

F
AD-11

86

Febrero
1918



SUSCRICIÓN A LAS REVISTAS PUBLICADAS

POR LA EDITORIAL

"El Mensajero del Corazón de Jesús".—BILBAO

(Por un año y a contar siempre desde Enero.—Pago adelantado).

(Las cifras entre paréntesis son para el extranjero).

(M)	«El Mensajero»	Ptas. 5 (6).
(S)	«Sal Terræ»	> 5 (6).
(V)	«De Broma y de Veras»	> 2 (3).
(E)	«El Siglo de las Misiones»	> 6 (8).
(F)	«J. B. Deya» Bizcai'ko Euskeraz	> 2 (3).
(G)	«J. B. Deya» Gipuzkoa'ko Euskeraz	> 2 (3).
Global (A)	Las tres primeras juntas	> 9 (12).
Global (B)	«El Mensajero» y «Sal Terræ»	> 8 (10).
Global (C)	«Sal Terræ» y «De Broma y de Veras»	> 6 (8).
Global (D)	«El Mensajero» y «De Broma»	> 6 (8).

NOTA.—La correspondencia administrativa, los giros todos de las seis revistas y los pedidos de las obras de *solo nuestro* catálogo (el cual se envía gratis al que lo pide) siempre al Sr. Administrador de *El Mensajero del Corazón de Jesús*.—Bilbao.

Ornamentos de iglesia.—Damascos, sedas, rasos, tisúes, etc. Variado surtido en toda clase de telas para confección de casullas, dalmáticas, estandartes, etc.—Galones, hilos de oro, canutillo, lentejuelas, etc. Pasamanería.

Imágenes.—Depósito exclusivo de las imágenes de D. Miguel Castellanas.—Para la entronización en el hogar.—Modelo de éxito enorme en toda España.

Aras consagradas.—Gran surtido de cálices, copones, candelabros, vinajeras y toda clase de metales para el culto divino.

NOTA. Esta casa se encarga del arreglo de toda clase de imágenes, así como de barnizar, dorar y restaurar toda clase de metales.

Óptica.—Gafas y lentes de todas clases. Casa recomendada por los señores Oculistas. Facilidades para abastecer a las Comunidades Religiosas.

Pídanse presupuestos para capillas y oratorios, Monumentos, Nacimientos de Navidad.—Se remiten fotografías a quien lo solicite.

B. DE ITURRIZA

Sombrerería, núm. 5.—Teléfono 1.304.—BILBAO

MEDICINA VULGAR

POR

D. JUAN LÓPEZ DE REGO

B.P. de Soria



1122755
F AD-11

BIBLIOTECA PÚBLICA DE SORIA
SECCION DE PRESTAMO

111064

1918

Administración de «El Mensajero del Corazón de Jesús»

BILBAO

22755

ES PROPIEDAD

QUEDA HECHO EL DEPÓSITO QUE MARCA LA LEY

LA EDITORIAL VIZCAINA, HENAO, 8.—BILBAO

INTRODUCCIÓN

El Doctor D. Juan López de Rego ha fallecido, dejando un puesto en el periodismo difícil de llenar. Después que murió, seguimos aún, en fuerza de la costumbre, buscando en sus periódicos su simpática firma; pero falta... falta su firma y faltan sus artículos, y falta su persona. El médico ha volado a aquella alma región en que no hacen ya más falta médicos, donde ya no tendrá que hablar de sopas ni de vinos, de espárragos ni de setas, de fríos ni de calores, de reumatismos ni de clorosis.

Muchos han expresado su deseo de ver coleccionados sus artículos, por higiénicos o por literarios, y, mejor dicho, por lo uno y por lo otro.

Nosotros sin saberlo, estábamos ya preparando este florilegio de los que habíamos conservado elegidos al azar, y creemos que gustarán nuestros lectores de este pequeño homenaje que hacemos al amigo mientras se le prepara por quienes pueden, el homenaje más serio de una edición completa de sus trabajos.

Estos que aquí ponemos le servirán de recuerdo y le lograrán más de una oración, como se lo pedimos a los lectores, por si aún la necesita.

López de Rego nació en la provincia de La Coruña; estudió con mucha loa en Santiago; ejerció con honor y provecho su carrera en Barcelona; desempeñó una plaza de médico militar como supernumerario; pasó, en fin, a la Corte, donde se abrió paso hasta lograr merecida fama de médico.

Después de haber escrito en varios periódicos, por fin se puso a escribir de ordinario en el *Correo Español*, gratuitamente. Y en él ha estado escribiendo mucho tiempo con un arte docto, sobrio, fino, lleno de humor, de sencillez elegante, de ironía suave y de bondad encantadora, que agradaba a todos los lectores de la Prensa Asociada.

López de Rego era sincero cristiano entre todos los que le rodeaban, y, según nos ha referido uno de sus amigos, su cristiandad refulgía con el ardor de los neófitos y el fervor del novicio, al propio tiempo que con la solidez del aprovechado.

El Señor se lo premie en el cielo a él y en la tierra a su buena familia, que tal tesoro de recuerdos ha heredado de su padre.

Dicen que ha muerto pobre de bienes temporales; mas no así de bienes espirituales.

LA MUERTE DEL JUSTO

No asistí a los últimos episodios de la vida de López de Rego; me los contaron cuando con el alma ensombrecida seguía la carroza funeral que conducía su féretro. En su sencillez sublime son una formidable apología de nuestra fe y están pidiendo a gritos el arpa de un poeta que los cante.

* * *

Era médico, como sabéis, un médico sabio que ejercía la profesión como un sacerdocio, limpio de toda codicia, de escrupulosa moral profesional, abiertas las puertas de la compasión, con espíritu de limosnero.

El jueves salió a hacer su visita y al volver sintió ya dentro de sí la voz de la muerte; se acostó y llamó a su mujer.

—He terminado—le dijo—Dios lo ha querido así. Manda llamar a un sacerdote de la parroquia y que inmediatamente después de confesar, me dé el Viático y la Extrema-Unción.

Su mujer, desolada, no sé resignaba a creer aquella catástrofe y comenzó a darle esos con-

suelos banales y misericordiosos con que las almas amantes se aferran en rodear a los seres queridos como con una coraza contra la muerte.

—Si no es eso, mujer. Te deseo hoy el mismo valor que tengo yo. No necesito ánimo, sino confesor. Manda buscarlo, que muy pronto sería tarde. Mi enfermedad es clara y mis horas están contadas. Podría decirte casi el proceso de ellas y cual será la última.

Se confesó con toda lucidez, comulgó con fervor y recibió la Extrema-Unción con entereza tranquila que a todos dejó admirados. Después de encomendar su alma a Dios mandó que se acercaran sus hijas.

Tú, hija,—dijo a una de ellas acariciándola—oye bien el último consejo de tu padre. Te ha dado Dios belleza, no la vuelvas contra él ofendiéndole con ella. Que el saber que de él la recibiste y el recuerdo de este momento te sirvan siempre de escudo.

Y para todos tuvo frases de consuelo y consejos que quedarán grabados como con fuego en sus almas.

Los hablaba afable, sereno, con su habitual buen humor, como si se despidiese para un breve viaje y no para el viaje del que no se vuelve más.

Y como los viese a todos deshechos en llanto, les dijo:

—¡Lloráis! y ¿cómo es vuestra fe? Voy a dormirme entre vosotros para despertar entre los ángeles. Tengo derecho al descanso y voy a descansar. Todos deseáis mi felicidad, y ahora que la tengo cerca, casi ya en las manos, ¡llo-

ráis! ¿queréis entonces mi mal? ¿os apesadumbra mi dicha?

Y pareciéndole poco eficaz aquella violenta irradiación de su fe consoladora, le dijo a su mujer:

—Oye, consuélate, alégrate; esta es la hora de mi triunfo. ¡Lo hemos esperado tantas veces! Y he aquí que ahora llega. Quiero que brindes por él conmigo. Trae una botella de champagne.

Con la muerte en el alma, su mujer se la acercó, la descorchó y la escanció en dos copas. El dijo:

—Brindemos, mujercita mía, por mi dicha que se acerca; brindemos por la vuestra que yo le pediré a Dios, de quien depende la de todos...

La enfermedad comenzaba ya a invadir sus órganos vitales.

—Todavía no—dijo—¿qué hora es? Estarán mis enfermos en la consulta.

—No, los hemos despedido. Solo queda una mujer—le respondieron.

—Que suba, les dijo.

Por complacerle, la acercaron a la cama. Le miró la llaga, le dió algunos consuelos, pidió el recetario y extendió la última receta. Cuando se marchó la enferma, dijo a los suyos en su tono humorista de siempre:

—Es el último dinero que gano para mis hijos. No se dirá que no muero, como bueno, en la trinchera.

Y poco después, antes de venir el delirio de la fiebre, ya no pensó más que en Dios y en su

alma. La muerte le sorprendió con la plegaria en los labios.

* * *

Cuentan de Lacordaire que tendido en el lecho del dolor, mostraba una alegre impaciencia por morir.—Dios mío, Dios mío, ábreme.—Esas fueron sus últimas palabras. Su fe era entonces una llama a cuya luz veía entreabrírsele los cielos; su esperanza y su confianza en la bondad de Dios y en el valor de la Rédención acercábale a los labios del alma la copa de una eternidad dichosa.

Con esa fe y con esa esperanza llameantes, ha muerto nuestro compañero López de Rego. Y también con la misma impaciencia y con la misma alegría de morir.

Así muere el justo creyente; así no puede morir el que no cree aunque se abrocale con la más fuerte de las filosofías.

—La hora de mi partida ha llegado—decía Sócrates a sus Jueces—y debemos tomar todos nuestros rumbos: yo, a morir; vosotros, a seguir viviendo. Qué sea mejor y preferible sólo Dios lo sabe...

Pocos habrán mirado con más serenidad la muerte que el filósofo griego, pero no puede mirarla con la impaciencia y la alegría.

¿Es mejor la muerte que la vida? ¿Es peor? No lo sabía; el zumo amargo de la duda se filtraba en su espíritu en aquel último trance.

Petronio miró la muerte no sólo con serenidad sino hasta con insolencia.

Pero tampoco pudo saborear la alegría de morir sufriendo. Murió en una basca suprema de asco estallando de orgullo estéril.

Morir sufriendo y no sólo resignado, sino valiente y alegre puede hacerlo el hombre más sencillo si tiene entonces limpia conciencia y una fe fuerte y honda.

La fe es la más grande y la más necesaria de las virtudes en las luchas de la vida. Sin fe no hay triunfo. Cuando un hombre o una colectividad han perdido la fe en su ideal, ya están derrotados. O recobran su fe o perecen.

Pero es aún más necesaria para luchar con la muerte. Sin fé, el hombre está desarmado para esa lucha: o está emborrachado de duda y no ve entristecido más que lo que deja, o se entrega con una cobardía sombría y desesperada.

