

LA
HIGIENE

XIX-A
49







84

84 7505011

XIX-959
XIX-A
49

LA HIGIENE

6

EL ARTE DE CONSERVAR LA SALUD:

POEMA LATINO

ESCRITO POR EL DOCTOR GEOFFROY,
REGENTE DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA
UNIVERSIDAD DE PARIS &c.

TRADUCIDO AL FRANCÉS

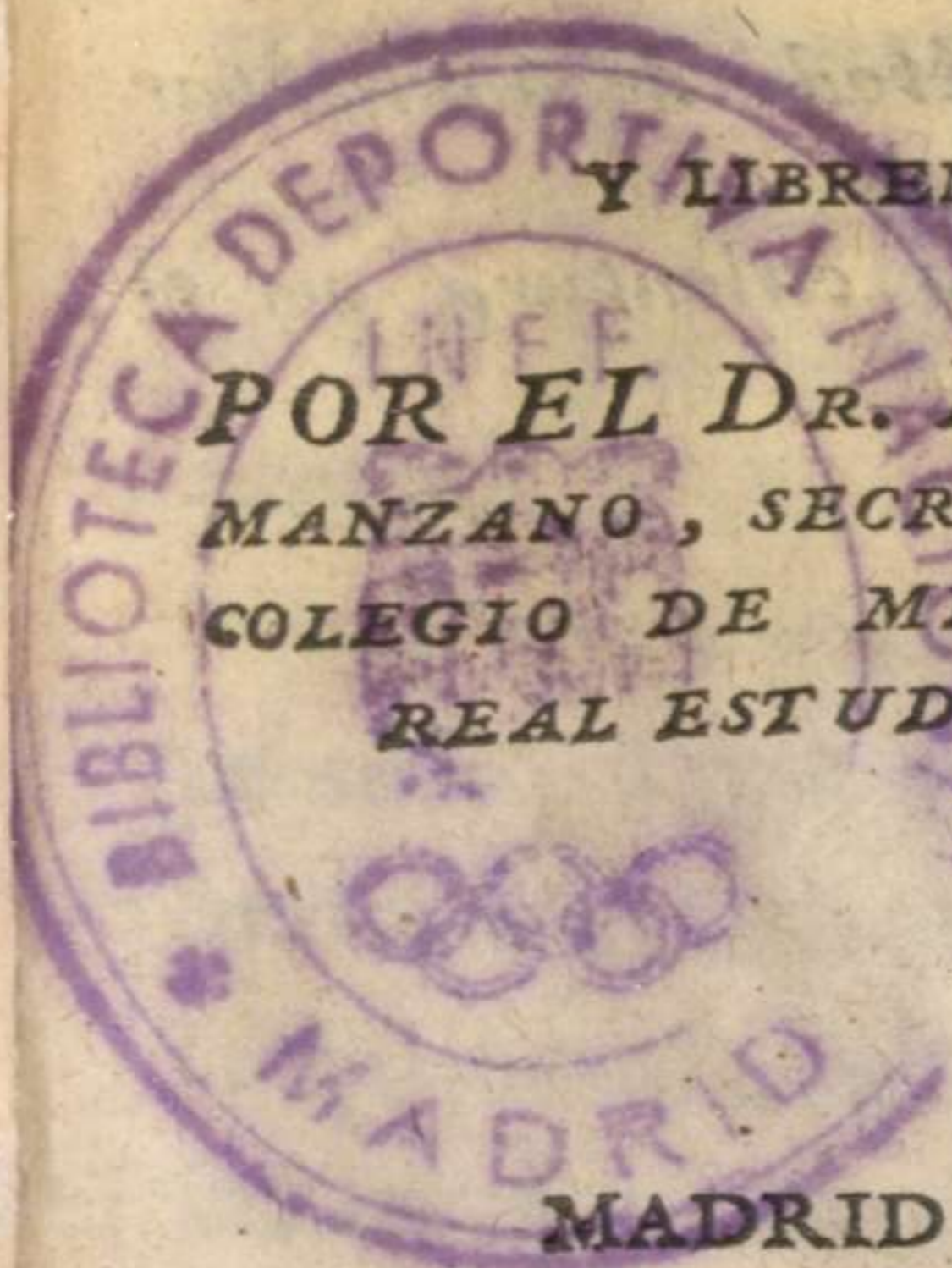
POR EL DOCTOR DE LAUNAY,
MIEMBRO DE MUCHAS ACADEMIAS
LITERARIAS,

Y LIBREMENTE AL CASTELLANO

POR EL DR. D. JOAQUIN SERRANO
MANZANO, SECRETARIO PERPETUO DEL REAL
COLEGIO DE MEDICINA DE MADRID, Y DEL
REAL ESTUDIO DE MEDICINA PRACTICA.

MADRID EN LA IMPRENTA REAL

AÑO DE 1803.



Se hallará en la librería de Castillo frente á las gradas de San Felipe el Real, y en la de la viuda de Cerro calle de Alcalá, frente al Buen-Suceso, con las siguientes obras publicadas por el mismo traductor.

Elementos de Medicina del Doctor Juan Brown.

Prospecto de Medicina sencilla y humana del Doctor Weykard.

Elementos ó Manual especial de Medicina práctica por el mismo Weykard.

Práctica racional de Medicina del Doctor Rowley.

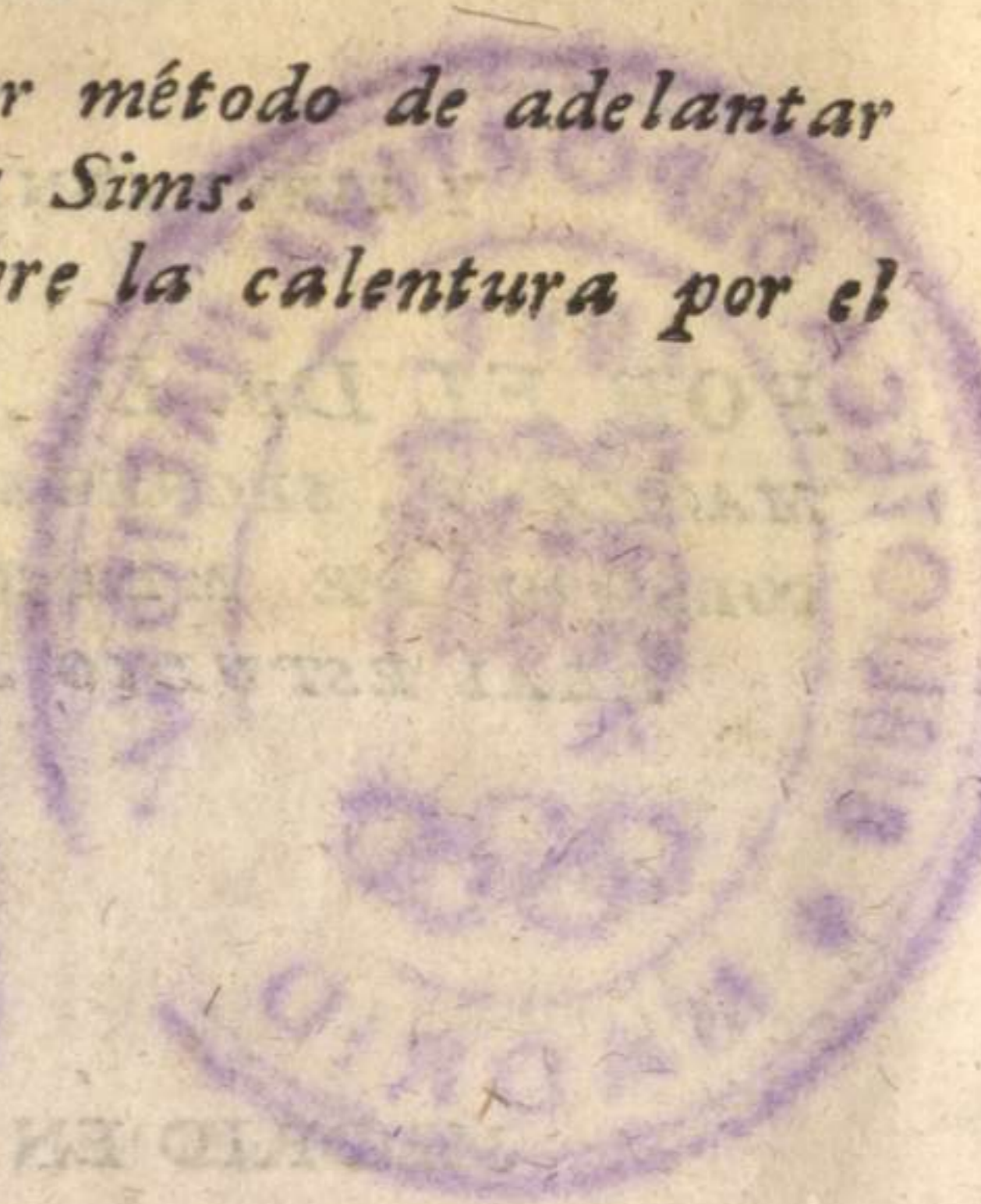
Errores y perjuicios del sistema de Cullen por el Doctor Brown.

