulando las operaciones de la mente, que consumen gran cantidad de energía nerviosa, sobre todo si, como sucede en la vida urbana, van acompañados de violentas sacudidas del ánimo por la ansiedad, inquietud y desasosiego a que aun sin querer obligan las vicisitudes de la lucha por la existencia.

Pero por la noche nos sume la naturaleza en el benéfico sueño para eliminar más fácilmente los desechos y venenos acumulados en el organismo durante las horas de actividad, sobre todo si hemos trabajado de firme, anhelosos respecto del

resultado de nuestra labor o apremiados por las circunstancias a redoblar el esfuerzo. Durante el sueño, las fuerzas vitales efectúan un verdadero baldeo del organismo, cuyas inmundicias evacuan por los tubos de escurrimiento, que son las venas, cuya viciada sangre se purifica en los pulmones por medio de la respiración, y en esto vemos el fundamento científico de la importancia que tiene para la salud el dormir en aposentos amplios y muy bien ventilados, y si es posible con renovación continua del aire, en vez de encerrarse a piedra y lodo en estrechas alcobas.

También son a manera de alcantarillas del cuerpo los conductos renales, por donde se eliminan los desechos que los riñones segregan de la sangre. El desecho principal es el ácido carbónico que en el acto de la espiración se exhala de la sangre venosa por influencia del oxígeno del aire que al inspirar la convierte en sangre arterial o sea en sangre purificada.

Cuando la sangre sale del corazón para circular por las arterias es roja y brillante, y riega todos los órganos y partes del cuerpo; pero cuando regresa al corazón por las venas es azulada y grasienta porque entraña los desechos y desgastes de los tejidos. Pero antes de volver al corazón pasa por los pulmones donde al respirar quema estos desechos el oxígeno del aire, convirtiéndola en

arterial que da nueva vida a los tejidos orgánicos. Todas las células se refrigeran en esta vital corriente y absorben de ella lo que necesitan si la corriente lo lleva, o languidecen y se extenúan o mueren si por deficiente alimentación no lo encuentran.

El aire puro es indispensable para eliminar por las vías respiratorias gran parte de los desechos del cuerpo, y aunque en los climas fríos es muy difícil acostumbrar a las gentes a que duerman con las ventanas o postigos de su aposento abiertas, sobre todo en noches de lluvia desatada o viento huracanado, en los climas templados y cálidos sería muy higiénico dormir en aposentos por donde circulara libremente el aire; y aun en toda circunstancia cabe conciliar la comodidad personal y el abrigo contra la intemperie, con la sana respiración nocturna, colocando en las vidrieras de las ventanas o balcones un ventilador de molinete que mantuviera el ambiente del dormitorio continuamente renovado.

Los experimentos de los higienistas norteamericanos acerca de la eficacia individual han comprobado que los dependientes de los establecimientos comerciales y los obreros de las fábricas en donde la ventilación no está bien asegurada, pierden por las tardes gran parte de su actividad para el trabajo, a causa del aire viciado que altera

la sangre, con la consiguiente debilitación del sistema nervioso, cuyos desechos no pueden eliminarse fácilmente. Algunos establecimientos comerciales de Nueva York han salvado por completo este inconveniente mediante un perfecto sistema de ventilación, resultando de ello un aumento de la cuarta parte de la eficacia del personal desde las dos de la tarde hasta la hora del cierre.

La ley escolar de muchos Estados de la Unión Norteamericana no sólo exige que la capacidad de las escuelas abarque cierto número de metros cúbicos por alumno, sino también que haya continua renovación de aire.

En los laboratorios fisiológicos se ha hecho un experimento muy curioso sobre el particular. Estimulando un músculo arrancado del cuerpo de un animal, continúa contrayéndose y dilatándose por algún tiempo hasta que al fin queda inmóvil; pero si se baña este mismo músculo exhausto en una solución caliente, reacciona con notable energía, denotando con ello que su fatiga derivaba de desechos resultantes de la actividad.

La fatiga es un fenómeno químico. La persona fatigada está en condiciones análogas a la de intoxicación. La fatiga es el aviso de que se acerca el individuo al límite de su capacidad. Si no se hace caso del aviso y el ejercicio continúa, sobreviene el agotamiento.

El cerebro es capaz de mucha actividad cuando todo el cuerpo tiene la debida entonación física y los tejidos reciben la conveniente nutrición; pero en cuanto se acumulan desechos en la sangre disminuye al punto la eficacia cerebral. Esto explica por qué las tareas intelectuales de mayor importancia y compromiso deben hacerse por la mañana.

Algunos creen que pueden trabajar mejor de noche que durante el día; pero esto es probablemente el resultado de un hábito vicioso, excepto en quienes sufren de insomnio crónico o descansan largas horas del día. Sin embargo, no por ello varía el principio de que el cerebro está en su mayor grado de aptitud y eficacia funcional cuando bien nutrido y descansado.

El Dr. Crowthers, de Nalnut Lodge (Massachusetts), leyó en la *Asociación Americana de Ediciones médicas* un informe acerca del *Periodismo nocturno,* asegurando que al leer un artículo puede acertar la especie de estimulante empleado por su autor para forzar la acción del cerebro.

Con todo, hay tareas, y entre ellas las periodística, que precisamente se han de hacer por la noche, pues sin este ejército de intelectuales de pluma y tijera que velan en las redacciones hasta clarear el alba, no podríamos leer en los diarios de la mañana, a la hora del almuerzo, las más recientes noticias de lo acaecido durante las pasadas veinticuatro horas en el mundo entero. Por lo tanto, los periodistas han de dormir de día lo suficiente para el descanso del cuerpo y reparo del cerebro. Sin embargo, muchas gentes hay que sin necesidad de trabajar por la noche, roban horas al descanso creyendo que así adelantan, cuando en rigor atrasan, porque abusan de su cerebro invocando el santo nombre del deber con el que disfrazan su codicia. Para ellos no hay domingos ni días festivos ni otra santificación que su negocio.

La memoria es la facultad que más pronto se resiente del agotamiento mental derivado del exceso de trabajos intelectuales. Como los órganos físicos, también tienen las facultades sus perturbaciones morbosas, sus plétoras y atrofias, hasta el punto de que pueden agotarse, como sucede en los casos de abulia o falta de voluntad y de amnesia o falta de memoria.

Pero la misma sobrexcitación con que trabajan por el apremio o interés de su labor, no les permite a estos intelectuales percatarse de que las células nerviosas han agotado su vitalidad. Ningún mecánico que sepa su obligación consentirá que una delicadísima pieza de su máquina funcione sin estar bien lubrificada, pues desde el momento en que se recalienten los cojinetes, se alterará la armonía del mecanismo y el rozamiento estropeará el delicado ajuste de la pieza. Pero centenares de

hombres que en otros aspectos denotan claro criterio y son los mecánicos de la más admirable máquina salida de manos del supremo Ingeniero de la mecánica universal, tan delicada que un roce o un granito de arena pueden descomponerla durante días y semanas, llevan su organismo sin la debida limpieza y lubrificación. El sueño y el ejercicio en pleno ambiente son los mejores refrigerantes de la naturaleza, sin los que es imposible persistir en una obra eficaz.

El entusiasmo y anhelo por el trabajo útil son el barómetro y termómetro de la actividad. Cuando decaen por abatimiento físico, menoscabo de la vitalidad, falta de sueño o disipación, el módulo de nuestra eficacia decrece notablemente y se resiente el organismo entero. Las potencias mentales se debilitan en proporción al decaimiento físico. La fatiga embota el filo de nuestros anhelos y echa un velo sobre nuestros ideales. Nadie puede hacer una cosa gallardamente cuando está rendido de fatiga.

Por regla general, las gentes son mucho más animosas y optimistas por las mañanas que por las noches, cuando los desechos orgánicos y la fatiga causada por el funcionamiento de la máquina durante el día han recargado de toxinas más o menos virulentas los humores del cuerpo. Entonces disminuye considerablemente la natural

resistencia del cuerpo y notamos que no tenemos la misma facilidad en concebir las ideas ni en juzgar los asuntos ni en concretar con tanta espontaneidad el pensamiento en acción. Es preciso entrar en el silencioso taller de reparaciones que nos proporciona el sueño, para despertar al siguiente día con nuevos ánimos y renovadas fuerzas con que emprender nuestra labor.

Todos hemos comprobado que a veces nos hemos ido a la cama enteramente desalentados respecto a tal o cual zozobra del ánimo, y sin embargo hemos despertado con una muy distinta disposición. Esto se debe a que durante el sueño se eliminaron los desechos del cuerpo cuya resistencia aumentó de algunos grados, como si despertásemos con nuevo valor, nueva energía y nueva vida en un mundo de optimista expectación. Así hemos de establecer por regla de conducta no resolver las árduas cuestiones cuando nos rinda la fatiga y estemos desanimados, pues nos exponemos a cometer errores de que nos arrepentiremos por la mañana después de eliminados los desechos y convertidos en nuevos hombres. El sueño y el descanso son los antídotos de la ponzoña cerebral.

XIII. LA MATERNIDAD DE LA NATURALEZA

XIII. LA MATERNIDAD DE LA NATURALEZA.

Dejemos obrar a la naturaleza porque mejor que nosotros sabe lo que hace.—MONTAIGNE.

El hueso es doblemente duro que el roble. —MAPOTHER.

La naturaleza nunca traicionó a quien en ella puso su cariño.—GUILLERMO WORDSWORTH.

El hombre aprovecha tan sólo a medias los beneficios que sobre él derrama la naturaleza. —EDUARDO YOUNG.

HACE años, durante una epidemia variolosa que irrumpió en la ciudad de Blandford, de Inglaterra, había ciento cincuenta enfermos de la plaga en el hospital, cuando estalló un incendio en el edificio. El vecindario, temeroso de que se extendiese el contagio, obligó a los enfermos a acampar en las afueras de la población y guarecerse en los setos, bajo los árboles y en hendiduras de las rocas, donde sin otro abrigo que la bóveda celeste estuvieron los tres días y tres noches que tardaron en repararse los desperfectos ocasionados en el hospital por el incendio. Temieron los vecinos que en tan agrestes condiciones muriesen los enfermos, y en esto daban notoria prueba de inhumano egoísmo, pero todos curaron

menos una muchacha de pocos años, resultando un tanto por ciento de convalecientes mucho mayor de los que se hubieran restablecido a no sobrevenir el siniestro.