Con fe en el alma muere, como ha muerto el sabio periodista católico López de Rego, sereno, valiente, alegre. La fe es la más rica cantera de valor en la muerte y en la vida.

Su muerte ha sido un triunfo de su fe. Y ha sido también su último artículo, el de más jugo y doctrina, porque con él nos ha dado una sabia lección y ha escrito una fuerte apología de nuestra fe común.

SEVERINO AZNAR.

Los médicos materialistas

Tan cogidas del brazo andas estas dos palabras, en concepto de vulgo, que cuesta trabajo convencer a las gentes de que los médicos no estamos huecos por dentro, es decir: que tenemos alma como los demás.

Mientras uno de mis clientes se desabrochaba para descubrir el pecho y ser auscultado, no pude menos de reirme observando la turbación y el apresuramiento con que trataba de hurtar a mi vista una cadenilla de la que colgaban varias medallas.

—¿Por qué se ríe usted, doctor?—me dijo.

—Porque le veo muy preocupado, ocultando lo que no puede perjudicarle en mi concepto, mientras ostenta con gran despreocupación, algo que le desacreditaría ante mí, si no le conociese bien y no fuese indulgente con las humanas frivolidades.

Se avergüenza usted de que vea que es persona piadosa y no temo pasar por supersticioso, llevando a la vista de todo el mundo, colgados en la cadena del reloj un cerdito de coral y un trebol de cuatro hojas. Estoy en el secreto: *ça porte bonheur*, dicen los franceses, gente descreída

que borra el nombre de Dios de sus monedas y espera la dicha haciéndose compañero inseparable de un cerdo.

Terminada la auscultación y receta le dije:

—Además de todo este plan, con el cual conseguirá usted vigorizar el aparato respiratorio, evitando las recidivas de su bronquitis congestiva, debe usted procurar que se vigorice su espíritu hasta el extremo de perder el miedo a lo que llamamos *respetos humanos*. Si usted no es creyente, hace mal en llevar esas medallas, pues la tradición no justifica el que las use porque las manos piadosas de su madre las hayan colgado a su cuello. Nuestros abuelos tomaban rapé y abusaban del chocolate. Ninguna de estas costumbres ha podido subsistir en nosotros cuando nos convencimos de que lo primero era absurdo y lo segundo peligroso. En cambio, conservamos las buenas prácticas que nos enseñaron, porque las hemos contrastado en nuestra conciencia y estamos plenamente convencidos de que nos llevan por el camino de la verdad.

¿Por qué no tiene usted, pues, la necesaria firmeza para ostentar sus convicciones? ¿qué interés le mueve a disfrazarse de ateo?

—Verá usted, doctor—me dijo—como los médicos gozan fama de materialistas...

—No la gozamos—repuse—la padecemos y seguiremos padeciéndola mientras los sabios investigadores, que se quedan ciegos asomándose al ocular del microscopio, no vean más allá de sus narices. A estas eminencias científicas les ocurre lo mismo que al hijo de Amnis.

Amnis ordenó a su hijo que le alcanzase un fruto del árbol a cuya sombra descansaban: Abrelo y mira lo que tiene dentro.

—Algunos pequeños granos.

—Rompe uno de ellos, qué encuentras?

—No veo nada.

—Pues hijo mío: ahí donde tú nada ves, hay un árbol muy grande.

Mientras no sepamos mirar con los ojos del alma, nada conseguiremos.

Los incesantes progresos de la ciencia—exclama un gran filósofo poeta—no me contestan a estas preguntas: ¿Qué hace la muerte con nuestra alma? ¿Qué toma de ella y qué le da? ¿Le presta alguna vez ojos de carne para mirar a la tierra y llorar?

Cuando los sabios (¡pobres sabios!) logren ver que sobre la gea, la flora y la fauna del mundo visible, palpita el divino soplo del Creador, ya no se llamarán materialistas; entre tanto, continuemos rindiéndoles el justo tributo de nuestra incondicional admiración, al verles abstraídos en las sublimidades de la ciencia, haciendo tan profundas reflexiones como aquella que se describe en un epigrama que ya me hizo reír cuando iba yo a la escuela:

La calavera de un burro,
Miraba el doctor Pandolfo.
Y emocionado exclamaba:
¡Válgame Dios, lo que somos!

LA SOPA

No es la sopa cosa de ayer ni de antes de ayer; tiene un nombre en el más antiguo de los idiomas en el que, según los bracmanes, escribían los dioses (devanagari) el sánscrito.

Saber cómo se decía y dice sopa en sánscrito no es una vanidad erudita, tiene toda la trascendencia que ustedes podrán apreciar, si continúan leyéndome, para enterarse de que se dice sopa, y sopa en sánscrito significa salsa, jugo sustancioso de algo que alimenta. Un pedazo de pan mojado en cualquier líquido nutritivo es una sopa, lo cual indica que primitivamente fué indispensable que hubiese pan para que hubiera sopa. Aferrado a este criterio primitivista, dejo a un lado las papillas, cremas, purés y confeciones que teniendo por base el caldo del puchero, se llaman sopas, a veces con notoria impropiedad, como sucede con la sopa de hierbas. Establecido etimológicamente el concepto científico de la palabra sopa y sentada la indispensabilidad del pan, pasemos revista a las principales sopas, clasificándolas, según mi leal saber y entender, en dos grupos, sopas frías y en crudo y sopas calientes y hervidas.

Arquetipo de las primeras es el clásico gazpacho, que debió tener su origen a raíz del descubrimiento de la panificación y ser su autor el primer viejo que a fuer de hombre práctico y

desdentado, tuvo la ocurrencia de remojar sus mendrugos endurecidos en el agua. Del gazpacho ya he dicho en otra ocasión que es la única manera de comer pan con gusto durante la canícula.

La sopa de leche constituye el primer paso dado por la humanidad hacia la síntesis alimenticia, pues, siendo ambos componentes alimentos completos, reúne todas las condiciones para que demos con ella cuerda a nuestra máquina sin que se altere nuestra salud durante muchos años.

Más moderna es la sopa en vino, aunque tiene precedentes históricos en el pueblo egipcio, que gustaba de remojar su pan con bebidas fermentadas. Adicionándole azúcar y canela, como hacemos hoy, constituye la sopa en vino un tónico de inmediatos y poderosos efectos, a la par que un alimento muy grato para la mayoría de las gentes.

Figuran en el grupo de las sopas calientes y hervidas, además de las de leche (que tiene el privilegio de ser sopa de todo el año) las que siguen:

La sopa de ajo, a la cual concedo el primer lugar, por ser la más sencilla y española de todas las sopas. Puede considerársela como un gazpacho caliente, al que se ha suprimido el vinagre. Por la simplicidad de su confección, constituye un buen recurso para las comidas improvisadas y admite ciertos aditamentos, como el huevo y el torrezno, que le proporciona la respetuosa consideración de que goza entre los gastrónomos aristocráticos cuando van de caza y

entre los turistas, que ven agotada su cesta de provisiones.

Yo recuerdo con placer una inolvidable sopa de ajo que me sirvió y confeccionó un pastor a veinte kilómetros de todo poblado. No tenía huevos ni torreznos y faltaba el pimentón; pero las proporciones armónicas del ajo frito en el aceite, el punto de cocción y la cantidad de sal, fueron tales, que comí de aquellas sopas una extraordinaria cantidad. Viéndomelas saborear tan deliciosamente, complacióse de tal manera mi buen hombre, que tuvo la vanidad de decirme:

«Mire usted, señorito, nosotros los pastores no entendemos de requilorios pa el amaño del bacalao, el tocino ni otros platos finos, que comen ustés todos los días; pero en lo tocante a los guisos de pan, pida usted por esa boca».

Tan sencilla como la precedente es la llamada sopa de gato, hecha con aceite crudo y pan cocido en agua. En Cataluña hácese las sopas de farigola (tomillo) por este sencillo procedimiento. Yo que las probé y me dí cuenta del valor de estas sopas como alimento propio para ciertos enfermos y convalecientes, introduje en ella ciertas modificaciones que me parecen ventajosas. Aconsejo que se hagan por igual procedimiento que la sopa de ajos, y sustituyan a éstos con una ramita de tomillo salsero, que, frito en el aceite, le comunica su aroma y sabor juntamente con sus propiedades bactericidas como desinfectante y antiséptico, por el alcanfor tomílico que contiene. Estas sopas, hervidas y aromatizadas, tienen para los enfermos y convale-

cientes las ventajas de ser alimentos de ninguna toxicidad, muy nutritivos, á pesar de su gran sencillez, esterilizados por la ebullición que los hace asépticos y estimulantes de la nutrición, por el condimento aromático que se les añade. La célebre sopa benedictina, que, además del jugo de carne, lentejas, zanahorias y cebolla, cuenta entre sus condimentos el tomillo, apio, perejil, orégano, clavo, pimienta y laurel, es una sopa *formidable* que puede servir como ejemplo de sopas complicadas.

La sopa hecha con el caldo de puchero vertiendo este líquido sobre rehamadas de pan (sopa calada) o hirviendo el pan algunos minutos en el caldo, alcanzó la categoría de un plato nacional, que nada tiene que envidiar a la tan cacareada sopa del *pot au feu*, que comen nuestros hermanos de allende el Pirineo, sobre todo cuando sumergimos en ella la yema de un huevo fresco que, desleída en el plato, emulsiona las grasas y, reteniéndolas, evita que se disipen los aromas del osmazomo.

La sopa de almendras es uno de los atractivos que tiene para mí el último mes del año.

Lamento no conocer el nombre de su genial inventor para glorificar debidamente su memoria.

Es una sopa de cocido en una horchata de almendras, dulcificada con azúcar y aromatizada con canela. Algunos espíritus frívolos cometen la grave torpeza de hacerla con pasta de almendras, de la que se compra en las pastelerías. La sopa de almendras exige ser confeccionada en

casa según todas las prescripciones del ritual y tanto mejor si la confecciona la madre de familia bajo la inspección de la abuela, defendiendo contra la codicia de hijos nietos las almendras recién mondadas y el azúcar con que se van a machacar.

Yo apporto anualmente para la confección de la sopa de almendras toda mi experiencia facultativa, cuidándome de que no haya una sola almendra enranciada, que el pan sea del llamado francés, el azúcar purísimo y el polvo de canela de tal tenacidad que pase por el cedazo de seda que tiene mil seiscientos agujeritos por centímetro cuadrado. No tomo de ella menos de dos platos, de los cuales hago tan calurosos elogios que obtengo siempre la promesa de una «reprise» para el día de Año Nuevo.

CAFÉ PURO Y SOLO

—¡Cogíte, cogíte!—gritó mi amigo Vilardeli. Y añadió después, deshaciendo la exclamativa transposición:—Te cogí infraganti; pero nada temas, seré indulgente, ocultando tu prevaricación.