Discurso sobre el mejor método de adelantar la Medicina por el Doctor Sims.

Avisos importantes sobre la calentura por el Doctor Curry.

Reg.º

4783



ADVERTENCIA DEL AUTOR.

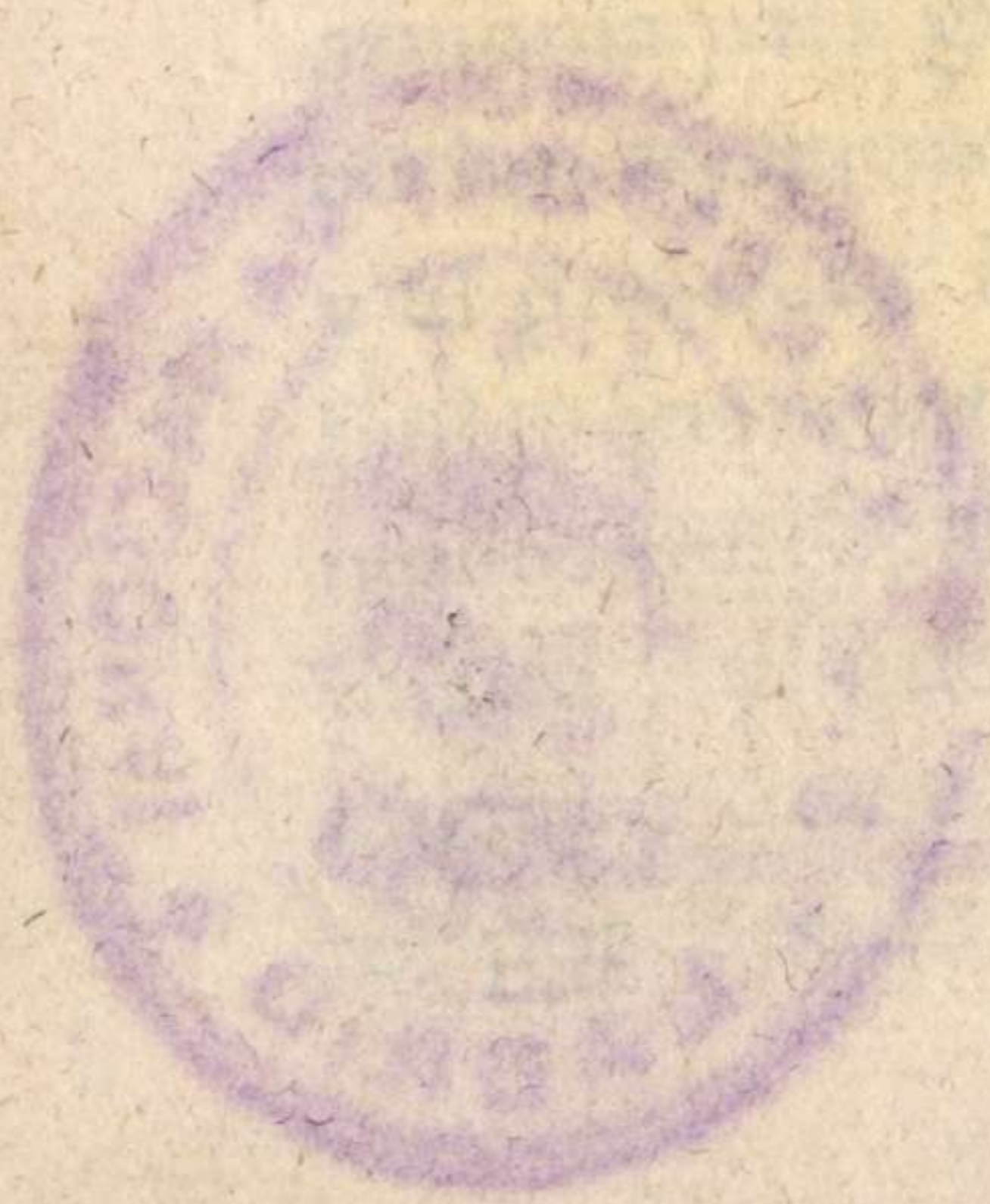
La higiene, ciencia que trata de los medios de prolongar la vida, y conservar la salud de los hombres, tiene un lugar distinguido entre las diferentes partes del arte de la Medicina. En efecto, si se mira con razon, como mucho mas ventajoso á la humanidad el arte de preservar de las enfermedades, que el arte de curarlas, la higiene debe obtener la preferencia sobre casi todas las ramas de la Medicina. Esta ciencia saludable tiene principalmente por objeto las cosas que en términos del arte se llaman *no naturales*, y por cuyo buen ó mal uso se desarregla ó se sostiene la salud del hombre. Los Médicos cuentan ordinariamente seis; á saber, 1.º el ayre: 2.º los alimentos y la bebida: 3.º el movimiento y la quietud: 4.º el sueño y la vigilia: 5.º las excreciones y secreciones: 6.º las pa-

4
siones ó los afectos del ánimo. Todas estas cosas pueden influir sobre el cuerpo humano de diferentes modos. El objeto propio de la higiene es enseñarnos los medios de dirigir tambien los efectos, para que el débil edificio de nuestro cuerpo permanezca inalterable en medio de las tempestades que por todas partes le amenazan. La higiene pues, esta preciosa parte de mi arte, no menos digna de la atencion del que ama su existencia, que la de los mismos Médicos, es la que yo me he arriesgado á vestir con los adornos de la poesía. Mi designio en esto fue hacer servir los atractivos de la armonía para grabar mejor mis preceptos en los espíritus. La materia era ingrata, y el proyecto de execucion tanto mas difícil, quanto tales documentos parecen menos susceptibles de las gracias de la poesía, y que ademas tenia yo pocos modelos que seguir en el espinoso sendero por donde debia caminar. Pero he

5

creído no dexar de merecer lo suficiente del arte de la Medicina , si empleaba en componer una obra semejante el tiempo, que por deber de estado empleaba en recorrer la ciudad y los arrabales , y si recurría á las musas para suavizar el enfado de mis marchas fastidiosas. Si he tenido la felicidad de procurar por esto alguna ventaja á la humanidad, y de añadir alguna gloria al arte que profeso , me creeré liberalmente recompensado de mi trabajo.