Tanto es el maravilloso poder salutífero de la naturaleza, que suele hacer por nosotros incomparablemente más que la habilidad de los médicos y la eficacia terapéutica de los medicamentos. Los mismos médicos confiesan que casi todo cuanto ellos pueden hacer, aun en casos desesperados, es mantener al enfermo en las condiciones más favorables a la acción de la naturaleza. Por regla general, cuanto mejor es un médico menos recurre a los medicamentos y mayormente confía en las fuerzas restauradoras de la naturaleza.

El solaire y la sobrealimentación son hoy día el predilecto tratamiento de la tuberculosis, sin recelar de la temperatura ambiente. Años atrás, se creía que el aire de la noche era perjudicial para los delicados de salud, especialmente si padecían una enfermedad consuntiva, y se los recluía en aposentos cerrados. Hoy día sabemos que el aire puro es el mejor amigo de sanos y enfermos.

La naturaleza es nuestra augusta madre. ¿Qué no le debemos? ¿Qué sería de nosotros si no nos tratara más cariñosamente que nosotros nos tratamos, si no procurara por todos los medios neutralizar nuestra violación de las leyes de la salud? Aunque por ignorancia o insensatez estropeemos nuestro cuerpo, ella acude a curar nuestras heridas y aliviar nuestros males.

No es la naturaleza un moralista casuístico que hace acepción de personas, sino la simpática, cariñosa y vigilante madre de todos los seres. No repara en sexo, opinión, raza, color, casta ni condición social. Para ella es el rico lo mismo que el pobre. Podemos abusar de nuestra persona con toda clase de disipaciones, sumirnos en el vicio y en el crimen; pero a pesar de la pena que por nuestra culpa nos imponga, suavizará los rigores de la justicia con las blanduras de la misericordia, haciendo cuanto le quepa para reparar el daño, restituirnos la salud y darnos nueva ocasión de vivir con arreglo a sus leyes.

Hay muchos que no aciertan a comprender por qué ha de existir el dolor en el mundo. Piensan que Dios es un tirano y la naturaleza su cómplice al permitir tanto y tan terrible sufrimiento físico y moral, tantas lacerias, angustias y alaridos de dolor como afligen a la humanidad. Pero el dolor físico es precisamente la maravillosa señal con que la naturaleza nos advierte de algún grave peligro, y sin esta señal ningún niño llegaría a ser hombre. El niño no tiene todavía discernimiento para prevenirse contra los riesgos que de continuo

amenazan su vida, tanto desde el exterior como desde el interior. Su misma ignorancia le da osadía y la única protección contra el peligro es el dolor que siente al herirse o al quemarse.

El adulto enfermaría muy a menudo gravemente si la naturaleza no le avisara con síntomas dolorosos del incipiente transtorno de algún órgano, para que así tenga tiempo de cortar la enfermedad en el período de incubación. El dolor nos amonesta mucho más eficazmente que toda exhorción moral contra los desarreglos de conducta, los hábitos viciosos, los excesos de la mesa, las demasías del trabajo y en general de toda contravención de las leyes del bien vivir.

Estos dolores premonitorios son voces que nos gritan: "Ve con cuidado. El peligro ronda. Estás estropeando tu máquina. La mueves demasiado aprisa. Amortigua su desenfrenada actividad." La naturaleza nos está dando continuamente estas advertencias. Es una madre tan discreta como amorosa, y a menudo nos castiga porque bien nos ama y quiere salvarnos de las fatales consecuencias de nuestra ignorancia, de nuestra obstinada violación de sus leyes.

Además del servicio de vigilancia que ejercen los nervios sensitivos, el organismo está protegido en la sangre por una hueste de células defensoras, llamadas leucocitos, que devoran a los enemigos

de nuestra salud, a los gérmenes morbosos cuya proliferación ocasiona las enfermedades.

Los biólogos han dado el nombre de *fagocitosis* a este fenómeno, y es verdaderamente admirable la previsión de la naturaleza, que contra las fuerzas del mal ha opuesto las del bien, de suerte que cuando nuestra alimentación es saludable y nutritiva, cuando a esta normalidad del régimen dietética acompaña la rítmica alternativa del trabajo y descanso, de la vigilia y el sueño, cuando nos abstenemos de todo lo que la experiencia señala por perjudicial, en una palabra, cuando en todas las circunstancias de la vida procedemos de acuerdo con las leyes de Dios y de la naturaleza, acrecentamos así el número de leucocitos y disminuímos el de gérmenes patógenos, de suerte que éstos sucumben forzosamente ante la enorme superioridad numérica de sus contrarios y se mantiene incólume la salud del cuerpo.

Pero si con la mala o impropia alimentación, con bebidas malsanas y desarreglos de conducta entorpecemos la espontánea acción de la naturaleza, entonces sucede precisamente al revés, porque aumentamos el número de gérmenes patógenos y disminuímos el de gérmenes vitales o leucocitos, de modo que éstos se hallan en enorme inferioridad numérica y sucumben al voraz ataque de sus enemigos.

Por otra parte, conviene saber que todos llevamos en la sangre, aun en normal salud, cierto número de gérmenes morbosos de cuantas enfermedades endémicas predominan en la comarca donde habitualmente residimos; pero estos gérmenes se hallan en el estado que los biólogos denominan saprofítico, o sea, sin virulencia alguna e incapaces por lo tanto de provocar la enfermedad correspondiente a su especie, porque para multiplicarse y adquirir virulencia requieren determinadas condiciones a cuyo establecimiento se opone la normal regla de vida observada por el individuo consciente de su personal interés y de los principios fundamentales de la ciencia de la salud. En cambio, si por la infracción de las leyes naturales o por ceder a las siniestras emociones de cólera, odio, envidia, celos, avaricia o cualesquiera otras de su misma índole, alteramos los humores del cuerpo, estableceremos precisamente las morbosas condiciones favorables al virulento desarrollo de los gérmenes patógenos que hasta entonces se hallaban en el inofensivo estado saprofítico.

Pero acaso pregunte alguien: ¿qué necesidad tiene la naturaleza, si es tan amorosa madre, de exponernos al riesgo de las enfermedades, cuando tan fácil le fuera prescindir de esos gérmenes patógenos y eliminar de sus obras y productos todo cuanto fuera nocivo para la vida animal? Si en lo

que sirve de alimento al hombre estuviera lo agradable en congruencia con lo beneficioso, de modo que por su misma repugnancia al gusto evitara lo nocivo, ¿no sería este un medio mucho más sencillo de mantenernos en cabal salud sin riesgo alguno de enfermedad?

La respuesta parece algo embarazosa y no podría encontrarse ninguna que satisficiese las preguntas, a no ser por la consideración de que el hombre es un ser evolucionante, en camino de perfección, en continua aunque lenta marcha hacia el ideal forjado por el plan de Dios, que sin duda hubiera podido crear al hombre ya perfecto y obediente a la ley, con lo que el mal y por lo tanto la enfermedad no amargarían su vida; pero un hombre así creado no hubiera tenido voluntad propia, fuera evidentemente un autómata; y más conforme con la sabiduría y la omnipotencia de Dios es que su criatura llegue a ser libre en absoluto de elegir entre el bien y el mal, y que, sin embargo, elija seguramente el bien y no el mal por propio conocimiento y albedrío. Pero este conocimiento, so pena de que el mismo Dios lo comunique por gracia, sin esfuerzo individual, sólo puede adquirirse mediante la experiencia, dejando al hombre enteramente libre, y por lo tanto sujeto al error, que es el fiel contraste de la verdad; a las enfermedades, que por término de comparación

aquilatan el valor de la salud; al dolor, para que después sea más intenso el gozo; a la necesidad, para que disfrute plenamente de la satisfacción.

Si todo cuanto la naturaleza pone a nuestro alcance fuera forzosamente bueno, no podríamos elegir entre el bien y el mal, porque la opción requiere pluralidad o por lo menos dualidad de objetos elegibles. De aquí la providencial coexistencia de lo bueno y lo malo en este mundo, para que lo bueno sea expresión de la ley de vida y lo malo la característica de la infracción de esta ley. Así es que cuando el hombre yerra en el uso de su albedrío, cuando se empeña en ir contra la corriente de perfección, la naturaleza le inflige sufrimientos a consecuencia de su error, aunque le ayuda amorosamente a repararlo; y como *siempre* que contraviene una ley se *repite* el sufrimiento, aprende al fin que es inútil dar coces contra el aguijón, se aparta del mal por *temor a la inevitable repetición del sufrimiento,* hasta que contraído el hábito del bien se invierte el temor al sufrimiento en amor al bien por el bien. Así dice con mucho acierto San Pablo que todas las cosas, buenas y malas, cooperan en último término al bien de quienes obedecen la ley de Dios; y no menos acertadamente dice un proverbio chino que el mal es la tenebrosa sombra del bien.

Cierto es que la naturaleza nos ayuda y favorece; pero también es cierto que no hace por nosotros toda la obra, sino que exige de nuestra parte cuantos esfuerzos seamos capaces de hacer para cumplirla. Un ejemplo tomado de la vida ordinaria esclarecerá esta cuestión, que tan obscura parece cuando no se detiene la mente en ella. Por mucho que una madre quiera a su hijo no estudiará por él las lecciones de clase, ni le vestirá y desnudará al levantarse y al acostarse cuando ya mayorcito, ni le pondrá la cuchara en la boca ni aunque quisiera podría substituir su voluntad por la de él. A todo lo más que alcanza la buena educación que está obligada a darle, es a ponerle con sus consejos y sobre todo con su ejemplo en condiciones de usar atinadamente de su albedrío, dejando que, cuando menosprecie consejos y ejemplos, la ley de las reacciones naturales le compela a la obediencia por el sufrimiento resultante de la infracción.