—¿Quieres decirme—pregunté—cuál es mi delito? Tu benevolencia me resulta depresiva, puesto que nada me reprocha la conciencia.

—¿Te parece poco estar saboreando sibaríticamente una taza de aromático moka?

—Estás equivocado—repuse—no es moka, es una sabia mezcla de Caracolillo y Puerto Rico.

—Pero, de todos modos, es café, y el café es malo.

—Tienes una pequeña cantidad de razón. Es difícil encontrar buen café; pero lo malo del café no está en el café mismo, sino en que el café sea malo, es decir, en que no sea un buen café. El que yo tomo, de vez en cuando, es un café riquísimo, según podrás comprobar experimentalmente—dije, sirviéndole una taza—, y mientras lo tomamos, te daré algunas explicaciones, que justifiquen lo que tú calificas de prevaricación, y deshacen el error de tu juicio respecto a la reconfortable bebida.

Desde que la introdujo Thivenat en Europa hasta ahora mismo, viene debatiéndose por los médicos acerca del pro y el contra del café, que actualmente ya no es como era en 1669, una bebida puesta de moda por Solimán Agaqui, embajador otomano, sino un alimento que con el chocolate y el te constituyen la trilogía vencedora en el concurso de alimentos propios para el desayuno.

Inútiles fueron los esfuerzos de sus adversarios para buscarle un sustitutivo con el glandario, la cebada malteada y otras infusiones de cereales, semillas y frutas diversas. El café es insustituible, y cuando oigas decir café sin cafeína, riéte, como cuando se dice vino sin alcohol. Ni lo uno es café ni lo otro es vino. El café ha sido estudiado en su composición quí-

mica y utilizado como agente terapéutico. Tiene bajo este concepto un valor inestimable, pero es mucho mayor su importancia como alimento de ahorro. Bajo la influencia del calor seco se desarrolla en el café el principio aromático llamado cafeona, y es de la mayor importancia añadir al grano de café, mientras se tuesta, una pequeña cantidad de manteca, puesto que las grasas tienen la propiedad de fijar por afinidad los aceites esenciales. Así tratado el café, nada pierde de su rico aroma y adquiere además un hermoso brillo. Mezclarlo con cierta cantidad de achicoria para amargarlo un poco, es costumbre francesa, que yo no apruebo, pues prefiero exagerar un tanto la torrefacción o mezclarlo con cierta cantidad de café a medio tostar, procedimientos ambos que son suficientes para obtener el efecto deseado, sin necesidad de adulterar el café.

Perdono también el que se mezcle con leche; pero cuando lo tomo prefiero tomarlo puro y ligeramente azucarado.

Tiene el café, como todos los alimentos y bebidas, contraindicaciones, y en estos casos aconsejo a mis clientes que se abstengan de tomarlo, de la misma manera que prohíbo el uso del vino, el vinagre, la carne, el pan, etc. Mas cuando no existe contraindicación, encuentro el uso diario del café perfectamente racional, y muchas veces indicadísimo. Ejerce una potente acción moderatriz sobre la nutrición, que se traduce en la disminución de la urea y del ácido carbónico, conserva la energía de los músculos y nos da la

excitación que necesitamos cuando nuestra alimentación ha sido insuficiente.

La desasimilización se hace más lenta y se moderan las combustiones orgánicas, excitándose, en cambio, las actividades del sistema nervioso, circunstancia muy digna de tenerse en cuenta.

Si los habitantes de los países cálidos y nosotros mismos durante el verano, en plena canícula, no dispusiéramos del café, estaríamos la mayor parte de los días hechos una calamidad.

Nada te diré de los días fríos del invierno, durante los cuales un hombre inmovilizado ante su mesa de despacho por la imperiosa tiranía de sus obligaciones, siente decaer la energía de su pobre corazón. ¿Dónde, sino en una taza de buen café caliente, hallará consuelo?

El doctor Casseus aconseja a los Poderes públicos que fomenten y faciliten el uso del buen café para combatir los desastres del alcoholismo.

«Precisa, dice, una própaga activa para convencer a los bebedores de alcohol de que la energía que buscan pueden hallarla con muchísimo menor peligro en esta sana y reconfortante bebida, cuyo abuso, siempre lamentable, no puede, ni con mucho, compararse a los horrores de la embriaguez alcohólica.»

Si encontrádome hubieras ante los restos de un reumatizante banquete con la botella de *cognac* y la caja de cigarrillos al alcance de la mano y tomando café puro, serían razonables tus reproches y aceptáralos yo como prudente consejo higiénico; pero mi taza de café es el

suplemento que pongo a un almuerzo compuesto de un plato de sopa de arroz, dos huevos casi crudos, un pastel y algunas avellanas acarameladas, refección indigna de la mesa de Lúculo.

Si los componentes de tu comida fueron análogos a éstos, te aconsejo que me acompañes a tomar una tacita de la tan calumniada como deliciosa y reconfortante bebida.

BEBIDAS DE MESA

I

—¿Qué agua le traen a usted, doctor?

—«Aqua fontis».

Las miradas de mi anfitrión y el camarero convergieron atónitas sobre mí que los saqué de su estupor, añadiendo:

—Agua de Lozoya filtrada.

La escena ocurrió en un restaurant de moda, donde las aguas naturales no se usan más que para el baño y para lavar la vajilla, pues en las comidas no pueden figurar más que las llamadas bebidas de mesa, es decir, toda clase de bebidas fermentadas. Mientras nos servían, consideré oportuno demostrar mi gratitud, ilustrando a quien me convidó a comer.

Todos los que se preocupan de la bebida mientras comen—dije—son víctimas de un error lamentable. Nada tiene que ver el hogar con la

caldera. Los alimentos constituyen el carbón, que vamos a transformar en calorías, y las bebidas son el agua que ha de convertirse en vapor utilizable para mantener la estabilidad de nuestra sangre, disolver todo lo soluble, dejar en su sitio lo asimilable, arrastrar lo que ha de ser eliminado y mantener la presión necesaria para que podamos experimentar esa *satisfacción interior* de que nos hablan las Juntas de Defensa.

El estómago desempeña de un modo alternativo y perfecto los papeles de hogar y caldera, órganos que en las máquinas de vapor (mucho menos perfectas que nosotros), funcionan separadamente. El agua pura, y en general todas las bebidas de mesa, apenas permanecen en el estómago más tiempo que el estrictamente preciso para ponerse a tono con nuestra temperatura interna, y pasan al intestino para ser absorbidas. Si están densificadas por el azúcar o cualquier otra sustancia, tardan más de media hora, y si las acompañamos con bizcochitos, galletas o cualquier alimento sólido, por ligero que sea, necesitan esperar turno o permanecen dos o tres horas en el sitio que para ellas sólo constituye una estación de paso.

—¿Ha sentido usted alguna vez en su vida hambre y sed al mismo tiempo? ¿Por qué, pues, nos empeñamos en satisfacer dos necesidades que sentimos separadamente? La sensación de sed durante las comidas, no es hija de una necesidad biológica, no es natural, sino provocada por los manjares condimentados de una manera incendiaria.

Los animales carniceros van a beber para desalterarse, después que sienten su estómago calcinado, abrasado por el exceso de ácidos que la ingestión de las carnes produce y para refrigerar la mucosa de su estómago, fuertemente congestionada, calmando así el eretismo nervioso que la congestión produce.

Nosotros necesitamos el auxilio urgente de la bebida, porque ponemos sal, vinagre, pimienta, mostaza y especies aromáticas excitantes en las carnes, pescados y verduras, que constituyen nuestros platos. De otro modo, no podríamos soportar sin repugnancia tantos manjares en una sola comida, ni tanta ración de albuminoides en nuestras cotidianas refecciones.

II

En el comedor elegante de un restaurant, gratamente acompañados, sustraídos a la crudeza de una temperatura tórrida, con luz discreta, instalados cómodamente ante una mesa donde acumula el arte culinario toda clase de sollicitaciones placenteras, resulta delicioso beber una copa de *Sauterne* después de los mariscos; otra de Rioja, que tan bien armoniza con el osmazomo de los asados de ave y ternera; varias de agua helada, que excita gratamente la secreción del agotado y diluído jugo gástrico. ¿Y qué diremos del champagne «frappè», despertador ideal que cosquillea las entorpecidas papilas linguales, haciéndonos resurgir del estupor en que a sumirnos empezaba nuestra comida de vultúridos?

—Usted, mi querido don Epifanio, puede soportar fácilmente sus diarias catástrofes digestivas; merced a una lenta convalecencia, durante larga siesta o penosa vigilia sostenida por una taza de café, una copa de cognac y un habano, consumido durante la conversación banal de interminable sobremesa; pero yo no estoy en su caso. Yo necesito utilizar mi actividad intelectual muy poco tiempo después de comer. Y después de un descanso prudencial, para que mi aparato digestivo inicie su marcha, pido a mi cerebro nuevo esfuerzo independiente de las funciones de la vida orgánica. Por eso tengo que comer con cierta austeridad, como quien alimenta una máquina en marcha, y me limito a satisfacer mis necesidades, prescindiendo con tristeza de la satisfacción de los lícitos placeres, que dejo aplazados para más tarde.

Tres horas después de haber comido (cuando se ha comido razonablemente y sin beber más que un sorbo de agua pura) se siente una sed intensa, que denuncia la falta de presión de la caldera. Entonces ha llegado el momento de beber, con la seguridad de que el agua limpia el estómago de todos aquellos alimentos que permanecen más de tres horas, preparándose para la digestión intestinal. Estos alimentos, de los que deben abstenerse todas las personas que tengan que hacer algo interesante después de las comidas son los siguientes:

Chuletas de cerdo, productos de salchichería, huevos fritos y duros, quesos, pan, salmón asado, tocino y legumbres secas.

Estos datos, proporcionados por el doctor Beaumont, aunque admiten ciertas rectificaciones, pueden ser considerados como aceptables.

La sed sentida después de tres horas de haber comido, puede ser ampliamente satisfecha. Es una sed fisiológica, hija de la deshidratación y usura de los tejidos. Entonces es cuando yo bebo mi vaso de agua, y resulta provechosísimo hacerlo al pie de una fuente, que brote bajo la fronda espesa de los árboles, reflejando en sus linfas cristalinas los primeros rayos del sol naciente, según aconseja nuestro padre Hipócrates.

Para no sentir sed durante las comidas, es útil seguir el ingenioso consejo de Montenis: comenzar a comer con frutas, una ensalada o un gazpacho, y usar las frutas como entremeses, a la manera de las aceitunas y rabanitos, que nos sirven de entretenimiento entre plato y plato.

Las frutas son un regulador de la sed, y nos proporcionan agua vitalizada, que sustituye ventajosamente a todas las aguas minerales conocidas hasta hoy. Los alimentos azoados, huevos, carnes y pescados, nunca deben figurar juntos en una comida de verano. Las aguas minerales sólo por prescripción facultativa deben tomarse. Y puesto que usted no puede prescindir en sus comidas de un plato de huevos, otro de pescado, otro de verdura y dos de carne, apague usted el incendio con la mejor y más acreditada de todas las marcas, con la que uso yo: con el «aqua fontis».