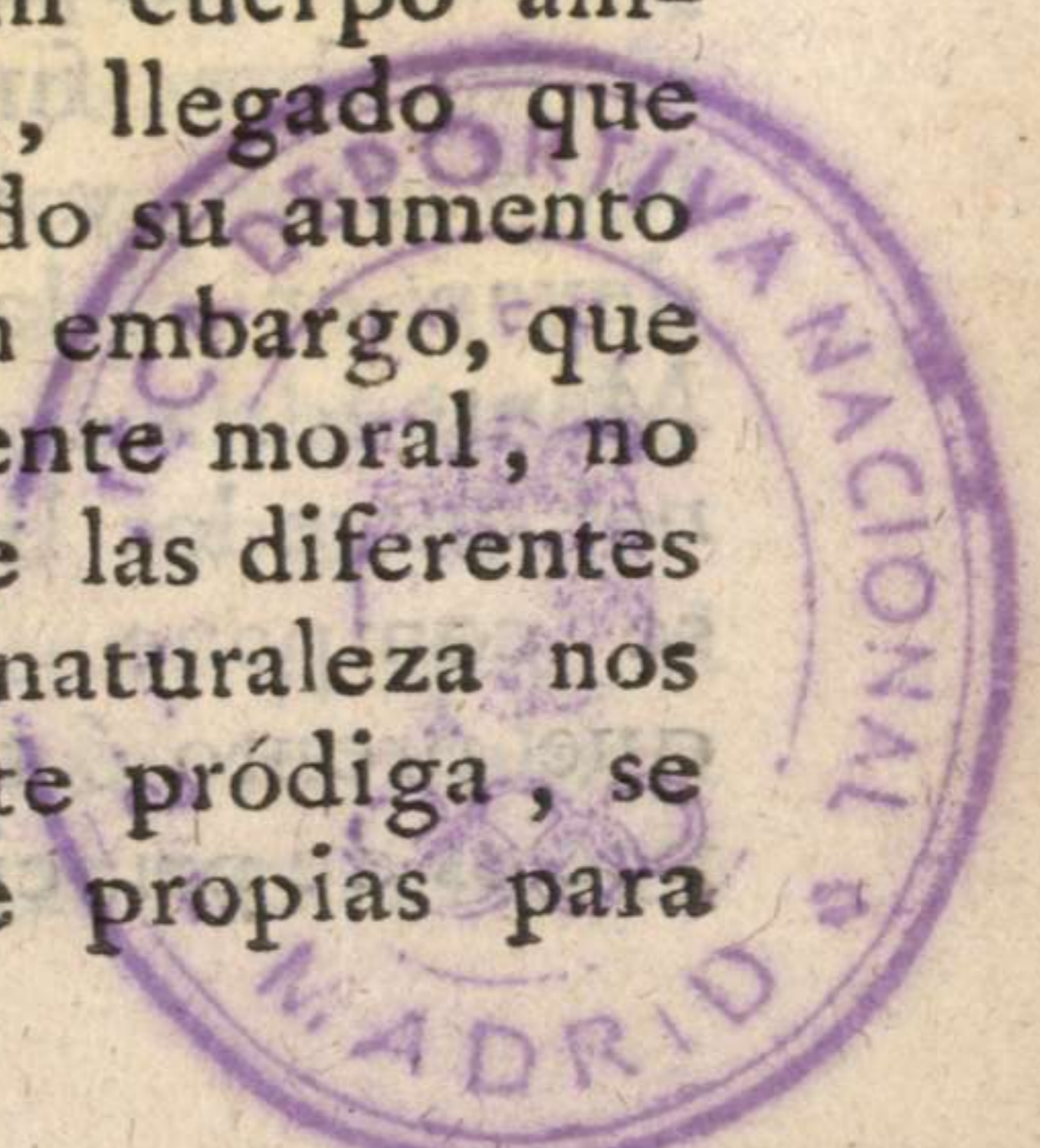
creído no dexar de meterse en el estudio
del arte de la Medicina, si en el tiempo
de componer sus obras semejantes al tiempo
que por deber de estos empleos en un
consejo de ciudad y los trabajos, y si se
cuenta de las nuevas con algunas de ellas
de las diferentes facultades, y de las
de la facultad de medicina por todo el
de la ciudad a la Universidad, y de donde
alguna gloria al arte que profesan, como
estos libranzas recomiendo de mis
trabajos.



REFLEXIONES

DEL TRADUCTOR FRANCÉS.

Séame permitido añadir, que llevada la higiene á su perfeccion, haria las demas partes de la Medicina enteramente inútiles para toda persona bien constituida, que siguiese exâctamente el régimen que le prescribiria. ¿Qué es lo que convendria pues imaginar de tan maravilloso para llevar esta ciencia á este grado de sublimidad, y del qual está todavia tan distante? Sola una cosa bastaria: seria, pues, la de hallar el medio de reparar perfectamente las diarias pérdidas que experimenta un cuerpo animado en completa salud, llegado que hubiese ya una vez á todo su aumento susceptible. Se concibe, sin embargo, que la imposibilidad es solamente moral, no física. Es cierto que entre las diferentes producciones de que la naturaleza nos parece á veces inútilmente pródiga, se encontrarían enteramente propias para



reintegrar y revivificar nuestros diferentes órganos, á proporcion que producen su disolucion las inevitables frotaciones que experimentan. Aconteceria en esto lo mismo que en quanto á los remedios para qualesquiera males que fuesen, y que no nos faltarian jamas en la necesidad, si no nos los tuviera ocultos nuestra ignorancia, y aun no nos lo hiciera á veces hollar como cosas inútiles, y de puro adorno. Leía yo últimamente una obra intitulada *Tratado de la larga vida*, en la que se detenia á probar que el hombre no envejece ni se debilita, y no muere sino por haber tomado un alimento poco conveniente. Este pues creo es el verdadero nudo de la dificultad. Un alimento exâctamente natural y bien apropiado á la constitucion de un hombre, fuese la que fuese, llenaria los vacíos, y repararia las brechas que dexan en él las excreciones diferentes. Mantendria el equilibrio que debe reynar entre los licores y los sólidos de que se compone. Precaveria la alteracion que pronto ó tarde viene á estas dos especies de principios constituyentes. Vol-

veria de nuevo á revocar el edificio , si me es permitido explicar así , á proporcion que se desmoronase. En fin , semejante á estas fuentes inagotables , que en toda estacion del año manan una misma cantidad de agua , siempre sana , siempre pura , siempre de la misma naturaleza , estableceria un no interrumpido curso de substituciones á las pérdidas de substancias , cuya superfluidad viene á ser tan dañosa como la disipacion misma. Por una serie de efectos , en parte tan felices , conservan ciertas mugeres hasta una edad avanzada las gracias y frescura de la juventud ; y se resienten ciertos hombres tan tarde de los hielos del invierno , permaneciendo tan largo tiempo capaces de todos los actos de virilidad. Porque se ha de observar que la mayor parte de estos seres privilegiados únicamente prolongan la primavera de sus dias por medio de una especie de régimen que se lo han hecho propio , que lo extienden hasta el exceso que ellos se permiten , y que el instinto ó el acaso los hace saludables. Tampoco es necesario estar fuertemente

constituido para vivir largo tiempo ; testigo de ello *Luis Cornaro* : este célebre autor de una obra intitulada *Discursos sobre la vida sobria* , que aunque de un temperamento débil y cacoquímico , no dexó de llegar á la edad de cien años , sin tomar mas que catorce onzas de alimento en el espacio de veinte y quatro horas. Tuvo un dia la imprudencia de tomar hasta diez y seis ; cayó enfermo , y murió víctima de esta singular intemperancia. Mas no extendamos tan allá un racionio que tiraria á probar que seria posible el no morir , porque seria tambien posible el no usar de todos los auxilios , que estaria siempre la naturaleza pronta á suministrar para nuestra conservacion. Reconozcamos pues por el contrario el inevitable decreto de muerte dado contra el hombre , junto con la imposibilidad de darle en todos tiempos saludables el mejor de los alimentos ; de hacerle practicable el régimen mas bien ordenado en todas las circunstancias de la vida , y de hacerle tambien invariables los efectos , á pesar de las mudanzas de las estacio-

nes, de los destemples del ayre, é irregular concurso de todas las causas secundarias. Las diversas afecciones de su alma, esta multitud de pasiones, de repugnancias y de deseos que suceden y se combaten en su corazon; el hombre moral finalmente es solo suficiente para producir en el mismo sugeto la ruina del hombre físico. Ademas, ¿cómo se ha de generalizar un alimento, una bebida, un género de vida que se hubiera juzgado preferible á todos los demas? Fuese el que fuese este alimento, ó no creceria en todos los climas, ó como las demas producciones de la tierra estaria sujeto á faltar á veces. Esta bebida, no siendo el agua, no llegaria sino á grandes expensas, y en pequeña cantidad á ciertos paises; no convendria ciertamente este género de vida á todos los temperamentos, á todas las edades, á todos los estados en todos los paises. Serian menester tantas combinaciones como existen hombres diferentes. Léase pues la historia de los centenarios por *Harcourt*, y se verá por qué reglas de conducta, por qué caminos á veces opuestos han llegado á