Así es conveniente, y aun necesario para la actualización de las potencias latentes en nuestro ser, que también coexistan en el mundo interior, o sea en nuestro cuerpo y mente, los mismos elementos antagónicos de bien y mal que coexisten en el mundo exterior. Si forzosamente hubiéramos de ser esclavos del mal, del error, del vicio, de las enfermedades y de las pasiones, entonces Dios y la naturaleza serían unos tiranos crueles e impla-

cables cuya personificación más adecuada estaría en el horrible Moloch de las antiguas supersticiones. Pero contra las fuerzas y elementos del mal, nos ha dado Dios por mano de la naturaleza muchísimo mayor número de bienes, con la salvedad de que ni Dios ni la naturaleza aprenden por nosotros la lección ni nos ponen la cuchara en la boca ni el abrigo en los hombros, sino que nos ha provisto de las poderosas armas, a la par ofensivas y defensivas, de la voluntad y de la razón, para vencer el mal, conocer la verdad, practicar la virtud, gozar de salud y reprimir las pasiones de modo que nuestro albedrío, iluminado por la sabiduría, nos dé fortaleza sobradísima para que nada nos importe ni para nada influya en nosotros la existencia del mal en este mundo. Conoceremos entonces la verdad y la verdad nos libertará de todo mal. Por lo tanto, si en nuestro organismo no coexistieran los gérmenes patógenos con los salutíferos, no estaríamos expuestos a las enfermedades, es cierto, pero tampoco tendríamos las benditas coyunturas de fortalecer la voluntad mediante la resistencia contra el deseo que nos incita a ingerir en el cuerpo, por apetencia del gusto, los nocivos manjares y bebidas que provocan la proliferación de los gérmenes morbosos, y a ceder a las pasiones que invierten en virulento el saprofítico estado de los microbios.

Si bien se examina, la fagocitosis de que hablan los biólogos no es ni más ni menos que la repercusión fisiológica de la fagocitosis psíquica. Así como en el torrente circulatorio están en continua lucha los salutíferos leucocitos contra los gérmenes morbosos, así en el invisible y sutilísimo organismo psíquico están en lucha continua, sin armisticio posible, los buenos y los malos pensamientos, las placenteras y las siniestras emociones, el pecado y el arrepentimiento, la culpa y la pena, la naturaleza superior y divina y la naturaleza inferior y animálica. Todas las peripecias, incidentes y vicisitudes de esta invisible contienda se manifiestan visiblemente en el cuerpo, que con sus sentidos sirve de instrumento de expresión y percepción al alma con sus potencias.

En esta conexión, únicamente disoluble por la muerte, el organismo corporal envía mensajes de amonestación a la conciencia anímica por medio de las sensaciones dolorosas; pero al propio tiempo la naturaleza ha resguardado sabiamente al cuerpo de los olvidos y distracciones de la conciencia, apostando en los puntos estratégicos del campo fisiológico, a manera de vigilantes centinelas, varias glándulas protectoras, como el bazo, encargado de elaborar glóbulos rojos y una variedad de leucocitos; el hígado, que depura escrupulosamente el alimento antes de la asimilación; los riñones, que eliminan

los pesados desechos de la sangre; el páncreas, que maravillosamente enmienda el error de los glotones, suministrando un jugo sucedáneo de la saliva y del jugo gástrico; y la tiroides, que elabora otra variedad de leucocitos. Todas estas glándulas cooperan conjuntamente a la formación y limpieza de la sangre y nos preservan de la parte perjudicial de los alimentos. Sin su bienhechor oficio, la gula bastaría para destruir el organismo en un solo banquete.

Cuando el sistema está en cabales condiciones de salud, la resistencia vital llega a su máximo y los gérmenes morbosos no pueden sostenerse porque nada hay que los alimente; pero cuando la sangre y demás humores están demasiado cargados con cadáveres de células y desechos de tejidos, la resistencia vital disminuye y en esta suciedad de la sangre se revuelcan a sus anchas los gérmenes morbosos como cerdos en pocilga.

Así, por ejemplo, el bacilo de la tuberculosis no puede adquirir virulento predominio hasta que la vitalidad de la tiroides se debilita por perversiones sexuales que, sobre todo en la adolescencia, entorpecen el crecimiento del cuerpo; y por lo tanto, en la elección de régimen, en las reglas de conducta, en todo cuanto de uno u otro modo influya en la vida normal, debemos mantener la absoluta integridad de las glándulas constituyentes de la sangre.

En la alimentación del niño durante la primera infancia, vemos también la próvida solicitud de la naturaleza, al proporcionar en la leche de la madre o de la nodriza cuantos elementos requiere la nutrición y desarrollo de un cuerpo incapaz de valerse por sí mismo, pues la ignorancia de los padres rompería en cualquiera otro régimen el equilibrio tan necesario en la primera edad.

El niño de pecho no puede tomar sin riesgo de su vida manjares sólidos; y no obstante, la naturaleza se lo proporciona en la admirable constitución de la leche, que el jugo gástrico separa en suero y nata, o sea en parte líquida y parte sólida, cuya respectiva índole es tan parecida a la sangre, que no en balde se le ha llamado a la leche sangre blanca. La nata es el combustible que suministra calor al organismo.

Asombra la sabiduría y omnipotencia de Dios que por mano de la naturaleza ha puesto en el primer alimento del hombre cuarenta distintos elementos o substancias nutritivas, cada cual en la estricta proporción o dosis para equilibrar su eficacia.

En nuestra ignorancia habíamos creído que algunos órganos del cuerpo eran inútiles o de escasísima importancia en la economía fisiológica; pero la ciencia biológica reconoce hoy que nada hay superfluo en el organismo humano, y que, por

ejemplo, las amígdalas, en tantos casos extirpadas por los cirujanos considerándolas innecesarias, también elaboran leucocitos, aunque no tantos como el bazo y la tiroides, y por lo que atañe a su situación anatómica, son las guardianas de la laringe y la faringe, o sean de las entradas del aire y del alimento en los pulmones y en el estómago respectivamente, si bien todavía no están del todo averiguadas sus funciones. Lo cierto es que en algunas enfermedades infecciosas, como el sarampión y la escarlatina, se inflaman notablemente las amígdalas y que cuando se extirpan suele brotar una erupción en todo el cuerpo.

Otro órgano en apariencia inútil es el apéndice, cuya inflamación determina la temible enfermedad llamada apendicitis. Muy fácil es decir, como dicen algunos antropólogos, que el apéndice es la supervivencia de un órgano que tuvo su utilidad cuando el hombre evolucionaba del mono, pero que se atrofió el cabo de muchos millares de años de inactividad. Sin embargo, más recientes investigaciones han proporcionado pruebas sobradas para rebatir victoriosamente la un tiempo famosa teoría de Lamarck ampliada por Darwin, demostrando que ha sucedido en el transcurso del tiempo precisamente lo contrario, esto es, que en vez de ascender el hombre del mono, desciende el mono del hombre, y que el aislamiento de algunas razas primitivas en los bosques, las fué privando poco a poco del lenguaje y acomodando su organismo a las nuevas condiciones del medio ambiente. Sea de esto lo que fuera, sin que sea jamás convincente la teoría darviniana en lo relativo a la supuesta descendencia símica del hombre, hay motivos científicos para conjeturar una relación simpática entre el apéndice y las amígdalas. Ambos órganos son de estructura linfática, y algunos autores llaman al apéndice la amígdala intestinal, con la particularidad de que a la extirpación de las amígdalas suele seguir un ataque de apendicitis. Así entiendo que no hay en el cuerpo órgano ni tejido inútil o superfluo, porque la naturaleza es rigurosamente económica y aprovecha todos los residuos disponibles para la constitución de nuevas substancias orgánicas.

Un experimento lo comprueba. Si ponemos un trozo de carne muerta en un jugo gástrico artificial, compuesto de una disolución de pepsina y ácido clorhídrico en las mismas proporciones que da el análisis del jugo gástrico natural, no se corrompe la carne, por elevada que sea la temperatura ambiente.

De infinidad de medios se vale la madre naturaleza para protegernos contra los viciosos resultados de nuestra insensatez e ignorancia. En el caso de que abusemos del estómago en términos

que no pueda efectuar cumplidamente sus funciones, las glándulas del aparato digestivo cooperan a aminorar las consecuencias del abuso. Si por falta de limpieza y baños quedan obstruídos los poros de la piel, la naturaleza suple esta negligencia por medio de los riñones, que entonces reduplican su labor eliminatoria. Y cuando los riñones flaquean en el desempeño de su función, acuden los bronquios en su auxilio con las copiosas expectoraciones y salvadores catarros cuya mucosidad es equivalente al sudor y a la orina.

El hígado es uno de los más potentes órganos para la neutralización y eliminación de las substancias nocivas. Antes de verterse el quilo o síntesis de los alimentos en los vasos linfáticos, para de allí desaguar en el torrente circulatorio, pasa gota a gota por el hígado, cuyas activísimas células se ocupan en la tarea de separar y eliminar toda molécula venenosa que por imprudencia del individuo o índole de los manjares esté en la masa quílica. Toda clase de ponzoñas o substancias nocivas que con el quilo se incorporaron al suero de la sangre, las lleva la vena porta al hígado, que las neutraliza o destruye. Esta es la razón por la cual el veneno de las víboras y demás serpientes ponzoñosas, que mata sin remedio en muchos casos cuando se inocula directamente en la sangre por mordisco o inyección subcutánea, es enteramente inofensivo cuando se ingiere en las vías digestivas, hasta el punto de que uno de los más eficaces remedios contra la mordedura de serpientes consiste en chupar cuanto antes la herida para absorber por succión la ponzoña, sin darle tiempo a que se interne en la sangre. Es posible vivir sin comer hasta cuarenta o cincuenta días y puede vivirse sin estómago; pero no hay posibilidad de vivir veinticuatro horas sin hígado.