LA RISA NORMAL

Es un signo evidente de alegría, salud y me atrevo a decir que de bondad recordando que alguien, cuyo nombre no tengo presente, dijo que solamente las gentes honradas saben reír. Algunas personas de honradez indiscutible pero excesivamente graves, no ríen para no comprometer su dignidad, y es notorio que también se abstienen de hacerlo ciertas señoras iniciadas en el secreto de que la risa produce arrugas prematuras.

La risa es privilegio del hombre a quien por esta razón llamó Alfonso Karr el más alegre de los animales. La situación más cómica, la figura más ridícula, el chiste más ingenioso no bastan para provocar la risa por sí mismos, necesitan el concurso de algo indefinido, de una causa subjetiva no bien estudiada y que tiene diferente intensidad en las razas y en los individuos. Benedicto XIV dijo que con todo su poder pontifical no se consideraba capaz de impedir que se riera un latino.

La juventud es propicia a la risa. «El hombre se vuelve serio cuando han pasado ya sus bellos días», escribió un poeta francés. Los niños en general y todos los individuos pertenecientes a la raza sajona ríen con facilidad chistes que despertarían la indignación de los latinos y latinizados y esto es motivado porque nosotros vivi-

mos en plena chirigota derrochando nuestro ingenio en la frívola tarea de pasar el rato. Los españoles tomamos en serio cosas demasiado frívolas y nos reimos de la misma seriedad, le digo como lo siento y sin ánimo de inmortalizarme con esta frase.

La intensidad de la risa puede hacerla degenerar en llanto y producir accesos de sofocación trastornando nuestra normalidad hasta producir la emisión involuntaria de la orina, pero estos accidentes son excepcionales.

En algunos casos tiene la risa significación anormal y en tal concepto clasificamos la risa llamada histérica subsiguiente a un ataque de nervios, la producida por una violenta emoción deprimente y las conocidas con los nombres de sardónica, cínica, irónica, sarcástica, etc. En los idiotas la risa se degrada y no expresa más que la satisfacción de naturales necesidades orgánicas, por eso ríen cuando comen y beben, y ríen siempre sin saber por qué. *Risus abundat in ore stultorum.*

Nuestro inmortal e ingenioso hidalgo manchego que sirvió de motivo a la risa de muchas generaciones dice que el reír, arguye necedad cuando de leve causa procede, y esto muchas veces puede ser cierto, mas no siempre, porque hay sujetos predispuestos a la risa, naturalezas alegres, seres privilegiados cuyo corazón es un cascabel. ¿Tengo yo algún mono en la cara?, preguntó un señor a uno de estos sujetos. No, señor, respondió el interpelado sin dejar de reír; pero tiene usted toda la cara de un mono. La

escena ocurrió en un tranvía y todos los viajeros intervinimos para evitar un crimen.

Aristóteles considera cosa risible la fealdad física; esta consideración, aunque respetable por ser aristotética, nos parece poco caritativa e incorrecta. La risa es higiénica, y, según el doctor Belonino, facilita la digestión, hasta en sus últimos actos y ha observado dicho señor que casi todas las personas taciturnas padecen estreñimiento.

Fonéticamente se han calificado las risas de conformidad con las cinco vocales del alfabeto. Estas cinco maneras de reír son expresivas de ciertas cualidades morales o estados de ánimo. La risa en A (ja, ja, ja) es francamente normal y estrepitosa como las homéricas carcajadas, así ríen las personas de carácter noble y francamente alegres, sanas y robustas.

La risa en E (je, je, je) socarrona e irónica es una risa de cálculo que mide y reglamenta la cantidad de alegría; ríen así los diplomáticos y también los toreros cuando quieren alegrar al toro.

La risa en I es ingenua, infantil y propia de personas tímidas (ji, ji, ji).

La risa en O denota cierto grado de asombro, de admiración e indica un carácter atrevido (jo, jo, jo); para reír así, se necesita efectivamente mucho atrevimiento y muchos ensayos.

La risa en U (ju, ju, ju) está considerada como signo de hipocresía, imbecilidad y avaricia. Lo de la hipocresía no lo entiendo. Lo de la imbecilidad me lo explico por la expresión que

toma la fisonomía de los que ríen en U, pues la prolongación tubular de los labios le da un aspecto porcino; y el hacer la risa en U sintomática de avaricia obedece, sin duda, a que se ríen así los avaros para ahorrarse la contracción de los músculos zigomáticos que son los encargados de traducir al exterior la disposición alegre del ánimo.

No creo que deba preocuparnos la manera de reír, sino el reír en sí mismo, como expresión de alegres sentimientos expansivos. Reír cuando haya motivo y sonreír siempre, que la sonrisa es un deber social. Convertid la sonrisa en norma de conducta para imitar al piadoso y caritativo filántropo que diariamente al levantarse decía: ¡Dios mío, ya que no me sobran dos pesetas para enjugar algunas lágrimas, dadme ingenio para hacer brotar una sonrisa!

EL EJERCICIO-PASEO

Para llevarlo a efecto, no escogeréis las calles céntricas de nuestra capital; en ellas se respira un aire sucio, mejor dicho, una atmósfera en la que, con el aire respirable, se mezclan partículas levitantes, que proceden de los tres reinos de la creación.

La de las once es la hora mejor para esta clase de gimnasia respiratoria, porque ya el sol ha dispersado los gérmenes acumulados cerca del

suelo durante las horas de la noche. El terreno ha de ser llano y vuestros vestidos no embarazarán las dilataciones del pecho y del abdomen durante las profundas inspiraciones que tendréis que hacer. Doy por supuesto que lleváis los pantalones colgados por tirantes y nunca sujetos a la cintura por la presión de sus trabillas, ni por un cinto.

Sonarse y toser, si preciso fuera, para desembarazar de obstáculos las vías respiratorias, es preludeo recomendable. Vamos a respirar de un modo amplio y rítmico, tomando el aire por las narices y expulsándolo por la boca. Tanto la inspiración como la expiración han de ser lentas y no forzadas, pero siempre intensas, es decir, que tomaremos todo el aire que nuestra capacidad pulmonar permita y lo expulsaremos lentamente y tan por completo como podamos. Todo esto se ha de hacer sobre la marcha y a cualquier velocidad que no pase de los límites del llamado paso largo o paso de marcha militar.

Entre la inspiración y la expiración transcurrirán tres segundos de reposo, que mediréis contando tres de vuestros pasos a partir del momento en que ya *estáis llenos de aire*.

Un, dos, tres, diréis mentalmente y acto seguido comenzaréis la expiración durante la cual contaréis los pasos que déis hasta que se termine. Cada movimiento respiratorio completo (inspiración y expiración) deberá ir seguido de lo que se llama respiración de reposo, que consiste en inspirar rápidamente sin ritmo y expirar de la misma manera y por la boca y en forma casi ex-

plosiva (como las expiraciones de la tos, pero sin toser); a continuación iniciáis un nuevo y pausado movimiento inspiratorio contando desde uno hasta donde podáis llegar sin forzaros. El número de pasos que se cuentan está en razón directa de la velocidad de la marcha. Llevando paso militar, suelen contarse hasta doce pasos durante cada una de las dos fases respiratorias.

Esta serie de respiraciones rimadas, ejecutadas durante diez minutos de marcha, producen como efecto inmediato la penetración del aire en sitios del pulmón donde ordinariamente se encharca el aire residual. La ventilación pulmonar se acelera elevándose de 8 á 12 la cantidad de litros de aire inspirados por minuto, lo cual representa un beneficio de más de 5 por 100 sobre la respiración ordinaria.

Aunque nuestra capacidad pulmonar es mayor de cuatro litros, nunca entra en los pulmones más de medio litro en cada inspiración. Asusta pensar lo que sucedería si respirásemos a toda máquina, es decir, a toda capacidad. Roto el equilibrio gradual de tensión gaseosa en nuestros alvéolos pulmonares, tendría lugar una combustión inmediata, cuya rapidez puede calcularse teniendo en cuenta que en dos segundos y medio cuatro litros de aire se pondrían en contacto con ocho litros de sangre extendida por una superficie de más de noventa metros cuadrados, que representa la superficie de ambos pulmones.

El número de movimientos respiratorios es mayor a medida que las combustiones son más intensas. En igual espacio de tiempo respiran, 10

veces el caballo, 24 el gato, 90 el gorrión y 150 la rata. En la especie humana va decreciendo la frecuencia de las inspiraciones desde 44 en el recién nacido, a 16 en el hombre adulto.

La respiración normal, como casi todas las funciones de la vida vegetativa, se cumple con plena inconsciencia, pero la menor modificación en sus fenómenos físicos o físico-químicos, conviértela en manantial de sensaciones.

El ejercicio paseo de que os hablo, crea un estado fisiológico particularísimo, sobre todo, cuando se hace al aire libre y se prolonga más de diez minutos. Nótase una gran facilidad en los movimientos y se siente la necesidad de multiplicarlos para gastar en ellos el exceso de energía que, gracias a la superoxidación de la sangre, acumulan nuestros músculos. Moviéndonos satisfacemos entonces una necesidad. No tarda el sistema nervioso locomotor en inducir al sensitivo hiperestesiándolo gradual y suavemente.

Saboreamos sensaciones que nos pasaban inadvertidas e instintivamente apresuramos el paso sin perder el ritmo, dándonos cuenta del suelo que pisamos, palpándolo con los pies que convierten en sensación táctil las percusiones inconscientes de la marcha ordinaria gozamos de la trepidación visceral en nuestras grandes cavidades esplánicas.

Sentimos la vida en vísceras que, como el estómago e hígado, parecen condenadas a una oscura labor vegetativa. La circulación acelerada despierta, agudiza nuestras facultades mentales. El aumento en la temperatura de la piel hácela

más sensible a la caricia del aire, exáltanse las percepciones olfativas y el oído echa de menos los acordes de una marcha que a veces mentalmente comenzamos a tararear.

Al estado eufórico producido por el ejercicio respiratorio que preconiza Ramacharaca, puede considerársele como una pequeña borrachera de oxígeno.

DERROCHE DE BILIS

Las privaciones a que, por necesidad, hubo de someterse la población civil de Alemania, mejoraron su salud de una manera evidente. Así nos lo hace saber el ilustre profesor de la Universidad de Berlín doctor Boas.

Este sabio, especialista en las enfermedades del aparato digestivo, considera útil aprovechar estas experiencias colectivas realizadas *a fortiori*, para mejorar la salud del pueblo alemán, persistiendo después de la guerra en el régimen de sobriedad a que hoy está sujeto.