esta edad avanzada. Uno ha pasado sus dias en la licencia de los campos, en el tumulto de las armas ; otro en el reposo de la contemplacion y en la austeridad de los claustros. Este no se ha privado de cosa alguna porque estaba rico ; aquel no ha vivido tan largo tiempo , sino por haberse visto en la necesidad de ganar su vida con el sudor de su rostro. Ha habido quien se ha acostumbrado á una abstinencia rigurosa , y que jamas ha bebido licores espirituosos ; quien pasó su vida en una continuada embriaguez ; y aun es de creer que una conducta contraria le hubiera abreviado sus dias. Pero un Médico sabio , un naturalista ilustrado , un amigo de los hombres no intentará jamas hacerse estimar y valer por las hipóteses , por las probabilidades , ni por novedades ingeniosas , mas para diversion que para utilidad. Debe persuadirse que el mayor número lo creerá sobre su palabra ; y que si no ha caminado con la antorcha de la experiencia en la mano ; si no ha hecho mas que añadir á los errores de los que le han antecedido , en lugar de aprovechar

para ser mas verdadero, se hallará siempre alguno demasiado crédulo para dexarse engañar por su racionio, para abandonarse á sus consejos, y para arriesgarse á ser su víctima. Baxo este espíritu, el único digno de un hombre de bien, ha compuesto el Doctor Geoffroy la obra cuya traduccion doy aquí. Ha hecho un poema, mas no se ha permitido ficciones poéticas, ni ha dado vuelo á su imaginacion sino en los fragmentos de adorno. No ha querido brillar á expensas de la verdad, ó por mejor decir, la ha presentado brillante y llena de gracias por el modo con que la ha manifestado. Su pincel tiene toda la exactitud del compas sin tener segura; y la belleza de su colorido jamas le sirve de pretexto para ser menos cuidadoso y verdadero. El lector que verdaderamente desee instruirse, tiene ciertamente la seguridad de hallar en este poema un completo código de higiene, que han resumido de acuerdo el saber, el juicio y la experiencia. ¡Quán deudores no somos á qualquiera que es capaz, y tiene á bien tomarse el trabajo de sembrar de

flores los senderos espinosos , los áridos caminos de las ciencias , y de agraciar la seria Urania con los adornos graciosos de las musas de la literatura !

Este pues seria el lugar de hablar de los autores que se han exercitado sobre la higiene antes de Georffroy , si se leyeran los prefacios , si la mayor parte mereciesen ser leidos. Haller , comentador de Beerhaave , nombra mas de seiscientos y cincuenta en todos los siglos y de todas las naciones , que han escrito sobre esta materia en diferentes lenguas. Esto no obstante , tenemos pocos tratados completos de higiene. El mayor número no se ha dedicado sino á alguna de sus ramas. Además de esto hay muy pocos autores Médicos que no hayan dicho alguna cosa. Los antiguos parecen haber tenido poco esmero sobre esta parte de la Medicina. Se ha enfriado el zelo de los escritores , al parecer , con ocasion , y segun la proporcion con que los hombres han venido á hacerse menos sobrios. La poca esperanza de ser leidos , el infinito número de enfermedades nuevas , cuyo origen ha

venido á ser el desarreglo, los ha distraído de este objeto, que no era ya sino de especulacion, para meterlos en la práctica, en donde el interes y el amor propio estan mas asegurados de encontrar su cuenta. Como quiera que sea, no hay objeto ni materia en nuestro arte sobre la qual se hayan formado mas sistemas, y se hayan dicho mas extravagancias. Recorriendo la historia de la Medicina, se tiene el placer de ver ser difícil que los modernos imaginen otras nuevas. Los baños helados no son ellos mismos mas que una repetición, habiéndose ya abandonado muchas veces por sus funestos efectos. Matthé, Floyer, Baynar habian naufragado antiguamente en la empresa que habian formado de renovar el uso. Se habian atrevido á decir mas de dos siglos antes que se osase repetirlo, que la leche de la muger no era el mejor alimento de los niños recién nacidos. Ateneo, Asclepiades, Confaloneri, Fumanelli, Canonheri han mirado el vino como el mas precioso don que ha podido hacernos el cielo. Han exâgerado sus virtudes: lo han mandado como

un preservativo poderoso contra todos los males, y como un asegurado remedio en todas las enfermedades, y aun en las agudas. No ha dependido de ellos que no se haya substituido la viña á todas las demas producciones de la naturaleza. Whitake, Rogis y Turnebo por el contrario lo han proscrito en todos los casos. Este último en el exceso de su furor anti-báchico mira el vino como la causa del decaecimiento de la especie humana. Millares de autores de un parecer diferente han alabado tan ridiculamente, como han reprobado indiscretamente el uso del té, del chocolate, del café, del tabaco y de la pipa. Corneille Bontekoe nos da el té por una panacea universal. Quiere que se tome por bebida ordinaria para mantenerse en salud; que se inunde, que se tome hasta ciento y doscientas tazas en toda especie de enfermedad. El uno preconiza los ácidos, y el otro los álkalis. Este quiere que para vivir largo tiempo no nos alimentemos sino de legumbres y de pescados: aquel nos prohíbe todo alimento sacado del reyno animal; y

por el miedo de que la vista de un buen plato no debilite en nuestro espíritu la fuerza del raciocinio , llama á su socorro los principios de la ley natural y de la humanidad. Finalmente , en el ardor del zelo con que se halla transportado por la salud de nuestro cuerpo y de nuestra alma , querria vernos todos tales como el *Filósofo de quatro patas* de la comedia , pacer la yerba , y regalar-nos con una lechuga. Pero echemos prontamente el velo sobre estos sistemáticos errores , y de los quales quieren los malos satíricos hacer responsable la sana Medicina , en lugar de emplear todo su ridículo sobre el que los produce. Por lo que hace á nosotros , que no intentamos agradar sino para instruir , y que sabemos separar en el cribo de una física juiciosa las buenas de las malas producciones del espíritu , hagamos honor á nuestro arte con los tratados de higiene , tales como el de Hipócrates, este padre de la Medicina , que parece haber sido el Médico de los hombres, de todas las edades , de todos los temperamentos , de todas las condiciones,

de todos los siglos; y cuyos escritos vienen á hacerse mas luminosos á proporcion que se fortifican nuestros conocimientos, y que nos ilustra la experiencia. Galeno y Celso son en esta parte dignos de ser aprobados por Hipócrates. Boerhaave ha hecho grande estimacion del libro *de Sanitate tuenda* de Gerónimo Cardano. Este autor es excelente entre las manos de un hombre lleno de discernimiento y de principios verdaderos; porque jamas ha escrito nadie de un modo mas sensato algunas veces, ni mas extravagante en otras. Mas si se quiere saber lo que han dicho y pensado de mejor sobre la higiene los antiguos, es menester leer á Juan Bruyere y Miguel Sebiz. Este último, lleno de fuerza de cuerpo y de espíritu, gran práctico, y que vivió cerca de cien años, continuaba todavia á los noventa la obra intitulada de *Alimentorum facultatibus*, que habia empezado desde la edad de veinte años. ¿Quién pues en virtud de esto no estaria prevenido hácia él aun antes de haberle leído? Sanctorio, esta famosa víctima de su zelo por la gloria y la