Con todo lo dicho, no vayan a figurarse las gentes de ánimo socarrón que si tanto cuidado tiene con nosotros la naturaleza y si su solicitud llega al extremo de enmendar nuestros yerros, no hay para qué preocuparse de cuanto afecte a la salud, porque al fin y al cabo resultan las prescripciones de la higiene tan estériles como las máximas de moral. Pero aunque la naturaleza sea una madre amorosa, no cae jamás en criminales condescendencias ni nos mima hasta el punto de dejar impunes nuestras culpas, sino que es al propio tiempo integérrima ministro de la justicia distributiva y da a cada cual ni más ni menos de lo que por su conducta merece. Cierto es que la previsión divina ha tenido mayormente en cuenta en sus designios la misericordia que la ira, y que no siempre queda condenado a la última pena quien infringe una ley natural; pero si las observáramos todas sin excepción, no habría necesidad de que

unos órganos de nuestro cuerpo hubiesen de agravar su trabajo por cumplir las funciones de otros enfermos o perturbados por imprudencia o abuso del individuo. Si, por ejemplo, en un grandioso establecimiento industrial están las oficinas organizadas de modo que cada empleado tenga perfectamente deslindada su función y señaladas exactamente sus relaciones con los demás, no habrá dificultad alguna en la marcha técnica del negocio y cada empleado desempeñará sin fatiga su respectivo cargo. Pero si el tenedor de libros hubiese de ejercer al mismo tiempo de cajero y de mecanógrafo en una casa de mucho giro y despacho, no podría desempeñar *cumplidamente* las tres funciones, so pena de caer extenuado de fatiga. Así cuando mantenemos libre la transpiración de la piel por medio de la limpieza diaria y el baño frecuente, no tienen que trabajar tanto los riñones y están los bronquios menos expuestos a los catarros y los pulmones a la congestión. De la propia suerte, cuando los manjares son de superior calidad intrínseca y no entran en nuestro régimen artificios culinarios que, como los de confitería, obligan al hígado a la extraordinaria labor de invertir la sacarosa en glucosa, resulta que dicha glándula no ha de trabajar en exceso y por lo tanto no se desgasta tan pronto y contribuye a prolongar la vida del individuo.

Si el organismo con sus funciones reflejas, independientes de la voluntad, no fuese más benévolo para con nosotros que nosotros mismos, a pesar del egoísta instinto de conservación, nos autointoxicaríamos en poco tiempo con los alimentos que, por saludables que sean, siempre entrañan algún principio perjudicial. La saliva es antiséptica y ya desde luego mata los gérmenes saprofíticos de que están invadidas las carnes, verduras y frutas en crudo. Todos sabemos que los perros y gatos se lamen continuamente las heridas, y que a pesar de no aplicarles antiséptico alguno, jamás se enconan ni se infectan con tal que puedan lamérselas; pero si la herida está en parte del cuerpo a donde no alcance la lengua del animal no tarda en infectarse. El jugo gástrico, con su ácido clorhídrico y pepsina, neutraliza muchas substancias venenosas de índole alcalina, que la saliva no pudo neutralizar por ser también alcalina. Así tenemos que como las substancias perjudiciales son unas ácidas y otras alcalinas, quedan neutralizadas las ácidas por la saliva que es alcalina, y las alcalinas neutralizadas por el ácido clorhídrico del jugo gástrico. Esta es la razón de que muchas veces las gentes menesterosas coman frutas y otros manjares en malas condiciones sin que les haga daño, porque su organismo es por naturaleza lo bastante robusto para resistir y vencer la ponzoña, aunque

con ello malgasten energías que pudieran aprovechar en más útiles empeños si se alimentaran saludablemente.

Por otra parte, las comidas demasiado suculentas con abundancia de carnes agravan pesadísimamente el trabajo de las glándulas protectoras y acumulan con ello los riesgos de enfermedad, pues tanto el hígado como los demás órganos tienen su natural límite de actividad y resistencia, que no pueden transponer sin grave quebranto. Cuando el trabajo de estos órganos llega a su límite natural, se declaran en huelga de brazos caídos, es decir, que las células se inhiben de su labor y se transtorna morbosamente el organismo.

Los pulmones ejercen asimismo una acción sumamente purificadora de la sangre venosa que va cargada de los desechos de los tejidos. El oxígeno inhalado al inspirar vivifica los glóbulos rojos de la sangre, eliminando de ellos por la combustión pulmonar el anhídrido carbónico que los ensucia y que se expele al exterior en el acto de la espiración. En este purificador servicio auxilian a los pulmones los poros de la piel, por donde también salen los desechos de la sangre, de suerte que aunque no nos demos cuenta de ello, respiramos asimismo por la piel como los vegetales respiran por las hojas. Por esto se le llama *transpiración cutánea* a la respiración imperceptible por los poros de

la piel, y de aquí el adagio vulgar que instintivamente afirma que *la limpieza es media vida.* Los desechos no eliminados por los pulmones ni por la piel quedan a cargo de los riñones; pero si la suciedad de la sangre aumenta en extraordinaria proporción a causa de los abusos del tabaco, alcohol, café, específicos y exceso de alimentación, no hay entonces en los órganos purificadores bastante energía funcional para sobrellevar tan enorme tarea y no hacen más de lo que pueden, que no es precisamente lo necesario para desembarazar a los tejidos de sus morbosas molestias, de lo que resultan graves enfermedades, como la albuminuria, la diabetes, los cólicos nefríticos y otras que sin hundir al enfermo en cama lo invalidan para toda empresa útil y le privan de los legítimos goces en que consiste la verdadera dicha de la vida. Entonces, abatido el ánimo por la enfermedad que sus propios errores provocaron, de nada le sirve el dinero si es rico y agrava su miseria si es pobre. Se figura que aquella dolencia que le aflige es un accidente fortuito sin culpa por su parte, un tiránico azote de la Providencia o una burla cruel de la naturaleza, cuando si bien reflexionara vería que es la forzosa repercusión de lo moral en lo físico, la lógica consecuencia de sus errores en el régimen dietético, de la siniestra actitud de su ánimo y la pesimista disposición de su mente.

Aunque todavía no está bien determinada por la ciencia la relación entre los órganos del cuerpo y las emociones del ánimo, es indudable que cada emoción influye en un órgano especial del cuerpo. El instinto popular, apoyado en la tradición, aunque con el lastre de muchas supersticiones, alimenta un fondo de verdad al suponer concentradas en el corazón todas las emociones y pasiones anímicas. Así se habla como de cosa axiomática de los sentimientos del corazón; y esta víscera, que fisiológicamente considerada no va más allá de ser la bomba aspirante e impelente de la sangre, movida por los nervios y maravillosamente alimentada por sí misma, es en lenguaje figurado el símbolo del amor y del odio, de la ira y la paciencia, de la humildad y la soberbia, de todas las virtudes y vicios, sentimientos y pasiones, hasta el punto de que tanto en los autores antiguos como en los modernos tiene la palabra corazón el mismo significado que ánimo, mente y naturaleza psíquica del hombre, como lo demuestra la salomónica sentencia: *según piensa el hombre en su corazón, así es,* que si la tomáramos en su fisiológico sentido fuera enorme despropósito, pues no es posible pensar ni sentir ni querer con el corazón orgánicamente considerado. Pero las sentencias de los filósofos antiguos y la tradicional simbología de todos los pueblos, que en toda época colocaron

en el corazón el foco central de la vida emotiva, no son ni más ni menos que la expresión figurada, poética y simbólica de la recíproca influencia, hoy día evidenciada por la psíquicofísica, de las tres partes o aspectos de nuestro ser: el cuerpo, la mente y el espíritu.

Por esta razón, la vida moderna con sus complicaciones y ansiedades, con las graves inquietudes y violentas emociones que conturban el ánimo en el ambicioso afán de la incruenta lucha por las riquezas, el poderío, la fama y la popularidad, está expuesta a enfermedades como la neurostenia, la dispepsia, la diabetes, la albuminuria y la nefritis, que son dolencias de rico, de gentes opulentas o bien acomodadas cuyas costumbres no están muy conformes con las leyes fundamentales de la salud ni mucho menos con las prescripciones de la templanza.

Nuestros deberes higiénicos se resumen en cooperar en la obra de la naturaleza que equivale a cooperar en el plan de Dios. Nunca hemos de contrariarla ni mucho menos cargar sobre ella toda la pesadumbre de nuestra culpa. Así hay cosas que nos parecen de poca importancia, como, por ejemplo, la hechura y clase de los vestidos con que por heredada costumbre nos resguardamos de la intemperie, y en cuya elección obedecemos esclavamente a las tiránicas pragmáticas de la moda y

menospreciamos los solícitos consejos de la higiene. El aspecto moral y emotivo intervienen también en este punto, porque la mayoría de las gentes se abrigan demasiado en invierno, temerosas de resfriados, catarros y pulmonías. El temor de enfermar y morir atrae precisamente sobre ellos aquello que temen, porque cuanto más pesado es el abrigo interior, más expuestos están a la terrible pulmonía, porque la tupidez del tejido o la mucha ropa entorpece la transpiración cutánea y apergamina la piel, de suerte que al salir a la calle o mudar de ambiente, es mucho más brusco el choque del frío, que si llevara tan sólo un ligero abrigo de algodón o lino de malla, que dejase circular el aire entre la piel y las prendas externas, pues el aire recluído forma una capa mucho más aisladora del calor y por lo tanto de mayor abrigo que cualquiera prenda intermedia. El verdadero abrigo ha de ser externo, de quitaipón, como los gabanes, capas, bufandas, manteletas y esclavinas de que la persona puede desembarazarse al entrar en habitaciones calientes y volvérselos a poner al salir a la calle. Contra los cambios bruscos de temperatura, resfriados, catarros y pulmonías no hay mejor abrigo ni preservativo que el baño o al menos la ducha de agua fría por la mañana. En cambio, no hay cosa más perjudicial que los abrigos de pieles tan en moda por el prurito de ostentación

a que estimula su exorbitante coste, y por el afán de remedo que mueve a gran parte del mujerío.

En general, todas las prendas de indumentaria, desde el sombrero hasta el calzado, así como los atavíos femeninos, han de satisfacer la indispensable condición higiénica de permitir por su porosidad el libre acceso del aire a la piel para no entorpecer la transpiración. Si además del baño o de la ducha fría por la mañana fuera posible tomar en días benignos un buen solaire a cuerpo desnudo, desaparecerían como por encanto todas las enfermedades pulmonares y las más graves de la piel, es decir, que no las contraerían quienes observasen tan excelentes medidas higiénicas, con tal de que por otra parte no contraviniesen las leyes de la salud por lo que respecta a la alimentación y a las emociones.