La disminución en el consumo de carnes y el uso del pan integral (pan de guerra) hicieron disminuir el estreñimiento pertinaz que padecían casi todos los súbditos del Emperador Guillermo. En cambio, son frecuentes los casos de cólico hepático (colecistiasis), que Boas considera como enfermedad de guerra y atribuye a las malas condiciones orgánicas creadas por la preocupa-

ción constante y continuo sobresalto en que viven las familias de los militares.

No discuto la posibilidad de una colelitiasis de origen psíquico, pero encuentro muy explicable su producción, sin salir de los límites del plano físico en que nuestras funciones fisiológicas se realizan.

Los alemanes comían muchísima carne de cerdo y consumían demasiada cantidad de manteca y otros alimentos grasos. Alimentación de tal naturaleza exigía un trabajo, por parte del hígado, considerable. Tenían regulada su función biliar en armonía con la preponderancia de los alimentos supradichos, y ahora que de ellos se privan, experimentan los naturales efectos de un derroche de bilis que, no teniendo empleo, se acumulan en las vías biliares, estancándose y dando lugar a la sedimentación de colesterina y bilirruginato de cal, constitutivos elementos del cálculo hepático.

Las células hepáticas no se han dado cuenta de la penuria de subsistencias en los mercados alemanes y continúan segregando bilis como en los días de abundancia. Esta bilis se reabsorbe si encuentra el conducto coledoco obstruido por los productos de sedimentación, y aunque no lo encuentre, se reabsorbe por dificultades para ser eliminada en totalidad, determinando fenómenos tóxicos. Y hay motivo para felicitar y agradecer a la Providencia que se formen en los conductos biliares cálculos a base de bilirrubina combinada con sales cálcicas, porque si éstas no

consiguieran aprisionarla, ¿qué sería de nosotros?

La bilirrubina es mortal a la dosis de cinco centigramos, actuantes sobre un kilo de materia viva. Todos los pigmentos biliares son hijos de ella y participan de su toxicidad.

¿En qué invertirán los alemanes el litro de bilis que, por término medio, produce su hígado cada día? Tendrán que beber a grandes tragos las aguas de Homburg, Marienbad y Kissingen para dar salida por el intestino a los peligrosos elementos de petrificación en las vías biliares.

Los precitados balnearios alemanes sufrirán mucho en su reputación si la guerra se prolonga, porque no basta eliminar colessterina, es preciso evitar que se produzca en exceso, y a su producción contribuye grandemente la sobreexcitación del sistema nervioso. ¡El doctor Boas no carece de toda la razón al considerar a la colelitiasis como enfermedad de guerra!

Ya que no es posible invocar la existencia de la enfermedad como un motivo suficiente para que la paz se haga, daremos a los berlineses algunos consejos, que también son aprovechables para todos los que padecen derroche de bilis, cualquiera que sea su nacionalidad.

Entre los alimentos cuyo empleo se autoriza y hasta se aconseja a los enfermos del hígado (hablo de los que padecen cálculos hepáticos) hay una legumbre y una hortaliza que son positivamente perjudiciales. La legumbre es el guisante, que contiene un cuerpo graso (la fitostestina) análogo a la colessterina. Ya lo sabéis; el

sabroso puré de guisantes es el mayor enemigo de nuestro hígado, según afirma Laumonier.

La hortaliza peligrosa es la zanahoria, bien amada del conejo. La raíz sabrosa del *daucus carota*, sin la cual no es posible comer un «ragout», ni una carne a la jardinera, ni una pierna de cordero a la bretona.

La zanahoria se recomienda entre la gente del campo como remedio infalible contra la ictericia: *faut il se carotter*, dicen los aldeanos franceses a todo individuo cuya piel amarillea la ictericia (jaunise); pero ahora resulta contraproducente *zanahoriarse* (traducción literal de «se carotter», comer zanahorias), porque la *carotte* contiene, según las investigaciones de Arnaud, una substancia llamada *carotina* (zanahorina) que, a juicio de su descubridor, no es otra cosa que colesisterina.

—No sabe uno a qué carta quedarse—dijo mi amigo don Prudencio, que leía por encima de mi hombro lo que dejo escrito—. Cada día complican ustedes nuestra vida con un descubrimiento nuevo.

—Pero, don Prudencio—objeté—; ¿cree usted que la inteligencia nos fué dada para que nos crucemos de brazos?

—La inteligencia—prosiguió mi amigo con voz estentórea— tiene más altos fines que cumplir. Para la conservación de la vida basta con el instinto, que es más seguro, porque es inconsciente y no se equivoca, porque no puede mezclarse con la vanidad ni con el orgullo. Los animales jamás comen lo que no les conviene, y el

hombre come muchas cosas que a su instinto repugnan, porque se las sirven en los restaurantes de moda. Extraigan ustedes la carotina de la zanahoria, la lecitinas del huevo y del pescado y las vitaminas de los cereales; llévese todo eso a enriquecer los escaparates de las farmacias, pero no se nos metan con ello en la cocina.

—La cocina, querido don Prudencio, está, gracias a nosotros, llamada a muy altos destinos. Es la farmacia del porvenir. El arte culinario será elevado a la categoría de ciencia y entrará en las Universidades. No quiero ahora decirle a usted nada sobre la cocina ramplona y arcaica, porque las discusiones acaloradas revierten en disputas, y esto puede tener repercusiones viscerales, provocando un derroche de bilis.

LA DELGADEZ

I

Como antítesis de la obesidad debe considerarse la delgadez.

Los obesos están desequilibrados por un *superavit* en el presupuesto de nutrición. Los delgados sufren las consecuencias de un *déficit* que afecta al mismo negociado de ingresos.

¿Cuáles son las causas del *déficit*? Varias: la primera es la falta de ingresos (delgadez fármica). Esta falta de ingresos es a veces inmediatamente consecutiva a la carencia de dinero (pauperismo social); prodúcese también por

preocupaciones relativas al régimen alimenticio (monomanía vegetariana) o por un exceso de celo en el trabajo, cosa frecuente en los hombres de negocios, que a veces hasta de comer se olvidan, y en muchas ocasiones se debe a un plan de alimentación mal dirigido. Todas estas causas son las que determinan el *adelgazamiento famélico*.

Hay otra clase de flacos, en la que figuran todos los que se gastan demasiado, bien sea por excesos cometidos en los deportes o por otra clase de abusos que producen usura extraordinaria de los tejidos, y también por demasías en la intelectual actividad, preocupaciones constantes, cavilaciones intempestivas, falta de sueño, etc. Circunstancias son estas que producen la *flaqueza consuntiva*.

Un tercer grupo de gentes flacas puede formarse con los llamados caquéticos, que son víctimas de infecciones, como la tuberculosis, paludismo, cáncer, escorbuto, etc.

Viene, finalmente, la cuarta categoría, la de los cenceños o enjutos, secos, acartonados, o como quiera llamárseles. Estos son gente sana, pero delgada por predisposición hereditaria, porque les viene de familia, como el vulgo dice, y por mucho que coman, nunca engordan. Esta *delgadez constitucional* es perfectamente compatible con una salud inquebrantable y una gran longevidad.

Los terapeutas hemos sido llamados a combatir la delgadez, no sólo por lo que tiene de alarmante, sino por lo que tiene de antiestética, y han sido las mujeres las que con mayor insis-

tencia solicitaron nuestro concurso, porque la mujer siente la belleza con mayor intensidad que el hombre, y no sólo la siente, sino que la necesita.

—¿Cómo quiere usted que me resigne—escribe una de mis comunicantes—a estar hecha una espátula, teniendo, como gracias a Dios tengo, una salud excelente?

Y después de unos párrafos de lamentaciones íntimas, que no me sería lícito reproducir, añade, refiriéndose a las dificultades con que lucha para ir bien vestida:

—Todo lo que me pongo parece que va colgado de una percha. Odio los postizos y aditamentos con que otras mujeres suplen sus deficiencias. ¿No podría usted decirme si hay algún procedimiento para engordar, sin que mi salud se comprometa?

Conmovido por tan razonable pretensión, quiero hacer hoy, en obsequio de las damas que puedan encontrarse análogamente contrariadas, terapéutica de complacencia.

El tejido adiposo (grasa) es el que la Naturaleza escogió para unir en los organismos animales la utilidad y la belleza. Elástico, mal conductor del calórico, apto para favorecer el deslizamiento de músculos y tendones, fué repartido hábilmente de manera que almohadillase las prominencias éstas y no dejase huecos perjudiciales a la función de los órganos más delicados, y a ese papel mecánico de utilidad indiscutible, une la ventaja de servir para modelar formas de soberana belleza, ocultando las angu-

losidades antiestéticas del armazón esquelético; que sirve de fundamento a la humana arquitectura.

Turgencias, morbideces y elegancias lineales se realizan a expensas del tejido adiposo.

¿Hay manera de aumentar su cantidad, sin que nuestra salud se comprometa? ¿Hay algún procedimiento para engordar?

Hay varios, y en todos ellos figura como causa primordial la tranquilidad espiritual, el equilibrio perfecto del sistema nervioso.

Lamentándose de la extrema delgadez y del nervosismo de su esposo, decía una señora:

—¿Cómo ha de engordar este hombre si se lo comen los nervios?

Con un sistema nervioso irritable, con un carácter vehemente, ultrasentimental e inquieto, no hay posibilidad para engordar.

Los flemáticos, los impasibles, casi todos son gordos.

—¿Pero qué hace usted para engordar, comiendo tan poquísimo?—decían a uno de estos seres privilegiados.

—Evitar todo género de discusiones—contestó.

—¡Vamos, hombre, alguna vez discutirá usted,—le objetaron.

—Como usted guste—repuso decidido a no discutir ni tan siquiera sobre la posibilidad de hacerlo—. Como usted guste.

• Hombres de un temple semejante son candidatos a la obesidad y proclamables por el artículo 29.

La quietud produce un efecto inmediato y análogo a la estabulación en los animales, pero aunque impongamos la quietud como régimen, nada conseguiremos si no logramos restringir las actividades intelectuales, que muchas veces con la quietud y la pasividad se exaltan como ocupación única y compensatoria.

El trabajo intelectual desnutre y desgasta más que el trabajo físico.

Byasson ha comprobado experimentalmente que en veinticuatro horas se producen dos gramos más de urea meditando sobre cualquier asunto que picando piedra.

Moritz-Schiff demostró que el trabajo cerebral eleva la temperatura, y Burcach, que aumenta las oxidaciones. Pero la verdadera característica de las actividades cerebrales consiste, según Flint, en el aumento de la proporción de colessterina, en la sangre y en la pérdida de fosfatos alcalinos, que puede comprobarse analizando la orina de los trabajadores intelectuales: Estos fosfatos alcalinos se forman a expensas del exceso de ácido fosfórico, producido por el trabajo cerebral.