perfeccion de su arte, ha venido á hacerse la antorcha de la higiene por su tratado de Medicina estática. Ha hecho que por grados vaya sobreviniendo una gran luz á este obscuro crepúsculo, que hacia incierta la marcha de la práctica. Ha penetrado hasta el fondo de este secreto laboratorio del interior del cuerpo humano : ha visto el detalle de las operaciones de las analisis críticas que se hacian : ha determinado la naturaleza y la cantidad de este infinito número de secreciones diferentes que producen las diferentes especies de alimentos. Nos ha hecho, por decirlo así, dueños de determinar la masa particular por el género de alimento que juzgaríamos á propósito tomar. Segun estos conocimientos preliminares, los Hoffmannes, los Lemeris, los Sydenhames, los Fulleres, los Samueles Carl, los Boerhaaves, los la Metrie, Bruton, Behren, Cheine, y otros tantos autores todavia vivos, nos han dexado sobre la higiene preceptos, de los quales pueden sacar el mayor partido los maestros del arte; pero que serian la mayor parte un ar-

ma peligrosa entre las manos de gentes sin principios, que se determinasen á querer hacer su aplicacion. El mejor régimen, los mejores alimentos, el género de vida el mas análogo á los diferentes temperamentos, serian sin embargo inútiles para la conservacion de la salud, si los desreglados afectos del ánimo impedian el efecto feliz, si el conveniente ejercicio del cuerpo no se determinaba. Esta consideracion es la que hizo los Médicos de la antigüedad tan zelosos partidarios del arte de la gimnástica, que fortificando todos los miembros y las entrañas, disipa los enfados, encanta los cuidados, y distrae la imaginacion de esta multitud de pasiones, y á las quales da tanta consistencia la ociosidad. Hipócrates recomendaba el ejercicio tanto en salud, como en enfermedad. Lo miraba como un remedio preservativo y curativo todo á un tiempo. Lo constituyó el fundamento de su higiene, y tuvo la felicidad de ser escuchado. Los antiguos Griegos gustaban tanto de los ejercicios del cuerpo, que este padre de la Medicina no tuvo ne-

cesidad de decirles una sola palabra de los medios de libertarse del frio, encendiendo fuegos durante el invierno. Con las mismas miras y con los mismos principios de un zelo ilustrado hizo Gale- no un tratado particular del juego de pelota, como de un ejercicio muy saludable; Fuller, despues de Syden- ham, recomienda la equitacion en la consuncion, en la tisis, en la hidrope- sia, en las enfermedades crónicas, hi- pocondríacas, debilidades de músculos, y muy gran sensibilidad de nervios; Ni- colas Andy sostuvo en una asercion so- bre esto, que casi todas las enfermeda- des se podian curar por el movimiento, y que el mayor número de los Médicos prácticos debian á este la ventaja de lle- gar á la vejez. Pero las personas ricas de nuestros dias oyen en vano repetir mil veces á sus Médicos que seria me- nester que hiciesen mas ejercicio; que únicamente por su medio pueden espe- rar digerir esta prodigiosa cantidad de alimento mas sensual que saludable de que llenan el estómago; mas la desidia supera el interes; la gimnástica de los

antiguos, y de la qual ha hecho Mercurial una obra tan curiosa, se mira por los modernos como una recoleccion de usos bárbaros é indignos de un siglo civilizado; únicamente nos quedan vestigios en algunas provincias meridionales, en donde los magistrados en ciertos dias del año proponen todavía al pueblo premios por la justa, la lucha, la carrera, los saltos, la balles-ta. Este objeto mereceria acaso mas que se piensa la atencion del gobierno. Ninguna cosa es mas capaz de desembara-zar el cuerpo, y de despertar el valor de los jóvenes que estas especies de juegos; y multiplicándolos, se formarían de antemano soldados diestros y ágiles, y enteramente aguerridos. En fin, la higiene pareció siempre á todos los maestros del arte de un tan grande interes para la humanidad, que no hay clases de ciudadanos á quien no haya dado preceptos análogos á su estado. Zerbi, Anselmo, Devaeguerre, Hoffman y Steiner dan para los viejos: Trun-con, Ettbuller, Locke, Cozamero y el mismo Hoffman han dexado particu-

lares para las mugeres embarazadas, recién paridas, y niños recién nacidos: Ficini, Holling, Plempi, Wedell, Bayer, sin hablar del ingenioso Tisot, han dado para las gentes literatas y de gabinete, para los togados, y para toda persona sedentaria que trabaja de espíritu: Porti consagra los suyos á los militares: Montagnana habla para los marinos: Gratarole para los que viajan: Plety prescribe un régimen particular para cada estacion del año y para cada edad de la vida: é Hister escribe para la conservacion de los criados y de los esclavos: Ramazini para la de Príncipes y de los grandes señores, y se ha ocupado tambien del mantenimiento de la salud de esta porcion preciosa y distinguida del sexô, que en el fondo de sus retiros sagrados se gloria del olvido del mundo.

Se ha hecho mas: se ha vestido algunas veces la higiene de los adornos de la poesía. Tenemos un poema del año 1524, intitulado *Helii, Ebbani, Hessii, bonæ valetudinis conservandæ præcepta*. Bautista Tiera publicó poco tiem-

po despues una higiene botánica en versos elegíacos muy malos. Luis Cornaro ha puesto en rimas italianas un elogio de la sobriedad, traducido despues en verso frances. La escuela de Salerno, cuyo gran número de ediciones, de comentadores y de traductores no podrian dexar de hacerla estimable para las gentes ilustradas, es uno de los mas antiguos monumentos que tenemos en este género; mas, como ya lo he hecho prever, la mayor parte de las obras que nos han dexado sobre la higiene, ó no son sino partes, divisiones ó bosquejos, ó estan llenas de ideas sistemáticas, de preocupaciones vulgares, de errores del tiempo y de falsos principios. Era menester pues en virtud de los asombrosos progresos que ha hecho el arte de la Medicina un poco menos de medio siglo hace, entresacar, llenar, comentar, interpretar, refutar el mayor número de estas higienes antiguas, ó formar un completo código de Medicina preservativa, digna de ser aprobada de la naturaleza y de la experiencia, y hecha para fixar en esta parte la confian-

za y la creencia de los hombres. Este último medio era todo á un tiempo el mas deseable y mas ventajoso; y el Doctor Geoffroy lo ha tomado. El llenar útilmente su objeto era la obra de un hombre ilustrado; unir á su utilidad toda la dulzura de que apenas era susceptible, solo podia hacerlo un ingenio laborioso. Cosa que sorprende las personas que saben quan poco tiempo le queda á uno de los Médicos de la capital el mas empleado para el descanso, es el ver salir del estudio del Doctor Geoffroy producciones tan considerables, que no ha podido hacerlas sin el microscopio ó la lira en la mano.

Pero temiendo olvidar que no teniamos de modo alguno el designio de hacer una prefacion, concluyamos dando una idea sucinta de cada uno de los libros del poema de que damos aquí la traduccion.

Los amantes de la Física experimental quedarán admirados al ver con qué fuerza, con qué dulzura estan pintados en el primero los asombrosos efectos de la gravedad y de la elasticidad

del ayre; cómo la fuerza activa de este elemento, tan largo tiempo ignorada, ha llegado en fin á nuestro conocimiento; cómo sus diferentes modificaciones forman los huracanes, las tempestades, las borrascas, y varían segun la diversidad de las estaciones y de los climas; cuánto depende de su influencia el modo de ser de los cuerpos vivientes. La descripción de la peste, que termina la primera division de esta obra, y que se puede colocar entre la de Lucrecio y la de Virgilo, parece haber servido de modelo para este admirable quadro que se ve en la iglesia de San Roque. La una habla al espíritu, como el otro habla á la vista; y no podeis leer la una, y contemplar el otro, sin participar de ciertas sensaciones de los desgraciados, de quienes nos pintan ó describen sus tormentos.

Hallareis en el segundo libro, que trata de los alimentos y de sus diferentes propiedades, á mas de fragmentos interesantes sobre el espectáculo de la naturaleza, sobre su fecundidad, sobre su prodigalidad hácia los hombres, so-

bre la vida frugal de los primeros humanos, sobre la intemperancia de los modernos, sobre el cultivo de la tierra, sobre el nacimiento de las flores y de los frutos, sobre el arte de moler los granos y de hacer el pan, sobre esta multitud prodigiosa de animales de todas las tallas, de todas las formas, de todas las especies que andan á rastra, que corren, que vuelan, que nadan; sobre la abundancia, sobre la carestía: hallareis, vuelvo á decir, el mecanismo de la digestion tan clara como felizmente explicado. Os hallareis igualmente encantado del calor con que el autor estimula en dos diferentes lugares la comiseracion de los ricos hácia los necesitados.