Sin embargo, no hay que llevar las cosas a ridículos e insensatos extremos, como algunos las llevan más bien por miedo a la muerte que por el sentimiento de los deberes de la vida. Si por temor obedecemos las leyes de la naturaleza, no valdrá de mucho nuestra obediencia, porque nuestro siniestro estado de ánimo neutralizará los beneficios que pudiéramos obtener de la obediencia. Es preciso que obedezcamos por convencimiento, por deber, porque obedeciendo voluntaria y conscientemente, sin asomo de egoísmo, nos colocamos en las más favo-

rables condiciones de ser útiles a la familia, a la patria y a la humanidad, con el consiguiente provecho moral y material que indudablemente nos ha de allegar nuestra conducta. Entonces somos obreros solícitos de la viña de Dios, cooperadores voluntarios de la evolución universal, amigos de todos los seres y propulsores del progreso, bienestar y dicha de la humanidad, porque nuestra mente sana tiene por instrumento un cuerpo sano y nuestra actividad favorece y no contraría la obra de la naturaleza.

XIV. PLENITUD DE PODER

XIV. PLENITUD DE PODER.

Glorioso es el mundo para quien con ferviente corazón vive en cercanía de la naturaleza y cumple rigurosamente sus deberes y emplea con provecho los días.—LONGFELLOW.

Apóyate en un punto firme y moverás el mundo.—GOETHE.

NO entendamos torcidamente por plenitud de poder la omnipotencia, que es atributo de Dios, ni el poderío social o político que a veces encarna en los tiranos y déspotas con máscara de justicia. Es la plenitud de poder, fuerza, vigor y energía física, mental y moral que deriva de la obediencia a las leyes de la salud de cuerpo y mente y pone al individuo en condición de llegar al máximo grado de su aptitud natural.

No basta con observar cuantas prescripciones quedan expuestas en los capítulos precedentes para mantenerse en esta suprema condición de eficacia y defender victoriosamente nuestras energías, sino que como ampliación y complemento de todas ellas se necesita algo no arraigado aún en las costumbres de los pueblos civilizados, por más que ya lo practicaron con positivo provecho los pueblos de la antigüedad, que como el griego fueron la

más valiosa presea de las históricas civilizaciones. Se necesita el habitual ejercicio al aire libre, en pleno ambiente, que a juicio de eminentes higienistas, como el Dr. Flint, es el más eficaz remedio de toda clase de enfermedades consuntivas..

Podríamos añadir que el ejercicio al aire libre, con tal de estar racionalmente regulado, es el más valioso conservador de la salud y el mejor preventivo de las enfermedades.

Los animales acostumbrados a la libre y espontánea vida que les concedió naturaleza languidecen y mueren prematuramente en la cautividad de los parques zoológicos. Cuanto más selvático es un animal, mayor probabilidades tiene de vencer en la lucha por la existencia. El león enjaulado se pasea inquieto por el estrecho recinto de su cárcel, sacudiendo impacientemente la cola, no sólo porque añora su perdida libertad y ansía recobrarla, sino porque nota la asfixiante opresión de aquél sofocador ambiente incapaz de proporcionar a sus robustos pulmones el aire necesario para la perfecta oxigenación de su sangre. Sin aquella inquietud, que suple en parte la falta de ejercicio en los dilatados espacios de la selva, no tardaría mucho en morir de una afección cardíaca, como hace poco murió en el parque zoológico de Nueva York el oso polar bautizado por el público con el nombre de *Peary*, el descubridor del Polo norte.

Observemos cuán persistentemente lucha la ardilla contra su opresión si se le proporciona un rodillo giratorio en que ejercitar su ratonil actividad. No da vueltas y revueltas por puro deporte. La actividad es inherente a su vida natural, y cuando está recluída, el instinto que a la actividad la mueve se convierte en la manía de revolver el rodillo de su jaula como en otro tiempo los penados ingleses revolvían la pesada rueda de molino sin molienda. Los monos están en incesante movimiento al principio de su cautividad, hasta que una vez domesticados se vuelven más apacibles, pero no tardan en morir de tuberculosis. El mono de los organilleros, que atado a una larga cuerda goza de mayor libertad en sus travesuras, vive más que el mono enjaulado en igualdad de alimentación y cuidados. Por fin, hay animales silvestres que no pueden sufrir en modo alguno la cautividad.

El hombre no es excepción de esta regla de la vida universal. El cautiverio forzoso abrevia su existencia y el voluntario no influye muy beneficiosamente en su salud. Las órdenes religiosas de clausura proceden con mucho acierto al conceder a los miembros de la respectiva comunidad una hora diaria de esparcimiento y recreo al aire libre en los jardines, parques o huertos, que jamás faltan en ningún monasterio, y algunos religiosos, como los trapenses, están obligados por regla a

ocuparse en las tareas mejor adecuadas a sus personales aptitudes, sin excluir las labores de jardinería y horticultura. Este regulado ejercicio, en unión del sobrio régimen alimenticio, con periódicos ayunos y total abstinencia de carnes y licores, explican la prodigiosa robustez y rolliza musculatura de aquellos hombres a quienes el vulgo ignorante achaca una vida regalona y concupiscente.

Los profesionales de vida sedentaria padecen frecuentes quebrantos por la falta de cotidiano ejercicio al aire libre, con baños de sol y refrigerios de aire que renovarían sus fuerzas, dándoles la plenitud de poder personal de que tan necesitados están por su acostumbrada reclusión en despachos, almacenes, tiendas, fábricas y oficinas. No hacen el suficiente ejercicio físico para estimular la actividad del organismo y favorecer la acción de las glándulas eliminadoras de ponzoñas y desechos. En cambio, si son dueños de un caballo, se guardarán muy mucho de recluirlo días y días en la cuadra, porque saben que languidecería por falta de ejercicio.

Calculan los biólogos que en las zonas templadas consume el hombre diariamente en los alimentos 160 gramos de carbono, para cuya combustión se necesitan 560 gramos de oxígeno, que los proporcionan cinco metros cúbicos de aire a cero grados, siendo necesario mayor volumen a medida

que aumenta la temperatura hasta llegar a cincuenta metros cúbicos en los trópicos; pero como el organismo humano no está debidamente constituído para respirar cincuenta metros cúbicos de aire en un día de labor, resulta que en los países cálidos es preciso disminuir el ejercicio para disminuir la combustión de carbono, y por consiguiente el consumo de oxígeno, de lo que resulta la natural e invencible indolencia de los habitantes de la zona tórrida. Sin embargo, en las zonas templadas y glaciales no hay dificultad en respirar la necesaria cantidad de aire. Así se explica que en días muy calurosos nos parezca que nos falta aire para respirar. El aire es el mismo que en invierno, pero por estar más caliente necesitamos respirar mayor cantidad para obtener igual cantidad de oxígeno, y por esto decimos en tales días que hace un calor asfixiante.

Cuanto menos aire podamos respirar, menos hidrocarburos debemos consumir; pero si a pesar de todo preferimos por apetencia o costumbre los manjares feculentos, en vez de frutas y verduras tan convenientes en la temporada estival, es preciso hacer ejercicio al aire libre con objeto de proporcionar al organismo el oxígeno indispensable para la combustión del carbono, so pena de sufrir los perjuicios consiguientes a una combustión incompleta. Cuando se quema la leña al aire libre

deja por residuo blancas y hermosas cenizas; cuando se quema incompletamente en un espacio donde hay poco aire, deja por residuo el negro carbón. Así los productos de la combustión del carbono en el organismo humano difieren notablemente según sea completa por abundancia o incompleta por falta de aire dicha combustión.

Todos podemos observar que estamos más despejados y vivaces, más activos y diligentes, mucho más ganosos de trabajar y con las facultades más despiertas al día siguiente de una jira campestre, de una excursión montanera, de un deporte moderado, de cualquier esparcimiento, solaz y solaire que haya empapado nuestros pulmones del oxígeno purísimo de la montaña, del bosque o de la playa.

Dice el Dr. Marshall Hall:

> Si yo estuviera gravemente enfermo de consunción, viviría al aire en una tienda de campaña, en una terraza abierta día y noche, excepto en tiempo de lluvia y en el rigor del invierno. Las medicinas no nutren; las inhalaciones de oxígeno, las cabriolas simiescas de gimnasio y los estimulantes no curan. Lo que el consunto necesita es aire puro, libre, embalsamado con el aroma de los bosques, y buena y sana alimentación. Lo demás es perder tiempo, dinero y salud.

Por regla general, las gentes de mediana posición, ni demasiado pobres que les aceche la miseria ni demasiado ricas que sientan el incentivo de los placeres, están mucho más sanas y robustas que los individuos de familias opulentas. Los colegiales de la clase media van al colegio cada día por su pie y en el mismo vehículo vuelven a casa, con lo que la doble caminata de ida y vuelta les sirve de ejercicio compensador de las horas de sedentaria reclusión entre las paredes del aula; pero los colegiales de familias muy ricas van al colegio en coche o en automóvil, con lo que además de permitirles algo más de cama para estímulo de la pereza, los privan los padres que tamaño despropósito consienten, del saludable ejercicio de la marcha, que predispondría su mente a la mejor comprensión de las lecciones del día.

De análoga suerte, cuando un comerciante llega muy arriba en la cuesta de la prosperidad, ya no se digna ir por su propio pie a la oficina, sino que compra o alquila coche, cuando no automóvil, y su abundancia de recursos pecuniarios le incita a seguir la línea de menor resistencia en menoscabo de su diaria actividad orgánica, con la agravante de que a la falta de ejercicio suele acompañar más exquisita provisión de mesa y llega a ser víctima del exceso de alimentación y del defecto de actividad. ¿Qué tiene de extraño que la gota, el reumatismo, las afecciones cardíacas y la neurostenia sean dolencias de ricachones?

El automóvil les sirve de mucho a los corredores, comisionistas, agentes de negocio y bolsa, médicos, jueces y demás profesionales que en cumplimiento de urgentes deberes o asuntos apremiantes hayan de ganar tiempo o ahorrar fatigosos pasos. Pero en esto, como en todo, conviene distinguir entre el uso y abuso, entre la necesidad y el capricho, porque cuando se emplea el automóvil por pura ostentación en el paseo de coches, se le roba al cuerpo el beneficio de la marcha a pie en que consiste el verdadero paseo.

Un millonario neoyorquino se vió obligado no hace mucho tiempo a despedir al motorista y vender el automóvil porque de tal manera se había aficionado a este género de locomoción, que de él se valía hasta para ir a la casa de al lado, sin hacer ni pizca de ejercicio personal, y en consecuencia estaba engruesando tan enormemente, que de sí mismo se asustaba.