Obligado a predicar con el ejemplo, no quiero derrochar el ácido fosfórico ni recoger mi sangre de colessterina. El que no esté conforme con mis doctrinas, habrá de resignarse a protestar inútilmente, porque hoy no aceptaré polémicas, y estoy dispuesto a contestar haciendo más las palabras del hombre gordo:

—Como usted guste, como usted guste,

II

El tratamiento de la delgadez tiene por objeto proporcionar al flaco los elementos necesarios para que su organismo fabrique y almacene cierta cantidad de tejido adiposo.

Si el adelgazamiento es producido por la inapetencia será necesario buscar en la interminable lista de aperitivos alguno que nos ayude a restablecer el apetito; e instituir un régimen de alimentación lo más sintetizado posible. Yo recomiendo en estos casos todos los platos imaginables constituidos con huevos y azúcar. Hay ciertos platos a los cuales ningún inapetente se resiste. Los manjares no se rehusan sistemáticamente y los llamados caprichos o antojos de enfermo, son razonables exigencias del organismo que unas veces apetece cosas dulces y aromatisadas y en otras ocasiones requiere condimentos ácidos, salados, picantes o ligeramente amargos y los necesita no sólo en cantidad sino en calidad determinada, porque la dulzura puede resultar empalagosa, los aromas inadecuados al temperamento del inapetente. Galanga, mentas, orégano, tomillo, canela, clavo, vainilla, cominos, coriandro y anís, para no citar más que unos cuantos, constituyen escala variadísima que contiene todos los elementos necesarios para producir sorprendentes y armoniosos efectos capaces de impresionar deliciosamente con sus felices combinaciones a los paladares más perversos y recalcitrantes.

El grado de acidez o la salazón de los alimentos determina en la secreción salivar un aumento a veces imprescindible y los condimentos picantes o amargos estimulan las glándulas y movilidad gástricas favoreciendo una digestión que de otro modo sería imposible.

Todavía no se ha enriquecido la literatura médica con un buen libro de cocina para los enfermos. Cuando el flaco, delgado o enflaquecido, tiene un apetito aceptable no es necesario acudir al arte de Brillat Savarin, basta con establecer un régimen que, conservando la razón media de albuminoides, aumente la cantidad de grasas o hidrocarburos que no se asimilan o se queman con exceso.

Entre las grasas que pudiéramos llamar terapéuticas figura en primer lugar el aceite de hígado de bacalao cuya riqueza en yodo, bromo, fósforo y azufre justifica su empleo. Veinticinco o treinta gramos en cada comida, es la dosis recomendable.

Una excelente preparación es la manteca bromoyada de Trousseau; su fórmula es la siguiente: yoduro potásico, 0'05 gramos; bromuro potásico, 0'20 gramos; cloruro sódico, 2 gramos; manteca de vaca, 45 gramos.

Puede tomarse con y como aditamento del desayuno. Entre los alimentos grasos usuales figuran en primer término después de la manteca, el tocino, las almendras, aceitunas y quesos curados, las carnes grasas de cerdo, cordero y buey cebado.

La fauna marítima contribuye con arenques,

salmón, congrio, raya, lamprea y anguilas a variar los menús del candidato a hombre de peso.

Los hidratos de carbono son tan necesarios como las grasas para la fabricación de tejido adiposo y tienen la ventaja de ser más fácilmente digeridos. Arroz, harina de lentejas, de castañas y de plátano sirven para la confección de cremas y purés que pueden preceder a los peces y mamíferos supraíndicados. Harina de maíz cocida en leche y azucarada es cosa óptima. Es plato regional que con el nombre de papas conocen casi todos los gallegos. Hácense con esta clase de harinas unas galletas cuya fórmula es como sigue: Harina de maíz 250 gramos, azúcar molido y manteca de vacas 125, de cada cosa, un huevo y las ralladuras de medio limón. Todo esto se mezcla con arreglo a los cánones del arte culinario y se confeccionan galletas. Yo las hice preparar de la manera que dejo dicha y las encontré riquísimas, aunque un poquito duras, quizás aumentando la proporción de alguno de sus componentes pudiera este defecto corregirse.

Todas las legumbres son aprovechables para engordar, a condición de que los estómagos las soporten fácilmente. Las pastas empleadas para sopa son tanto más utilizables cuanto mayor cantidad de huevo contengan.

Las comidas no deben ser demasiado abundantes y complicadas. No es cuestión de cantidad sino de calidad. Aristóteles dijo: buscad vuestro alimento entre los productos más simples de la naturaleza, y el tiempo viene confirmando el sabio consejo aristotélico, pues los modernos y

más autorizados fisiólogos han demostrado que los alimentos en general, son tanto más asimilables cuanto más simple sea su composición. Hay que tener muy presente que de todo lo que comemos tan solo nos alimenta aquello que se asimila y el resto fatiga y perjudica de modos muy diversos nuestra maquinaria.

Siendo el enmagrecimiento antítesis de la obesidad es lógico recomendar a los delgados todo aquello que a los obesos se prohíbe. Así debiera de hacerse; pero conviene abstenerse de peligrosas generalizaciones, porque tanto en el tratamiento de los unos como en el de los otros se cometen errores lamentables y uno de ellos es el que se refiere a las bebidas. No el obeso debe sufrir la sed ni el delgado tiene necesidad de encharcarse aunque todas las bebidas le sean lícitas y aconsejables. Del agua se hará un uso discrecional (hay horas para beber). Convienen al delgado los licores para que se active la digestión, pero siempre después de las comidas y puede perdonársele que tome café y vinos naturales de poco tenor alcohólico, pero sobre todo y ante todo con absoluta indulgencia la cerveza. «¡Oh la biere, la bonne biere allemande!» Así exclamaba el doctor Laumonnier hace dos años, hablando de higiene de la alimentación. Suponiendo que actualmente piensa de igual modo, quiero asociarme a su admiración y dejo la pluma para empuñar el asa de un bock de Pilsen.

Psicología de la embriaguez

Siempre que se me presenta ocasión de observar a un borracho, enfoco toda mi atención por el lado psíquico. Los fenómenos de turbación potencial que determina la intoxicación alcohólica son curiosísimos. En los estados crónicos se aprecian mejor las lesiones fisiológicas y anatómicas del sistema nervioso. El alcoholismo ya constituido es materia de estudio muy interesante para el sociólogo y para el clínico; para el filósofo espiritualista son más instructivos los casos agudos.

Los prolegómenos de la embriaguez son desconcertantes para el que se embriaga y para el observador. En un principio tiene la inteligencia gloriosas fulguraciones.

El alcohol no ha llegado todavía con sus éteres cuánticos a las células nerviosas, y el bebedor se siente tonificado, estimulado, clarividente y genial. Más tarde es benévolo, condescendiente; su generosidad no reconoce límites; siente por todos los presentes un afecto fraternal, y lo demuestra convidándoles a beber. Estas exageraciones le hacen dudar de sí mismo, reflexiona y comienza a perder su estado de conciencia precisamente cuando insiste en obligarnos a que reconozcamos y confesemos que él no está borracho. (Estado subconsciente.)

La voluntad recibe con el alcohol una grande impulsión. Un par de copas de *cognac* disipan la timidez, y el aguardiente es un factor estimable en la realización de algunos actos heroicos, a los cuales quita todo su valor moral. Otros excitantes, como el cacao, la nuez de Kola, el té y el café, estimulan las actividades cerebrales, pero no ponen la voluntad en movimiento, no la excitan; esta virtud es característica del alcohol.

Nada tan eficaz como un vasito de buen vino de Málaga o Jerez, para dar el impulso inicial, que una voluntad débil o deprimida necesita. Como antídoto de la melancolía está preconizado el vino en el adagio latino, que reza: *Música et vinum, lætificant hominem.*

La seriedad que imprime al hábito exterior del obrero una labor monótona y continuada, desaparece con el auxilio de un vaso de vino. Son muchos los que van a la taberna conducidos por el más razonable de los deseos: reparar con un traguito las fuerzas agotadas en muchas horas de ruda labor y expansionar el ánimo agobiado por múltiples cuidados y preocupaciones. Los aprensivos y los enfermos crónicos sienten la tentación de buscar en la bebida un remedio a sus temores y decaimientos.

El bebedor es feliz porque toma como realidades sus alegres ensueños o porque ha pactado una tregua con sus penas, y las olvida. La embriaguez es el medio más cómodo que las melancolías perezosas encuentran para conseguir un poco de alegría. Buscar la embriaguez sana, la exaltación espiritual que produce el aire frío en

la cima de una montaña cubierta de nieves, que se funden bajo los rayos de un sol radiante, resulta trabajoso, exige las molestias del madrugón para no perder el primer tren, la caminata, una penosa subida. ¡Todo eso podemos tenerlo sin más trabajo que descorchar una botella!

Agota el borracho su ingenio buscando componendas con su conciencia. Un día es un día. No abusando, bien se puede tomar una copita.

—Mire usted—me decía un alcoholizado—, yo siempre fui un borracho decente; no he probado la bebida blanca ni la quiero probar en mi vida, porque soy bebedor castizo, soy mosquito de cuba. A mí deme usted vino, pero no me hable de aguardiente ni otras porquerías que destrozan las entrañas. El vino es noble, da la cara y sale por su sitio; pero los licores queman la sangre y consumen los pulmones.

Todo buen devoto de Baco presume de su resistencia para la bebida y refiere hazañas de su juventud. Si le hacemos notar el daño que le producen sus impotaciones, se disculpa con la mala calidad del vino y achaca los efectos de su abuso a que no había comido bien, a una mala disposición de su estómago, a la falta de sueño, a todo menos a su intemperancia.

Otros nos advierten que no beben entre horas; únicamente con las comidas, nos dicen; así no hace daño el vino.

—Hay oficios—me decía un tahonero—que obligan a beber. Si estuviera usted, como yo, invierno y verano, a la boca de un horno, ya me diría usted por qué se bebe. El agua enchar-

ca el estómago y no da fuerzas, mientras que el vino las repone y no enfría las tripas caldeadas.

Así, por el estilo, podría transcribir todo un curso de pintoresca fisiología.

El aficionado a beber busca cómplices, y es feliz haciendo prosélitos; pero a su generosidad en convidar le impulsa la necesidad que siente todo borracho de poner cátedra; es un orador que se paga el auditorio que necesita para que aplauda sus ridículas peroraciones.

Intensificada la intoxicación alcohólica, se produce la torpeza intelectual. Cuando en una reunión de artistas se ha bebido mucho, no se discuten cuestiones estéticas, sino groserías, se hace apologética de todos los vicios, se improvisa la comilona y los chistes ingeniosos degeneran en estupideces y obscenidades.

La voluntad sigue, a medida que la embriaguez aumenta, una marcha descendente hasta quedar anulada, haciéndose árbitro y director de todos los comensales el que está menos borracho y conserva un destello de iniciativa. Todas sus decisiones son aplaudidas y unánimemente aceptadas. Los borrachos abúlicos se agrupan en torno del dictador como viajeros ateridos en torno de los restos de un fuego casi apagado, pero que aún brilla.