El tercer libro nos enseña á conocer las buenas ó malas qualidades de las diferentes bebidas que usan los hombres. Aunque el autor mira el agua como la mas saludable, como el mejor de los disolventes, nos advierte que desconfiemos de todas estas aguas en que parecen haberse introducido algunas partes heterogéneas. Indica los peligros por los

efectos funestos que la experiencia ha visto producir. De este número pone las aguas minerales, medicinales por ellas mismas, quando se usan sin tiempo y sin necesidad; en fin, nos indica algunos medios indudables y fáciles de reconocer la mejor agua potable; en versos muy elegantes hace el elogio del agua del Sena, y en una especie de entusiasmo poético le da aun todas las propiedades de las aguas de Aganappides. Las qualidades del vino estan juiciosamente apreciadas en los artículos siguientes. Estan vivamente presentados los buenos efectos que produce, los desórdenes que causa, y los deleytes que procura. Obtienen despues el grado de estimacion y de preferencia que merecen los vinos de diferente naturaleza y de diferentes climas. La cidra, la cerveza, los licores espirituosos pican y satisfacen mutuamente la curiosidad del lector. La tercera division de este libro está consagrada al té, al café y al chocolate. El origen de las propiedades de la primera de estas plantas extrangeras es una ficcion muy ingeniosa. El frag-

mento que trata del café haria solo él un pequeño poema completo. Tiene el corte , las dimensiones y las partes. Los hechos de pura imaginacion hacen resaltar muy diestramente la verdad. La proscripcion del vino en todo el imperio de Mahomet , la ira de este Dios contra este falso profeta , el tratado de reconciliacion mediante el qual reemplaza el café el zumo de la viña , estan descritos con rasgos de fuego. No hay cosa mas florida que la descripcion de estos bosquecillos de la Arabia , formados del árbol que produce el café. A vista de ella se pintaria el árbol , la flor y el fruto sin conocerle. El mecanismo de la generacion de las plantas, que explica el poeta despues del de la generacion del café, toma baxo su pincel todos los caractéres del amor y del deleyte. Aun la parte didáctica es muy brillante , y está muy adornada. El artículo del chocolate termina agradablemente este libro interesante. Hay sin duda muchas personas , que despues de lo que se ha dicho en *pro* y *contra* el uso de los diferentes licores, no sabien-

do á qué inclinarse , se deleytarán en verlos puestos aquí en su justo y verdadero valor.

El quarto libro empieza por un resumen sucinto del sistema del mundo, y de las invariables leyes baxo las quales se mueven los cuerpos luminosos. El edificio del cuerpo humano no es , dice el autor , sino un ensayo ó repetición del universo entero. No subsiste sino por medio de un movimiento perpetuo, y de la no interrumpida circulación de los humores. Mas estos movimientos independientes de nuestra voluntad, añade él , no bastan para la conservacion de nuestra salud. Es menester que de nuestra plena voluntad hagamos nosotros ejercicio. La inaccion y la indolencia de los modernos se ponen despues en comparacion con la actividad de los antiguos, con su amor por el arte de la gimnástica. Nosotros , prosigue él , debemos la mayor parte de nuestras enfermedades al poco ejercicio que hacemos. Pero nos advierte que evitemos caer en el exceso opuesto. La pintura que nos hace de los desgraciados , pre-

cisados á esforzar diariamente el trabajo para subsistir, nos debe empeñar á seguir las leyes de la moderacion. Trae dos exemplos para confirmar esta última proposicion. En el primero nos pone á la vista estos oficiales, á quienes un continuado trabajo los ha hecho mas fuertes y mas nerviosos; en el segundo nos hace ver cómo se fortifica el débil temperamento de un jóven, á proporcion que se le da libertad de hacer ejercicio. Dexa tambien entrever que el ejercicio da al alma un temple mas fuerte. La descripcion sobre la caza del Rey, que se sigue luego, es un fragmento muy agradable y muy bien traído.

Pero como se puede ser ó de una complexión tan débil, ó muy extenuada por la enfermedad, de modo que no se pueda hacer ejercicio, por poco violento que sea, sin peligro, el poeta describe los poco fatigosos aun para los mas débiles, hasta que fortificados por ellos, puedan por grados llegar á los mas laboriosos. Finalmente, despues de haber dado algunos consejos particulares, que se deben leer, hace el elogio de

los baños que habitualmente usaban los antiguos ; y termina este libro describiendo los efectos maravillosos que producen los baños de aguas minerales, y que harian á ciertos tiempos , por la indicacion de las circunstancias , peligrosos los baños de agua dulce.

El sueño y la vigilia son el objeto del quinto libro. Supone el poeta que fatigado de la carrera que ya ha dado, tiene necesidad de algun reposo para volver á tomar mejor su trabajo. En virtud de esto se entorpece , se duerme y sueña ; y semejante á estos somnábulo que trabajan enteramente durmiendo , encuentra al despertar preparados todos los materiales para emplearlos. Entre otras cosas admirareis en este sueño poético estos versos de la armonía imitativa , que muestran tambien la llegada de Morfeo :

*En volat: irrepit languenti lumine
somnos,*

*Dormitante ora amplo distendit
hiatu.*

El fragmento que se sigue sobre el mecanismo del sueño complacerá al

lector que está velando; pero le hará estremecer sobre los peligros que corre mientras que duerme. Sin embargo, es absoluta la necesidad de dormir; y si el excesivo sueño lleva tras sí bastantes desórdenes, la vigilia natural ó forzada no está menos sujeta á grandes inconvenientes. No es el cuerpo la sola víctima. Las funciones del alma estan ellas mismas perturbadas. El autor entra sobre esto en un detalle muy interesante. Se juzgará la poesía capaz de triunfar de las mayores dificultades, leído que sea el fragmento de Metafísica en que estan explicadas la verdad y la falsedad de las ideas y de los juicios por las consonancias ó las disonancias de los armónicos tonos de un instrumento de cuerdas. El sueño, que se ha desechado muchas veces, prosigue el autor, se obstina por su parte á no volver en la necesidad: la acritud de la sangre inflamada por falta de dormir, ni aun podría templarse con los remedios mas refrigerantes por el xugo de las mas frias plantas. Habla con esta ocasion del *nenuphar*, del que saca una metamórfo-

sis digna del mismo Ovidio. Despues de algunos preceptos sobre el espacio de tiempo que cada uno debe conceder al sueño, segun su edad, su sexô, su temperamento, nos prueba invenciblemente que la noche es el único tiempo que puede hacernos saludable el sueño. La vida regular de los habitantes de los lugares, comparada con la vida disoluta de un ciudadano jóven sibarita, forma un contraste, que hace muy agradable y muy adornado este último artículo.

La materia del sexto libro era no solo para desanimar un poeta, sino aun para hacerle naufragar en su empresa. En efecto, antes de haberle leído, ¿quién no creeria que es imposible hablar de un modo noble y poético sobre este prodigioso número de excreciones y secreciones del cuerpo humano, tan bajas por la mayor parte, que en ciertas lenguas no se podrian nombrar cortesmente? Los grandes motivos hacen que desaparezcan las grandes dificultades. El Ser supremo, que crió este vasto universo, dice el autor, no se desdén de velar en la conservacion del mas

pequeño insecto; así á su exemplo nada debe parecernos vil quando se trata de conservar la salud de los hombres. El mecanismo de las secreciones, y por el que entra en materia el poeta, está tan claro como elegantemente explicado por la comparacion del cribo y de la arena que se hace pasar por él. El uso de los diferentes humores y de las excreciones, sus buenos ó malos caracteres, los pronósticos que se pueden hacer en el estado de enfermedad y de salud, los medios de determinar la naturaleza, de fixar la medida, y de dirigir los efectos por el régimen, son otros tantos secretos del arte revelados por la verdad misma. Nada hablaré del artículo de la *venus*. Se leerá ciertamente, ó no se poseerá esta obra. Por lo que á mí hace, la he traducido de modo que pueda ser leida de todo el mundo. Por lo demas diré de él lo que dixo cierto Filósofo de una obra suya: Si empezais á leerla, leedla toda enteramente. Yo añadiré aun: si os hallais en estado de no poder leerla, leed ante todas cosas los últimos doce versos.