Hemos de convencernos todos, y más todavía los de riñón bien cubierto, que estamos constituídos para la vida sobria, sencilla, sin complicaciones ni superfluidades impropias de nuestro organismo, cuya maravillosa máquina es sencillísima a pesar de su aparente complejidad. Sobre todo los advenedizos, los de fortuna improvisada en la bolsa, el juego o la lotería, que vienen a ser tres timbas distintas y un solo garito verdadero, se figuran que

no obtendrán de su dinero todo el provecho posible si no lo invierten en ostentaciones de caballos, coches, alhajas, automóviles, banquetes, teatros, trajes y lujos llamativos de la atención de los necios. Creen, hasta que el hastío y el desengaño los apean de su apuléyico asno, que la felicidad estriba en la satisfacción de todos sus gustos, caprichos y apetitos, cuando sin darse cuenta se están estropeando física, mental y moralmente, porque infringen a toda hora las leyes de la naturaleza a pesar de su apariencia de piedad, cuya eficacia niega su conducta.

Nadie puede ser fuerte y vigoroso sin gran parte de ejercicio al aire libre. Hay millares de gentes inválidas, o poco menos, siempre quejosas de algún alifafe, incapaces de dar de sí todo cuanto debieran dar, que se repondrían en pocos meses si anduvieran un par de kilómetros diarios en compañía de optimistas pensamientos. En vez de hacer melindres en la comida a vueltas con su desgana y buscando siempre algún requilorio que pueda apetecerles, volverían del paseo a pleno sol con el apetito avivado y el estómago cosquilleante, dispuestos a comer de todo cuanto de sano y saludable les pusieran en el plato. La falta de apetito significa casi siempre falta de ejercicio.

Los negociantes que viven lejos de su tienda o despacho gozarían de mejor salud y tendrían más

vigor de cuerpo y mente si, al menos por la mañana, fueran a pie a sus ocupaciones, en vez de abonarse por sistema al tranvía o emplear el automóvil.

Cuando vuelven del veraneo están rejuvenecidos. La color del rostro, la agilidad de sus movimientos, el buen talante de su temperamento denotan el beneficio recibido en brazos de la naturaleza; pero a los quince días se desvanecen aquellas señales de salud y recaen en languidez e indolencia o recobran en mal hora su acritud e irascibilidad. Esto consiste en que mientras estaban en el campo hacían diarias excursiones, apechugaban con las cuestas montaneras, bebían salutíferas aguas, se ejercitaban en los deportes, y todos estos vigorosos ejercicios al aire libre eliminaban los estancados desechos con que había enmohecido sus órganos y tejidos la sedentaria vida urbana. Su sangre era más pura en el campo por la abundancia de oxígeno, y la constante actividad de sus músculos favorecía la expulsión de todos los venenos y desgastes del cuerpo. Pero al regresar a la ciudad cesó en el ejercicio, creyendo que bastaría el del veraneo para darle energías durante el resto del año. Desde entonces no emplea más de quince minutos en el almuerzo y el doble en la comida, va tarde a casa, cena apresuradamente para recluirse en el café, el teatro, el círculo o el casino,

si no junto a una mesa de juego, donde después de haber estado en el potro de la silla durante las horas de trabajo, pasa sedentariamente la velada, se mete en la cama con la cabeza hecha un molinete, no puede conciliar el sueño y a la mañana siguiente se levanta malhumorado, maldiciendo de su suerte y pensando que la vida no vale ni mucho menos de lo que cuesta.

Un hombre así, pesimista de circunstancias, no vive normalmente en la ciudad. No hace el necesario ejercicio al aire libre para oxigenar su sangre. Las substancias nocivas, los desechos y desgastes se acumulan en sus células en tal cantidad, que además de sentirse indispuesto sin saber lo que tiene, nota que su cerebro no está tan despejado ni sus facultades tan despiertas como cuando veraneaba en el campo. Entonces no hay otro remedio que andar mucho, distraerse durante la marcha, no preocuparse en aquellos momentos del negocio, elevar el ánimo a un plano superior muy distante del en que de ordinario nos movemos y poner el pensamiento en el eterno Donador de todo bien, en el común Padre que no olvida a ninguno de los hijos que se acuerdan de él y a su voluntad se someten.

Dice Julio Hensel:

Mientras recibimos los rayos del sol o que su luz alumbra la tierra, está vigorizada la acción de los

nervios; pero en cuanto el sol se pone, o si antes de ponerse nos substraemos a su directo influjo, los nervios desean descanso. En los dichosos tiempos en que el hombre no conocía la luz artificial y trabajaba de sol a sol, despertándose y durmiéndose con las aves, se ajustaba su labor al ritmo natural de la actividad y el reposo. Pero ahora, con los potentes focos de luz eléctrica, al sol robada, hemos convertido la noche en día, de modo que nuestros pobres nervios en continua excitación tienen pocas horas de descanso. No sólo vibran los nervios conmovidos por cuanto ocurre a nuestro alrededor, que no es poco, sino que los periódicos intensifican la vibración nerviosa con las noticias de las calamidades, desastres, revoluciones y discordias que agitan al género humano en todos los países del globo. El telégrafo, el teléfono y el radiógrafo secuestran desde por la mañana nuestra mente y no dejan ya en paz a los nervios. Los transatlánticos y ferrocarriles han suprimido con su estupenda velocidad el espacio y el tiempo, de suerte que los hombres, con tan amplios recursos, anhelan sobrepujar a las pasadas generaciones en la magnitud de sus empresas, y aun contra su voluntad se ven arrastrados por el vertiginoso remolino de la incesante actividad. El exceso de factores influyentes en la vida moderna mantienen en perpetua tensión los nervios, y el hombre del día no puede substraerse a ello mientras permanezca en la esfera de sus negocios. Por lo tanto, no conozco otro remedio radical para las múltiples formas de la neurostenia que la paz de la naturaleza. Idos al campo. Marchaos a la montaña, al bosque, a la playa, para reponer vuestras decaídas fuerzas.

Desde luego que a la mayoría de las personas que en la ciudad viven de su trabajo les será materialmente imposible seguir este consejo; pero con algo de buena voluntad, ahora que en todos los oficios y profesiones se van disminuyendo las horas de trabajo, podrían muchos dedicar una siquiera al ejercicio físico en pleno ambiente, en las afueras de la población, si es de corto radio, o en los parques, paseos, plazas o calles si es ciudad urbanizada con arreglo a las modernas pragmáticas de la higiene municipal. No es necesario que el ejercicio sea deportivo o gimnástico en los adultos de edad algo madura, porque no puede haber dos primaveras en un año ni dos juventudes en una misma vida; pero los jóvenes, los adolescentes, sean operarios de taller, dependientes de comercio o estudiantes de universidad, tienen la obligación física y moral de obedecer a sus naturales instintos de esparcimiento y actividad peculiares de todos los organismos juveniles, empleando las horas de sol que el trabajo y el sustento les dejan libres, en los juegos y deportes propios de su edad. Si los que fueron niños y hoy son hombres con cargos de responsabilidad aleatoria y autoridad efectiva en el gobierno y administración de las ciudades comprendieran la capital importancia del ejercicio físico en el porvenir de la raza humana, atenderían con paternal solicitud al establecimiento de campos de juego y parques deportivos en los diferentes distritos de las ciuda-

des populosas, para que en ellos se hallara el hombre futuro, durante un rato de solaz, en directa relación con el sol y el aire que le dieran salud y vida.

Hay adultos que repugnan el ejercicio al aire libre, no sólo por parecerles privativo de la juventud, sino también porque dicen que es tiempo substraído a las atenciones del negocio. Pero no reflexionan que en el rendimiento útil del trabajo no es el tiempo el único factor, sino que le aventaja en importancia la eficacia personal, y por lo tanto no hay riesgo de pérdida en el rendimiento si disminuimos el factor tiempo, con tal que aumentemos el otro factor, cuyo aumento depende precisamente del ejercicio físico que aviva las potencias, aguza los sentidos y esclarece el entendimiento.

Todos cuantos viven de su trabajo intelectual saben que por no hacer las cosas con el ánimo tranquilo, la cabeza despejada y los cinco sentidos concentrados en la tarea emprendida, se cometen frecuentes equivocaciones que obligan a rehacerla, perdiendo en la repetición del trabajo, siempre enojosa, mucho más tiempo del que hubiera podido invertirse en predisponer cuerpo y mente a su pronta y cumplida realización.

Pero entiéndase que en punto a ejercicio debe predominar, como en todas las cosas, el buen criterio respecto a su índole y duración. Para obtener provecho de él ha de estar ajustado a las condiciones físicas de cada cual. El exceso de ejercicio, como les sucede a los profesionales del deporte, que juegan por la paga y no por la salud, extenúa el organismo en vez de vigorizarlo. Las personas de temperamento fácilmente excitable, o las de quebrantada salud, han de hacer su cotidiano ejercicio a las horas de sol y nunca por la noche, debiendo preceder al ejercicio un vigoroso frotamiento del tronco con una toalla felpuda para estimular la circulación.