El alcohol es un veneno paraliso-motor, que comienza por producir un efecto tónico-estimulante, dándonos así una ilusión de energía; después va obscureciendo la memoria y el entendimiento, embota la sensibilidad del sistema nervioso y produce una beatitud, un quietismo con-

tra el cual la voluntad entabla ruda batalla, de la que siempre sale vencida.

Cuando sobreviene la parálisis muscular, el bebedor continúa bebiendo desesperadamente, buscando paradójica energía en el mismo líquido que se la roba. Ya no es dueño de sí mismo. Esencialmente sigue siendo un hombre, potencialmente sólo es un antropoide. La irresponsabilidad de sus actos es hija de su inconsciencia. Sus potencias anímicas nada pueden hacer efectivo.

¿Cuál es el estado psíquico de los embriagados? ¿Por qué no recuerdan los actos cometidos durante su estado de embriaguez? Yo, que no admito la inhibición espiritual durante el sueño normal, el hipnótico ni el tóxico, pienso, cuando veo a un hombre embriagado discursando con voces destempladas y ademanes violentos:

—¡Ese infeliz está desconectado!

FRÍO

Si en lugar de decir hace frío, dijésemos tengo frío, evitaríanse muchas inútiles discusiones. Las sensaciones de cada individuo no pueden ser decretadas oficialmente. ¿Qué importan las indicaciones del termómetro de aire a un alpinista en pleno ejercicio de sus funciones, bien alimentado y con abrigo suficiente?

En cambio, podréis observar los tiritones de

un tísico, bajo las mantas de su cama, colocada en habitación cuyo ambiente está caldeado a 18 o a 20 grados del centígrado.

Los exploradores de la región circumpolar soportan temperaturas inverosímiles, y veréis cómo cada invierno en los más templados climas, causa el frío gran número de víctimas. El frío no es incompatible con la vida humana, si el sujeto vive su vida (perdón por la redundancia) en condiciones de normalidad. La inanición (hambre y enfermedades caquetizantes), la inacción (sedentarismo) y la falta de abrigo, proporcionan sus víctimas al frío.

Para navegar por los mares del Norte, me decía un viejo marino, se necesitan tres cualidades: apetito de tiburón, temperamento de ardilla y piel de oso blanco. En la sensación del frío hay más de subjetivo que de objetivo. Contemplamos la calle a través de los vidrios, parcialmente esmerilados por el vapor de agua, y vemos los tejados blanqueados por la escarcha o por la nieve, y esto nos produce, por asociación de ideas, un frío de carácter sugestivo; indistintamente frotamos nuestras manos, damos dos o tres pataditas, y decimos: «Brurrr! ¡Mal anda la cosa!»

Después de haber tomado un par de huevos y un tazón de café con leche, nos lanzamos a la calle bien abrigados, y emprendemos nuestra ruta con paso de marcha militar. Si tenemos la malaventura de tropezar con ese amigo importuno que todos tenemos, y nos detiene siempre y siempre habla del tiempo, cuando nos diga:

«¿Ha visto usted qué frío?», le contestaremos: «No es para tanto».

Los días húmedos y ventosos son, particularmente, aborrecidos por la gente friolera, porque la pérdida de calor por radiación es mucho más intensa. Pidamos atmósfera seca, y en calma, durante las horas de insolación, y por la noche, la misma calma en el aire y cielo entoldado, pero con nubes muy altas. Todos los días del invierno fuesen así, y no tendríamos que lamentarnos tanto de la carestía del carbón.

Cuando (como dicen los jugadores) se da la contraria, es decir, hace viento y comienza el deshielo, fundiéndose la nieve caída el día anterior, es cuando más frío se siente; los dedos se agarrotan y se adormecen las papilas táctiles hasta el extremo de no poder liar un cigarrillo. Entonces conviene provocar la reacción frotándose las manos con nieve o mojándolas en agua muy fría; acercarlas al fuego es muy peligroso, porque la red de vasos capilares se dilata, interrumpiendo el desagüe venoso, y se producen una serie de trastornos, que pueden terminar en el sabañón o llegar a la gangrena.

El Municipio de Madrid, movido por la caridad y falta de lógica, piensa establecer estufas (braseros) públicos para que se reconforten los golfos hambrientos y desnudos. Esto resulta indudablemente más barato que la reapertura de los clausurados comedores gratuitos. Además la Compañía del gas se ofrece a suministrar gratuitamente todo el carbón necesario. Tan generoso concurso no debe rechazarse.

La golfemia carece de asilos donde cobijarse. y si ha de pasar la noche en vela y con el estómago vacío, dejémosle como recurso que se arrime al brasero; después de todo (como dicen ellos), *menos da una piedra*.

Yo siento por el frío una invencible antipatía.

El frío es la negación de la vida, que es toda movimiento y calor, en contraposición, a la muerte, quietud y frío. Cuando el organismo lucha por vivir, lucha con fiebre. La fiebre es su defensa, exagera el calor, afirmación rotunda de la vital energía.

El frío cohibe las iniciativas individuales, y es gran promotor de la pereza y falta de aseo, enemistando a muchas gentes con el agua e inclinándolas a peligrosos tratos con las bebidas alcohólicas. Hay quien hace apologética del frío, considerándolo como tónico y aperitivo. Este es uno de tantos errores, pues el frío crea la necesidad de comer para combatirlo, y cuando es demasiado intenso conduce al marasmo. En las estepas siberianas se previene al viajero con estas palabras: *El que se sienta, se duerme, y el que se duerme, no despierta*.

Aparte de las razones que dejo consignadas, tengo para odiar el frío motivos horoscópicos, porque nací en el mes de Junio de un verano muy caluroso, y en el día preciso en que con grandes fogatas se celebraba la fiesta de San Juan.

El peligro de las setas

—No es que yo las considere como artículo de primera necesidad, pero me gustan con delirio y es para mí doloroso el privarme de comer setas. Yo espero de su amabilidad, querido doctor, que me indique el medio seguro de poder comerlas sin peligro.

Así me dice uno de mis amables comunicantes, a cuya carta contesto con las líneas que siguen:

La seta es un alimento completo, según se deduce de las experiencias de Letellier, que vivió sometido a régimen exclusivo de setas durante larga temporada, y se cita el caso de un centenario que las comió diariamente durante treinta años de su vida.

Su valor, como substancias azoadas, es más grande que el del pan y las legumbres, aproximándose mucho al de algunas carnes.

Contienen, además, notable cantidad de fósforo directamente asimilable, pero tan bellas cualidades quedan oscurecidas por un lamentable defecto: *su inestabilidad*.

Las setas son *flor de un día*.

Apenas arrancadas de la tierra en que nacieron, comienzan a descomponerse, hasta el extremo de que las más comestibles dejan de ser inofensivas dos días después de su recolección.

Forma parte substancial de su composición

química un alcaloide de *la amanitina*. Mientras la seta vive en condiciones normales, absorbe, como todas las plantas, carbono, y desprende oxígeno; pero una vez arrancada de la tierra, se oxida con mayor rapidez que los demás cadáveres vegetales, y este alcaloide que acabo de mencionar se transforma en otro mucho más peligroso, *la muscarina*, causante de los terribles envenenamientos.

Esto ha dado lugar a que en los mercados de París sean rechazadas por los técnicos municipales las setas que no presentan los caracteres propios de las recientemente recolectadas, pues aunque no produzcan la muerte, pueden causar graves trastornos gastrointestinales.

Las setas venenosas no suelen venderse en los mercados ni en las fruterías; son accidentalmente recolectadas por gentes poco expertas, poco escrupulosas o demasiado imprudentes.

Ni aun de los higienistas podemos fiarnos si queremos comer setas con tranquilidad. Uno de los más notables afirma que en el género llamado *boletus*, no existen especies venenosas, y precisamente en este género está catalogada la especie *Boletus Satanás*, cuyos terribles efectos están muy de acuerdo con su endiablado patronímico.

Aconseja otro autor muy competente que se rechace toda seta que tenga jugo lechoso, y esta circunstancia caracteriza precisamente a la más exquisita de las setas, *el lactarius deliciosus*, que recomiendo a mis lectores como especie notable por su jugosidad, consistencia carnosa y aroma

y gusto, que justifican el adjetivo que se le dedica.

El ennegrecimiento de la plata no es signo de toxicidad, sino reacción sulfídrica, que también presentan muchas especies comestibles y gran número de vegetales, como la naviza en flor (grelo).

Los botánicos son las únicas autoridades en la materia, y cuando hayamos averiguado o llegado a conocer las especies que en las obras de micología (*Tratado de las setas*) se indican como inofensivas, podemos comerlas con absoluta tranquilidad. En estado fresco ningún peligro ofrecen, y hasta crudas pueden comerse la *Poliota campestris*, *Lepiota procera*, *Clavaria coralloides*, *Boletus esculentus* y *Lactarius deliciosus*.

Cito las mejores y menos alterables, cuyos caracteres físicos pueden encontrarse en las obras de botánica, y tienen las citadas la gran ventaja de no confundirse fácilmente con otras especies venenosas.

Estas últimas producen sus efectos tóxicos a las tres o a las ocho horas de su ingestión, según que sus venenos sean acres o narcóticos. En el primer caso sobreviene gastritis aguda, vómitos e intensos dolores de estómago; en el segundo, somnolencia, dolor de cabeza y dolor en la región precordial; los dolores de vientre son inevitables, y la sed, rabiosa e inextinguible.

Es un error lamentable administrar a los intoxicados éter y agua con vinagre; ambas cosas contribuyen a facilitar la absorción del alcaloide tóxico. Una inyección hipodérmica de sulfato de

atropina (uno o dos miligramos) o veinte gotas de tintura de belladona, constituyen la indicación terapéutica más urgente. Esto, sin perjuicio de provocar y favorecer las naturales defensas por medio del vómito, lavado gástrico y evacuación intestinal, estimulando la reacción térmica y calmando después la excitación del tubo digestivo con bebidas emolientes y antiespasmódicas. Más tarde, cuando hayan cedido los fenómenos de intoxicación aguda, se intentará sostener las fuerzas a beneficio de cocimientos concentrados de cebada, que se irán mezclando con pequeñas cantidades de leche, cada vez mayores, a medida que la tolerancia del estómago lo consienta.

Conozco a un sujeto, apasionado ferviente de las setas, que cuando las ve en su mesa reserva su ración para la noche o para el día siguiente, si en la cena se las sirven, comiéndolas entonces con verdadera delectación y absoluta tranquilidad, puesto que su familia le sirve de prueba documental. El valor práctico de la precaución es indiscutible; su moralidad, graves comentarios admite.