Las pasiones del alma forman la última parte de la obra. La moral tiene en el hombre un tal imperio sobre lo físico, que estaria en vano este último de los mas bien constituidos, si no determina el primero el efecto feliz de las causas segundas para la conservacion del ser entero. Unicamente por la unanimidad de estos dos principios en nosotros, viene tambien á ser el libre ejercicio de nuestra voluntad un precioso don del cielo. De otro modo es lo mismo que una espada de dos cortes entre las manos de un furioso. Pero sufriendo el ser físico, participará á su pesar el ser moral. Esta recíproca dependencia del alma y del cuerpo, y esta alternativa accion y reaccion del uno sobre el otro forman las sensaciones, cuyo mecanismo hallareis bien explicado en los primeros versos de este libro. Hace ver despues el poeta que la fuerza de las sensaciones dimana ó del grado de fuerza de los impulsos, ó del grado de movilidad de los estambres, y por cuyo órgano llegan hasta el alma las impresiones. Esta doble proposicion está apo-

yada con felices comparaciones , y bien escogidos exemplos. Pero como á su conseqüencia puede recibir el alma un infinito número de modificaciones diferentes , las reduce el autor á dos clases principales , que son el placer ó el dolor , y de donde nacen la alegría ó la tristeza , el odio ó el amor. La alegría en general , continúa él , es provechosa á la salud , y dañosa la tristeza. Trae dos pruebas tomadas de la historia del reynado presente , para hacernos á la memoria todo á un tiempo un triste y dulce recuerdo. Sin embargo , una alegría muy viva y un amor muy violento pueden producir los efectos mas funestos sobre el ser físico del hombre , pues que estos dos sentimientos del alma entran entonces en la clase de las desarregladas pasiones. Leereis con interes el fragmento sobre los buenos ó malos efectos del amor. Os estremecereis de los del aborrecimiento , de la cólera y del furor. Deseareis experimentar los de la esperanza , procurareis preveniros contra los del miedo. No os gloriareis , como muchas gentes , de una delicadeza

muy grande , ni de una muy gran sensibilidad de nervios. Hareis justicia á la rectitud del autor sobre el favorable testimonio que da al arte de la inoculacion. Deseareis á lo menos poderos gobernar segun las sabias leyes que os prescribe.

Por lo que hace á mí , traductor, aunque en esta qualidad no debo hacer un gran mérito de mi obra , tampoco es menos cierto decir que era menester ser todo á un tiempo para acertar en la traduccion que doy aquí , hombre literato y Médico. Uno y otro soy ; pero acaso lo soy muy poco para poderme lisonjear haber llenado mi objeto á satisfaccion de los inteligentes. Mi primer designio fue traducir mi autor en verso frances. No renunció sino para satisfacer mas pronto el apresuramiento de un gran número de personas de un sexô ingenioso , que no teniendo el uso de la lengua latina , tiene un ardiente deseo de conocer una obra , de la qual se dice tanto bien.

Nota. El autor de esta advertencia ó reflexiones sigue dando una prueba

manifiesta de lo que acaba de decir sobre su literatura con unos fragmentos puestos en verso frances , aunque yo los he omitido por no ser esenciales para el objeto; y concluye sus reflexiones diciendo:

Mas yo no estaré zeloso de que los maestros del arte no aplaudan estos fragmentos de poesía que no debian hacer cuerpo de la obra; por mi traduccion en prosa únicamente desearia yo esta ventaja. Como quiera que sea, podré siempre gloriarme de dos cosas acaso únicas. La primera, de no haber admitido un solo *hiatus* en toda mi prosa; y la segunda, de estar seguro de no haberme apartado del sentido del autor.

*Ut desint vires, tamen est laudanda
voluntas.*

*Nec fontem labris attingi caballinum.
Sit qualisnam labor, excipiatis benigne
precor.*

El traductor español.

POEMA.

ARTE DE CONSERVAR LA SALUD.

LIBRO PRIMERO.

Del ayre.

Que la sublime lira y varonil voz de los favoritos de Apolo celebren baxo el tono de Homero los combates del Dios Marte, las hazañas grandes de los heroes y su valor intrépido; que con acento menos elevado, y con la zampoña de Teócrito, refiera Mopso los caprichos de los pastores, que un nada los irrita, y los dulces robos de los amantes, que un nada los regocija; el amor lo aplaudirá; y en repetir sus acentos de montañas y de bosques el eco se complacerá. Yo por mí, para ser mas útil, canto. El amor de la verdadera gloria atrevidamente me arrastra hácia la cima del Pindo inhabitada, y por el sendero me-

nos hollado me hace subir al Parnaso. Guiado por el arte de Esculapio, tengo un deseo ardiente de ahogar en su origen las ocultas simientes de nuestras enfermedades, y prolongar por medios seguros y fáciles la muy corta vida de los mortales.

A tí, á quien los encantos de tu lira y la fuerza de tus dardos hacen tan poderoso; á tí, que con una segura flecha aterraste este serpenton monstruoso, terror de los mortales, y cuya venenosa garganta lanzaba largo espacio su pestilencial veneno con rabia; á tí, ¡ó divino Apolo, á tí te imploro! La Medicina se gloria tenerte por padre, por estar mezcladas á los laureles que coronan tu gloriosa frente las plantas medicinales. Tú, Dios brillante de los versos, ven á auxiliarme. Penetra mi alma de un rayo de tu apacible divinidad, para que atraídos los hombres por la suavidad de mis versos, se embriaguen con la verdad de mis preceptos como de un néctar sobre el Helicon dispuesto. Y tú, hijo digno de este Dios, Esculapio; tú, á quien Júpiter y el golpe del rayo que te arrojó

para aniquilarte, no han podido privarte del divino culto, que prosternados ante tí te dan todos los mortales; tú, Dios de Epidauro, tú el protector y la gloria de mi arte, ven á ayudarme. En fin, vosotros Médicos ilustres sus ministros fieles; vosotros que haceis la guerra á las enfermedades crueles, si vuestros largos y fastidiosos trabajos os dexan algunos momentos de un bien merecido descanso, dignaros echar una mirada favorable sobre mis cantos.

Division de toda la obra.

Diré primero qual es el mas conveniente temple del ayre para los diferentes mortales: describiré despues por orden las demas cosas nonaturales, cuyo uso contribuir puede á dañarles ó conservarles. Hablaré de las bebidas y alimentos peligrosos ó saludables; de la necesidad del exercicio moderado; del tiempo que para el sueño y la vigilia la naturaleza nos ha fixado; de los humores que debe arrojar ó retener el cuerpo para mantenerse sano; de las distintas pasiones del

alma, que pueden abatir ó reparar las fuerzas de nuestro ser humano.

Introduccion del primer libro.