Con todo, no son obstáculo los negocios ni las obligaciones del trabajo para emplear en solaires, excursiones, deportes y ejercicios en pleno ambiente los días festivos en que el tiempo convide a trocar la casa por el campo. La subida lenta a una montaña por senderos en ziszás o en meandro es un excelente medio de fortalecer los pulmones y purificar la sangre, pues no sólo mejora y acrecienta la oxigenación, sino que es mayor el número y profundidad de las inspiraciones. En las gentes que acostumbran a vivir al aire libre, sobre todo en los países montañosos de poca densidad de población, como en Noruega, Suiza y Escocia, donde el ambiente es muy puro, da gozo ver a las muchachas coloradotas, rollizas, rebosando salud por todos los poros de su cuerpo, y sin embargo ágiles,

laboriosas, fuertes y vivarachas, así como los jóvenes se distinguen por lo macizo de sus músculos, lo resistente de su osamenta y lo recio de toda su complexión, sin que esta robustez sea obstáculo para que aventajen a los campesinos de la llanura, y más todavía a la juventud ciudadana, en agudeza de percepción sensoria y en el talento natural o sentido común que, cuando acompañado de un claro discernimiento, es más valioso en las contingencias de la vida que la erudición, no siempre práctica, de universidades, colegios y academias. Pero desgraciadamente, cuando alguno de esos jóvenes en la montaña nacidos y en el regazo de la madre naturaleza criados, bajan a la ciudad para aprender un oficio o seguir una profesión, no tardan en ajarse las rosas de sus mejillas y perder el tercio y quinto de vitalidad en la sedentaria vida a que los fuerzan las pésimas condiciones de habitabilidad predominantes todavía en los populosos centros, esperando que arraigue en la mente colectiva la aún embrionaria idea de la ciudad jardín. En los ejercicios al aire libre se respira más largo y hondo, vigorizando así el aparato respiratorio, de suerte que si desde la segunda infancia empiezan estos ejercicios de evidente educación física y se continúan en superior grado durante la juventud, no habrán de temer los padres que sus hijos mueran en la flor de la edad tronchados por la fa-

tídica segur de la tuberculosis. El ejercicio físico al aire libre, los juegos en la infancia, la gimnasia rítmica en la pubertad y los deportes atléticos en la juventud son los más eficaces preservativos de la terrible plaga blanca. En un pecho vigoroso y unos pulmones robustos no encuentra favorables condiciones de desarrollo el insidioso microbio. En la respiración ordinaria sólo entra en juego una pequeña parte de la superficie pulmonar y el vértice del pulmón no beneficia del oxígeno del aire, resultando de ello que las células de esta desdeñada porción del órgano respiratorio se llenan de polvillo de carbón y otras partículas irritantes que acaban por inflamarlo, determinando las congestiones y pulmonías.

En resumidas cuentas, hay que rectificar en este punto el error del vulgo cuando dice que no es posible vivir del aire, para dar a entender la necesidad de alimentación. Sin duda es indispensable el alimento, pero más todavía lo es el aire, porque sin alimento podemos vivir tres, cinco y aun hay quien ha vivido cuarenta días, mientras que sin aire no es posible continuar viviendo ni tres minutos. En esto denota la naturaleza la mayor importancia del alimento de los pulmones, que necesitan aire puro y refrigerante.

Una de las más señaladas características de la educación humana consiste en enseñarles a los ni-

ños a respirar debidamente, pues aparte de la índole química de esta función fisiológica, tiene también otra índole mecánica en la que casi nadie se detiene a reflexionar. Cuidamos de enseñarles a los niños a andar, a comer, a vestirse y, sin embargo, no les enseñamos a respirar. A lo sumo, cuando ya han contraído resabios en la niñez, los sometemos en la juventud a los ejercicios de la gimnasia respiratoria que debieran comenzar desde que dan los primeros pasos. Pocas madres y muchas menos nodrizas ponen mientes en la respiración de los pequeñuelos. El tórax del niño es poco menos que cartilaginoso, y por ello susceptible de darle, mediante el ejercicio físico, la amplitud y disposición mejor adecuada al desahogado funcionamiento de los pulmones, lo cual no es posible cuando la caja torácica está ya osificada y por consiguiente ha perdido su flexibilidad. La resistencia corporal se relaciona directamente con la robustez de los pulmones, y quien los tenga débiles será víctima eventual de la tuberculosis por la escasa resistencia de su organismo. Un excelente ejercicio de gimnasia respiratoria es no respirar por la boca, sino tan sólo por las narices, espirando primero lentamente hasta vaciar los pulmones e inspirando después también poco a poco al aire libre hasta llenarlos, pero cuidando de no levantar los hombros durante los dos actos de la

respiración. Entonces se mantiene un momento el aire en los pulmones y se vuelve a espirar con la misma lentiutd. Este ejercicio no se debe efectuar jamás en local cerrado ni lóbrego, ni por la noche ni en parajes contaminados por emanaciones pútridas de charcos, pantanos, balsas o marismas, sino siempre en lugares de aire puro y libre, como en medio de un bosque, en la cumbre de una montaña, a orillas del mar, en el jardín o patio o terrado de la casa, a primera hora de la mañana de los días serenos, sobre todo en la estación primaveral. Al principio es posible notar algo así como una molesta sensación de vahido, pero muy luego se ajustan pecho y pulmones a la mecánica acción del ejercicio, hasta hacer sin fatiga diez respiraciones seguidas y profundas. Repitiéndolo durante algunos días mejorará considerablemente el estado general de salud, como no lograría ningún otro ejercicio, con la ventaja de alegrar el ánimo, infundir optimismo y disfrutar de una plácida sensación de dicha y gozo que acrecienta el amor al trabajo, la confianza en sí mismo, la benevolencia con el prójimo y el deseo de vivir para llevar a feliz término el destino con que vinimos al mundo.

La mala respiración y la pésima costumbre de ir siempre con la boca abierta son causa del empobrecimiento de la sangre, o por lo menos de que no sea tan limpia y pura como sin duda lo fuera

de observar las reglas gimnásticas de la buena respiración. Es preciso inhalar la suficiente cantidad de oxígeno para que se convierta de un modo perfecto la sangre venosa en arterial, la sangre sucia en limpia, cuya vitalidad se difunda por todos los átomos del organismo corporal.

Es tan curioso como admirable el funcionalismo de la respiración que purifica nuestro flúido vital. El corazón impele la sangre venosa hacia la superficie o cara inferior de los pulmones cuyas vesículas hinche, y al propio tiempo el aire entra por las ventanillas de la nariz y por la boca (cuando no está cerrada cual siempre debiera estarlo menos para bien comer y mejor hablar) actuando entonces el oxígeno por la superficie o cara superior de los pulmones, de modo que a través del esponjoso tejido de estos órganos se pone en contacto con la sangre venosa y oxida el carbono de los venenos, desgastes y desechos, produciendo el anhídrido carbónico y vapor de agua que se exhalan en la espiración.

Las ocupaciones sedentarias y las tareas de escritorio que obligan a mantener el tronco encorvado entre la silla y la mesa provocan el hábito de malas posiciones y peores actitudes que con el tiempo deforman la cavidad torácica y reducen el espacio para los pulmones, que no pueden dilatarse y contraerse desahogadamente, resultando de ello

la incompleta purificación de la sangre, con la agravante de que en los despachos y oficinas suele estar el aire viciado por falta de ventilación, cuya eficacia no consiste en los ventiladores eléctricos, tan en moda hoy día, que agitan el aire sin renovarlo, sino en los respiraderos cuyo movimiento de molinete renueva el aire por la diferencia de temperatura y densidad entre el puro y fresco y el viciado y caliente, que es mucho más ligero.

Pero la respiración profunda al aire libre tendrá eficacia mucho más saludable si en ella interviene el factor moral por medio del pensamiento. Durante el ejercicio respiratorio, imaginaos que estáis inhalando la plenitud de poder de que deriva el éxito de toda noble acción. Convenceos de que estáis absorbiendo la misteriosa energía cósmica donde se esconde el secreto de todas las fuerzas creadoras del universo. Porque la respiración tiene un significado mucho mayor que el de la simple absorción del oxígeno del aire. Es absorción de energía vital, del oculto principio a que los antiguos llamaron espíritus vitales y los filósofos orientales llaman todavía prana. En el sol con su luz, calor, electricidad y magnetismo, y en el oxígeno del aire con las salutíferas emanaciones flotantes en su masa, hay energías mucho más sutiles de las que puede descubrir la investigación analítica del químico. Hay un creador poder cós-

mico, un divino principio que apenas empezamos hoy día a conjeturar.

Pocos sospechan las posibilidades de salud que promete la correcta respiración aun en el caso de estar afectados los pulmones. El Dr. Hisam Thomas no tenía más que un pulmón, y sin embargo aprendió a respirar tan rítmicamente, que leía en voz alta, hablaba y pronunciaba discursos con la misma robustez de voz y entonación que un pecho sano.

Parece mentira que con tantas cartillas higiénicas como por ahí se publican, con tantos inspectores de sanidad y funcionarios de higiene urbana, y no obstante la divulgación cada día más extensa de las prescripciones relativas a la higiene privada, esté todavía en mantillas la higiene pública por lo que atañe al saneamiento de las viviendas. No hablemos de la vergüenza que para las respectivas administraciones municipales representan los barrios bajos de las ciudades populosas, con sus calles sucias, estrechas, mal olientes, invadidas por los vecinos, que en la estación vernal se ahogan materialmente en sus tugurios sin luz ni agua ni aire, los tres elementos primordiales de la vida, y que por lo tanto debieran ser tan gratuitos y obligatorios como la vacuna y la educación.

Pero aquí echamos de ver la enorme distancia

entre el talento científico, la sabiduría libresca y el discernimiento de sentido común. Mientras por una parte se persigue, multa y molesta con procedimientos draconianos a quienes repugnan someterse a la vacunación, y se exige esta especial profilaxis para la mayoría de las funciones de la vida pública, por otra parte se dejan en pie las causas de la viruela y demás enfermedades contagiosas que tienen su incubadora en la suciedad de los barrios miserables. Sin embargo, aun en los mismos edificios, ornato de las ciudades y orgullo del arte arquitectónica, no está la vivienda humana en condiciones de coadyuvar a la plenitud del poder humano. Se exigen determinados requisitos acerca de la altura y profundidad de las edificaciones urbanas, del estilo y ornamentación de la fachada, del saliente de antepechos y tribunas, del número de aberturas y otros pormenores que sólo afectan a la visualidad y ornato de la vía pública; pero, en cambio, nada se exige respecto a la capacidad y orientación de los aposentos ni a la distribución de las habitaciones ni al abastecimiento del aire, luz y agua. Todo esto se deja al arbitrio del arquitecto, cuando no al antojo del propietario, cuyos cálculos se basan mayormente en la probable renta del capital invertido en la construcción, que en la salud y bienestar de los inquilinos sujetos a la ley de la oferta y la de-

manda en punto a los alquileres y condiciones higiénicas de unas viviendas que nadie cuida de reglamentar con responsabilidad subsidiaria. Toda habitación humana debiera tener dormitorios ventiladísimos, sin consentir por más tiempo las lóbregas alcobas en donde nuestros antepasados se dirá que murieron de viejos, pero también cabe replicar que no era entonces la vida tan complicada ni las poblaciones tan densas como en las modernas urbes.