Constipados o resfriados

Don Higinio hizo una serie de gestos alarman-tes, cerró los ojos, abrió la boca, frunció el labio superior y contuvo la respiración algunos segundos. Después estornudó tres veces, sonó sus

narices con tanta fuerza como si tocase una trompa de caza y se creyó en el caso de darme algunas explicaciones.

—Yo me constipo por menos de nada; una corriente de aire, el tránsito del sol a la sombra, la permanencia en un local húmedo, cualquier cosa. Ayer me resfrié dándole cuerda al reloj. Estando ya en ropas menores, caí en la cuenta de que había olvidado dar cuerda al reloj. Pues bien, el tiempo invertido en acercarme a la percha donde cuelgo mis ropas, y realizar la operación que había olvidado, ha sido suficiente para constiparme. ¿Qué debo de hacer para evitar esta calamidad?

—La cosa es bien sencilla, amigo mío, sus traerse a las causas que la producen y para ello tiene usted dos procedimientos de igual valor: primero, no exponerse a corrientes de aire, no pasar del sol a la sombra, no permanecer en locales húmedos ni esperar a quedarse en camisa para dar cuerda al reloj. Segundo, hacer todas esas cosas sin constiparse, a pesar de los efectos resfriantes que a todas esas causas usted atribuye.

Un poco de fisiología hará que usted comprenda lo que digo, y después un poco de terapéutica le servirá para saber cómo se curan pronto y bien los tales constipados o resfriados.

La piel y las mucosas tienen funciones análogas y concomitantes, que en determinados momentos resultan antagónicas. La piel está capacitada para luchar contra el medio cósmico que nos rodea, fríos, vientos, humedades, calo-

res, etc., y las mucosas que constituyen el forro interno, el gusano de los órganos más delicados, cumplen funciones parecidas, pero en un medio distinto y de mayor complicación biológica, porque ellas son asiento de una sensibilidad exquisita.

La piel soporta con impunidad relativas presiones, contactos con sustancias pulverulentas o gaseosas (a veces irritantes) y se congestiona o se pone exangüe, según los casos; pero las mucosas no podrán soportar estas mismas influencias sin inflamarse, las mucosas son muy sensibles y no aceptan suplementos de trabajo sin protestar.

Las palabras constipado y resfriado sirven para designar *mucitis* de menor cuantía, debidas directa o indirectamente a desequilibrios térmicos; *mucitis* que aún cuando no pasen de las fosas nasales pueden tener gran transcendencia por las molestias que ocasionan, propagándose a los oídos, laringe y demás órganos limítrofes. Esto aparte de que quitan el olfato, el gusto y hasta las ganas de hablar de política.

Estas *mucitis* pueden abortar en sus comienzos, con medios tan sencillos como los siguientes:

Un baño general templado, seguido de fricciones estimulantes con alcohol aromatizado, la permanencia en cama y la ingestión de un ponche de leche dulcificada con miel que admite la incorporación de una yema de huevo y una cucharada de coñac o ron; un vaso de vino en el que se han cocido una rodaja de limón y un tron-

cito de canela. Estos remedios, llamados case-ros, y en cuya confección caben grandes varia- ciones, son muy agradables, nada peligrosos, económicos, y están consagrados por el prestigio tradicional, que con sus alabanzas les dieron nuestros resfriados antecesores. Conozco cierto cocimiento pectoral, compuesto de pasas, higos, ciruelas y azúcar de caña, que goza de gran po- pularidad. Se le atribuyen virtudes casi tan gran- des como las del maravilloso bálsamo de Fiera- brás, y tiene fervientes devotos entre la gente menuda.

Claro es que tan sanos consejos más acreditan de curandero que de médico, y solamente pode- mos darles los médicos que tenemos especialísi- mo concepto de nuestra misión social y tomamos en serio el divino mandato de amor al prójimo que, harto desgraciado ya con haber perdido su salud y tener que pagar las cuentas del médico y del boticario, tendrá que felicitarle si Dios le depara un médico de conciencia que mire, ade- más de por su salud, por sus intereses, y no la obligue a gastos superfluos o ruinosos.

Médicos hay que ponen la importancia del más leve resfriado á igual altura que su envidiable reputación de sabios. Uno de éstos, con quien yo suelo tener sabrosas pláticas, me decía:

—Desengáñate, querido mfo; cierta clase de clientela nos empuja inevitablemente hacia el pedantismo científico, pues cuando vienen a con- sultarnos deslumbrados por el prestigio de que justa o injustamente gozamos, se creerían esta- fados relacionando el importe de la consulta con

la vulgaridad de su mal y la simplicidad del remedio empleado.

Yo no receto nunca una infusión de flores de saúco, de amapola o de violeta, más que cuando se trata de un pobre diablo cuya opinión me tenga sin cuidado. El cliente distinguido necesita una terapéutica distinguida y en consonancia con su categoría.

Un literato adinerado sudará con una infusión de ulmaria y hasta le causará cierto placer saber que la tal planta pertenece a la distinguida familia de las rosáceas y lleva el aristocrático nombre de florón o reina de los prados. Para un prócer senador del Reino, está indicado el «*Calotropis procera*», que no existiendo en Europa ni en América, es planta que sólo en muy contadas farmacias puede procurarse, lo cual contribuye a que se forme alto concepto de nuestra sabiduría y de la virtud de un remedio que hace sudar solamente con echarse a buscarlo.

METSCHNIKOFF

Ha muerto pocos días ha, y su labor, asombrosa por lo fecunda, resulta insignificante si se considera la grandiosidad de su genial teoría de *La fagocitosis*.

No quiero hablar del sabio humorista que, obsesionado por macrobióticas ilusiones, dijo a sus amigos el día que cumplió setenta años: «He re-

cibido numerosas felicitaciones con ocasión de haber entrado ya en mi segunda juventud».

Hablando del ilustre director del Instituto Pasteur, no se puede pensar en otra cosa que en su teoría fagocitaria. Con el triste motivo de su muerte resulta de lamentable actualidad el hablar un poco de los microbios.

Estos habitantes del misterioso mundo invisible son causa de todas las muertes que pudiéramos llamar prematuras; es decir, de las muertes determinadas por intoxicaciones o por infecciones. Unas veces se fijan en la garganta o en una herida recibida en un dedo del pie, microbios diftéricos o microbios tetánicos, y desde allí, sin penetrar ellos mismos en nuestra sangre, nos ametrallan y cañonean con sus toxinas (venenos segregados por microbios). Otras veces, microbios como los del cólera, tifus y peste, entran en nuestra sangre y nos matan ellos mismos en terrible cuerpo a cuerpo, con nuestros elementos celulares. Entonces usan otra clase de armas; ya no es la toxina que, por difusión y largo alcance, comparamos a la artillería, sino la toxoproteína (elementos solubles que forman parte del mismo microbio), que pudiéramos comparar al arma blanca.

Pero la ofensión del micribio no es siempre mortal: todos conocemos algún viejo veterano que padeció el cólera durante la epidemia de 1885, y son muchísimas las personas que soportaron el tifus. El secreto de esta inmunidad, o mejor dicho, resistencia natural a las infecciones e intoxicaciones, fué descubierto en gran

parte por Metschnikoff, quien nos hizo saber que poseemos ciertos corpúsculos (leucocitos) que acuden presurosos al terreno invadido por los microbios (quermotaxis positiva) y entablan una lucha muy activa con los invasores, aprisionándolos con sus tentáculos movibles (digitaciones) e incluyéndolos en su propia masa, en cuyo seno se disuelven y digieren. Para esto disponen de ciertos fermentos llamados citasas. Estos elementos defensores se llaman *fagocitos* (células comedoras) y se dividen por su tamaño en macrófagos y micrófagos, grandes y pequeños glotones, que se prestan ayuda mutua cuando las circunstancias de la infección lo exigen.

Esta doctrina o teoría de defensa celular ideada por Metschnikoff constituye toda su gloria y le redime de ciertas intransigencias que tuvo con Buchner, no queriendo conceder beligerancia a la teoría química de las *alexinas*, tachándola de arcaica teoría humoral.

Digamos en honor de Metschnikoff que desde 1906 fué haciendo a sus adversarios algunas concesiones, y reconoció lealmente que también las células de la pulpa, del bazo, de la médula, de los huesos y otras varias, ejercen funciones fagocitarias.

Tan sólo un respetuoso reproche puede hacerse al sabio maestro: el de no haber llegado a viejo. Escribió mucho sobre el tratamiento de la vejez, a la que consideraba como una enfermedad que puede y debe combatirse procurando la regeneración celular y evitando el exceso de usura orgánica, mediante una clase de alimen-

tación adecuada a las energías metabólicas (de transformación) y al estado de insuficiencia en que se encuentran las vías climatorias.

Demostó que es muy posible no gastar el organismo empeñándolo en luchas inútiles para transformar substancias que no ha de incorporarse ni utilizar. Señaló los grandes peligros del *surmenage* material y moral, y sus apareamientos e influencias recíprocas. Acaso entrevió que una sana filosofía puede neutralizar con sus alejinas o fagocitar, digámoslo así, las pasiones y afectos deprimentes que conturban, intoxican e infectan el ánimo, pero, a pesar de todo, se murió a los setenta y un años, cuando, como él decía, entraba en su segunda juventud. Y es que preocupado con el tratamiento de la vejez, no advirtió que su ánimo juvenil no caminaba paralelamente y al mismo paso que sus orgánicas energías.

¡Estos sabios son tan distraídos!

ÍNDICE

	Páginas
Introducción	3
La muerte del justo	5
Los médicos naturalistas	10
La sopa	13
Café puro y solo	10
Bebidas de mesa	21
La risa normal	25
El ejercicio-paseo	29
Derroche de billis	33
La delgadez	37
Psicología de la embriaguez	46
Frio	50
El peligro de las setas	54
Constipados y resfriados	57
Metschnikoff	61

Velas de Cera para el Culto

MARCAS REGISTRADAS

Cualidades Litúrgicas Garantizadas

Máxima. Para las DOS velas de la Santa Misa y el Cirio Pascual.

Notabili. Para las demás velas del altar.

Fabricación según interpretación **auténtica** del Rescripto de la Sagrada Congregación de Ritos, fecha 14 de Diciembre de 1904. Resultado completamente nuevo y tan perfecto que arden y se consumen, desde el principio al fin, con la misma igualdad y limpieza que las más excelentes bujías esteáricas.

Envíos a Ultramar y al Extranjero

Fabricante:

Quintín Ruiz de Gauna

VITORIA (España)

CHOCOLATES

de

Quintín Ruiz de Gauna

Envíos a todas partes

VITORIA (Alava)

DE BROMA Y DE VERAS

Colección de lecturas varias: ochenta páginas mensuales.—Al año 2 pesetas, 3 en el extranjero.—Para la suscripción y pago, dirigirse a la Administración de *El Mensajero del Corazón de Jesús*.—BILBAO.

NUMBER 98—EIGHTY-EIGHT—TWENTY-NINE—XXI