La vitalidad está en la sangre, que la recibe conjuntamente del alimento y del aire. De poco servirá que sean puros los manjares si respiramos aire viciado, así como tampoco bastaría el aire libre y puro si fuesen inmundos los manjares. Tan nocivo es respirar aire infecto como beber agua encharcada. Uno y otra entrañan gérmenes morbosos que en ambientes viciados adquieren toda su virulencia. Escuelas, teatros, iglesias, cafés, cines, tranvías, trenes, doquiera se aglomera la gente en mutuo contacto y unos entran cuando otros salen y éstos van cuando aquéllos vienen, son focos de infección en donde se olvidan o se ignoran las leyes de la vida y los principios de la higiene. Si de la calle o del aire libre entramos en una casa mal ventilada, notaremos al punto un olor repugnante, y algunas veces nauseabundo, proveniente de las ponzoñosas eliminaciones de desechos y des-

gastes. La nocividad de estos miasmas se comprueba colocando un conejillo de Indias u otro animal pequeño en una vasija de capacidad equivalente para el tamaño de la bestia a la de un ordinario dormitorio de vivienda humana. Si tapamos la vasija de modo que no pueda renovarse fácilmente el aire, pero que tampoco pueda morir el animal de asfixia, veremos que a las pocas horas se mueve anheloso de libre respiración y al fin muere envenenado por los desechos de su propio cuerpo.

Cuando la naturaleza nos anestesia con el benéfico calmante del sueño para renovar y rejuvenecer el organismo, necesitamos aire quizá más puro que durante el día, porque precisamente se necesita la mejor clase de material para reparar las partes desgastadas. Durante el sueño somos muy sensibles al aire viciado.

La moda, que casi siempre es la antítesis de la higiene, nos manda dormir en camas bajitas, cerca del suelo, porque se le antoja mayor elegancia y comodidad en lo bajo que en lo alto. Pero nuestros abuelos opinaban sobre el particular en sentido diametralmente opuesto, y exageraban la altura de la cama hasta el extremo de necesitar un escabel de dos peldaños para meterse entre sábanas. Sin embargo, alguna razón tenían para ello, resumida en el conocido adagio que dice: *come poco, cena más* (esto es, más poco), *duerme en alto y vivirás.*

Y la razón era que la intuición o la experiencia les había enseñado, siglos antes de que Lavoisier descubriera la naturaleza química del aire y que Cavendish lo analizara incompletamente, dejándose en el matraz el casi imperceptible argón, que el aire viciado (anhídrido carbónico) se acumulaba sobre la superficie del suelo dificultando la respiración, y por lo tanto creyeron acertadamente más saludable la cama de catafalco. Muy bien puede conciliarse la moda con la higiene mediante la racional ventilación de los dormitorios durante la noche, de modo que sin establecer corrientes de aire colado, siempre perjudiciales, vayan expulsándose los desechos de la respiración.

Si en nuestro actual sistema de dormir no fuese porque nunca ajustan bien los marcos de las puertas, ventanas y balcones, y hay siempre rendijas que hacen el oficio de ventiladores, siquiera sea por los ojos de las llaves, moriríamos por asfixia la primera noche de dormir en un aposento cerrado.

A muchos les asusta el frío riguroso y los recluye en casa o los incita a abrigarse en exceso si han de acudir a sus ocupaciones diarias. No obstante, mientras brille el sol y no sople cierzo o viento muy fuerte y helado, los deportes y ejercicios al aire libre, aunque sea en la nieve, son mucho más tonificadores que los primaverales y veraniegos. Previo el baño o ducha matutina, el frío tiene tan beneficiosa e interescelente acción en el organismo como la nieve en la tierra, que en vez de helar abriga con su magnífico manto.

El Dr. H. W. Wiley, jefe que fué de la Sección de Química del ministerio de Agricultura de los Estados Unidos, dice sobre el particular:

> Para un niño es criminal pillar un resfriado. En cierta ocasión vino a verme un hombre cuyos hijos estaban resfriados, pidiéndome una medicina para la tos, pero que no contuviera alcohol. Yo le dije que, en efecto, podría proporcionarle un remedio sin alcohol, y era que se volviese a su casa y abriera de par en par las ventanas del aposento en donde dormían sus hijos. Las gentes no se resfrían en las tierras polares; pero en cuanto vuelven a los países cultos empalman los resfriados como se enzarzan las cerezas. Nadie se resfriaría si no respirase aire viciado, que es en donde pulula el microbio del resfriado.

Durante la expedición de Nansen al Polo Norte observó que ni él ni sus compañeros de expedición se resfriaron mientras navegaban por las regiones polares, pero sí al acercarse a Cristianía de regreso de su viaje.

Todos sabemos cuán fuertes y robustos eran los indios americanos antes de que influyera en ellos la importada civilización europea. Mientras vivieron en sus chozas abiertas a todos los vientos

no conocieron las enfermedades que más tarde les aquejaron.

Ejemplo de los beneficios de la que pudiera llamarse cura de aire nos lo da el caso de un niño de doce años que, enfermo de pulmonía, pasaba las noches enteras delirando. La inflamación se había extendido a gran parte de la superficie de los pulmones, de modo que apenas le era posible respirar, y sin embargo le tenían sus padres en el aposento casi herméticamente cerrado y por añadidura lo habían envuelto en pesados abrigos de colchas y mantas. Desesperanzada la familia, llamó a otro médico, quien por primera providencia dispuso que se abrieran las ventanas, y a la noche siguiente ya pudo el muchacho dormir más tranquilo y no tardó en restablecerse por completo.

En vista de tan general ignorancia no es extraño que aumente la mortalidad infantil. Lo raro es que no sea todavía mayor. La fiebre que a tantos asusta es el medio empleado por la naturaleza para eliminar por una combustión más activa los desechos del cuerpo, y en consecuencia conviene entonces proporcionar a la sangre mayor cantidad de aire oxigenado para contribuir a la benéfica acción de la naturaleza.

Quienes se quejan del viento cuando violentamente sopla en las ciudades, poco se figuran que es el purificador por excelencia, mucho más eficaz

que cuantos servicios de limpieza pública haya proyectado la higiene urbana. Si no fuese por los vientos que de cuando en cuando orean las poblaciones, se acumularían en su recinto las deletéreas emanaciones de las viviendas, fábricas, talleres, mercados, establos y mataderos, que perturbarían a cada punto la salud del vecindario. En ciudades populosas como Nueva York, Chicago, San Luis, Londres, París, Barcelona y Madrid, el aire puro es desconocido en absoluto, excepto cuando sopla el viento que barre la atmósfera limpiándola de todas sus impurezas. Las ventoleras huracanadas son preservativos de la vida, si no levantan polvo.

De tanta importancia como el aire puro es la luz del sol. Dice un proverbio que en la casa donde no entra el sol ha de entrar el médico. Las habitaciones sombrías no tienen para sus inquilinos otro remedio que la diaria obligación de salir a tomar el sol. Los presos de las cárceles que están meses enteros privados del paseo en el patio toman un color cadavérico y languidecen por falta de rayos solares, por muy bien alimentados que estén. El aire sin sol no puede ser puro, porque la acción química de los rayos aniquila los gérmenes morbosos que inficionan la respiración.

Del sol deriva toda energía actualizada en la tierra. No en balde los antiguos adoraron a este globo de fuego como una divinidad, porque en su

ignorancia confundían la energía física con la potencia espiritual. Si las gentes supieran que el sol es el único manantial de calor, luz, electricidad y magnetismo, que de él brotan todas las energías físico-químicas, no rehuirían su presencia ni se esconderían de su vivificante luz.

Vemos, por lo tanto, que el hombre tiene a su alcance todo lo necesario para conservar su salud, alargar su vida y conseguir, aun en este bajo mundo, la dicha y el bienestar como anticipo de la que en superior esfera le aguarda si durante su peregrinación por este valle obedece las leyes de Dios y de la naturaleza. A nadie sino a él mismo ha de culpar de sus dolores, tribulaciones y fracasos. La naturaleza es el mejor médico cuando el hombre sabe leer sus recetas.

La salud, la fuerza, el poder, la dicha y cuantos bienes alegran la vida y llenan el corazón de optimistas esperanzas son dones que Dios nos ofrece a cada punto sin más condición que saber recibirlos y aprovecharlos.

FIN

Célebres obras del ilustre pensador

R. W. TRINE

En armonía con el Infinito (2.ª edición)
En rústica, 3 pesetas. Encuadernado en tela, 4 ptas.

La ley de la vida (2.ª edición)
En rústica, 2'50 pesetas. Encuadernado en tela, 3'50 ptas.

Vida nueva (2.ª edición)
En rústica, 2'50 pesetas. Encuadernado en tela, 3'50 ptas.

El credo del caminante (2.ª edición)
En rústica, 1'50 pesetas. Encuadernado en tela, 2'50 ptas.

El respeto a todo ser viviente (2.ª edición)
En rústica, 1'50 pesetas. Encuadernado en tela, 2'50 ptas.

La mejor ganancia (2.ª edición)
En rústica, 1'50 pesetas. Encuadernado en tela, 2'50 ptas.

Renovación social
En rústica, 2'50 pesetas. Encuadernado en tela, 3'50 ptas.

EN PREPARACIÓN

Lo mejor de lo mejor

El Perfecto Empleado. - DOCTOR MARDEN

Breviario de conducta y guía para los empleados de escritorio, dependientes de comercio y operarios de diversos oficios.

Un tomo de 194 páginas, encuadernado en tela y estampaciones en blanco. 3 pesetas.

CULTURA Y CIVISMO

OBRAS DE MARDEN OBRAS DE TRINE

OBRAS DE TRINE OBRAS DE MARDEN

OBRAS DE MARDEN OBRAS DE TRINE

OBRAS DE TRINE OBRAS DE MARDEN

CULTURA Y CIVISMO

CULTURA Y CIVISMO

OBRAS DE MARDEN OBRAS DE TRINE

OBRAS DE TRINE OBRAS DE MARDEN

OBRAS DE MARDEN OBRAS DE TRINE

OBRAS DE TRINE OBRAS DE MARDEN

CULTURA Y CIVISMO