Quiero que se os conceda habitar palacios de brillantes pórticos de mármol adornados, hollar alfombras de grana; gozar de tierra miles de aranzadas; ver abrumar vuestros anchurosos graneros baxo los prodigiosos montones que habeis bien encerrado. Quiero que vuestra fama iguale el pomposo brillo de vuestros títulos y dignidades; que seais pacífico poseedor de imperios grandes; que puestos en la elevacion, seais el objeto del aplauso de los hombres, y de una multitud de cortesanos nobles; ¿de qué utilidad os serán todas estas ventajas grandes, si os oprimen las enfermedades; si destituido el edificio de vuestro cuerpo de libres movimientos y sensaciones agradables, cae en ruina luego arrastrado por sus propios males? Sin embargo, en medio de tantos sustos y materia, nos falta incesantemente la prudencia, y sin haber tomado precaucion alguna contra tantos peligros sobre

un mar borrascoso y cubierto de escollos, dormimos tranquilos. Nosotros mismos muchas veces nos precipitamos en los brazos de la muerte : semejantes á la fiera que acosada de los perros en catterva se arroja sin consideracion sobre el acero del cazador , y perece de la herida que se ha hecho ella á sí mesma. En efecto , estan las enfermedades emboscadas á millares entre nuestras mesas y fiestas , dirigiendo hácia nosotros sus baterías secretas : desde lo alto de los ayres nos lanzan dardos pérfidos quando los inficionan recorriéndolos : si dormimos , velan ellas para meditar contra nosotros sus mortales empresas. Para evitar sus golpes una cosa queda ; usad de todo con regla : mas si despreciando las leyes de la razon seguís únicamente los desreglados afectos de vuestro corazon, se precipitará repentinamente el enemigo vigilante sobre vuestras cabezas , y vereis mudarse en otras tantas saetas con que se armarán contra vosotros las enfermedades , abusando de los preciosos bienes que destina la naturaleza para la conservacion de vuestras felicidades.

Entre todo este infinito número de bienes , uno de los móviles mas poderosos , y que tiene lugar en todo , es el ayre que circula al rededor de nuestro globo. Todo ser animado de qualquier especie se halla en la necesidad de respirar el ayre siempre ; solo porque le respira , vive , y sin él muere. El ave que rápidamente vuela hendiendo la llanura etérea ; el pez que nada en la inmensidad del agua ; de los quadrúpedos la fecunda raza ; la tortuosa serpiente que la naturaleza fuerza á andar arrastra siempre ; el mismo insecto ; todos los animales , finalmente , tocan á las puertas de la muerte desde el momento que les falta el ayre competente. Así no hay especies de caminos que no se abra él y nos penetre. Desde luego imperceptiblemente se desliza en nuestro interior por el texido celular de nuestro exterior , apretado continuamente por sus columnas que gravitan sobre el todo al rededor ; penetrando por esta via desde los mas pequeños canales á los mas grandes , llega hasta los mas distantes lugares , y se une íntimamente á nues-

tros humores, desarrollando su fuerza y sus qualidades. Encerrado por otro lado en todos los alimentos, se precipita desde el esófago al estómago nuestro, y desde donde triturado, modificado, y de mil maneras filtrado, se introduce en lo interior de los vasos con el quilo, que lo llevan al corazon mismo. El tercer camino, el mas breve y mas llano es el que lo introduce en el liviano. En efecto, mientras la circulacion de la sangre lleva un calor vivificante á todos los miembros del animado cuerpo, no puede dispensarse el pecho del alternativo y perpetuo movimiento que mutuamente sorbe y repele el ayre luego. Encerrada en el pulmon esta porcion del ayre, es la que por la fuerza con que atenúa la sangre, le da regenerándola el rubicundo color, especialmente quando sale del pulmon. Así pues suministra la naturaleza al ayre tres diferentes medios para insinuarse en nuestros cuerpos vitales; así llega pues á ser el principio de una vigorosa salud, ó la inagotable fuente de enfermedades en multitud.

Division del primer libro.

¿Dime , Musa , qué es lo que contiene de dañoso ó saludable el sutil elemento del ayre ; cómo acontezca que aunque este líquido los pulmones siempre aprieta con todo el peso de su atmósfera , á veces de vapores llena , serles funesto pueda ya por su mucho peso , ya por su mucha ligereza ; qué efectos produce quando está muy enrarecido por el calor extremo del estío , ó muy condensado en invierno por el excesivo frio ; qué se deba esperar quando está seco ó cargado de vapores , quando le agitan los céfiros , ó le atormentan los impetuosos aquilones ; finalmente , qué contagio horrible esparcir puede quando está cargado de exhalaciones pestilentes ?

Gravedad del ayre.

Quando el Señor del universo puso en equilibrio sobre su exe la tierra , la rodeó de modo de una tan sutil materia , que se huye á la vista mas perspicaz , y se escapa al tacto mas singu-

lar. Sin embargo, no es dudosa su existencia. Muchos efectos la hacen manifiesta. Por el torbellino de nuestro globo arrastrada sigue sus diversos movimientos á él rodeada, sea que este planeta, dando sobre él mismo vuelta, haga que suceda á la luz del dia la noche obscura y fria; sea que recorriendo por una marcha reglada los signos del zodiaco, en doce meses, repartidos en quatro estaciones, divida el año: ¿mas qué causa y qué atractivo han podido atar un fluido tan móvil como el ayre á la tierra, que eternamente fiel á esta union severa, no rehusa jamas volver á empezar su curso con ella? No puede ser esto sino el efecto de la gravedad de los cuerpos. Porque todo ser material por su inclinacion primera se va hácia las entrañas de la tierra, y aun se precipitaria impetuosamente al centro de este globo, si no fuera su densidad estorbo. De aquí dimaña, que lanzada con indecible fuerza en los ayres una bala, insensiblemente pierde el impulso con que se desprende, muda de direccion, y á caer sobre su centro vuelve,

mas y mas acelerando de su velocidad el grado. Pero la pesadez no es de los cuerpos sólidos únicamente ley. Diéron los destinos la misma propiedad á los fluidos. Por razon de su pesadez suspende el ayre pues, aunque en diferente altura, el mismo peso de mercurio, y de agua pura. Esta gravedad del ayre por tantos fenómenos demostrada, fue de la antigüedad ignorada mientras que el sistema del horror del vacío estaba profundamente arraigado en los espíritus. ¿Qué efectos podian tales insensatos esperar? No siendo el vacío otra cosa que la nada, ¿podian adherir á su nombre idea alguna real?

¡Tú, Italia brillante, de tantos héroes madre, region favorecida de las musas graves! Tú fuiste la que descubriste la primera estos misterios de la naturaleza, y la forzaste á que en toda su claridad se manifestase á la sorprendida vista de los mortales. Sacaba agua por medio de una bomba un paisano, y con grande admiracion afanado por mas esfuerzos que hacia, hacer no podia que ella subiese mas allá de trein-

ta y dos pies de su nivel. Torrizelli, célebre discípulo de Galileo, indagando con toda la atención de su espíritu tan penetrativo y severo la causa de este prodigio nuevo, exclamó: ¡Ola pues! ¿el imperio del vacío límites tendría mas allá de los quales la naturaleza ya no le temeria? Dixo; y percibe, desterrando toda preocupación, el verdadero secreto de la naturaleza, arrebatado de admiración. Reconoce en el instante la gravedad del ayre. Comprehende que solo suben en razon de su peso los fluidos, y que en virtud de sus diferentes grados se sostienen elevados y en equilibrio en diferentes grados. En el instante tomó un tubo de vidrio, y lo llenó de mercurio vivo. Impelido el licor metálico por la columna del ayre que responde á su base, se eleva en el pequeño canal con rapidez grande. Balancea algun tiempo yendo y viniendo sobre sus pisadas, y concluye permaneciendo inmóvil á la altura de veinte y ocho pulgadas.

Vuela la fama con esta nueva, y á despertar en todo el universo filósofo

el adormecido espíritu de los sabios llega. El famoso Descartes, siguiendo paso á paso la naturaleza, animosamente habia del todo trastornado el imperio de Aristóteles, tan largo tiempo respetado. Apenas empezado habia á resplandecer á la vista la luz que venia de las regiones de Italia; apenas alumbraba ella con sus nuevos rayos la Francia, quando Paschal, que parecia haber nacido él mismo para disipar las tinieblas del terror, percibió el primero la verdad en su resplandor. Este es aquel Paschal de un ingenio mas que humano dotado, y á quien la muerte, que nada respeta, se llevó tan prontamente engañado, sin duda por la extension de sus conocimientos, teniéndose él mismo desde la primavera de su edad por viejo. Duperrier, á solicitud de este hombre grande, provisto de un barómetro, parte y sube las montañas de Arverna, cuya cima parece tocar el cielo; pero mientras que por medio de estas escarpadas rocas se eleva en el ayre, mudando el orden de su primer movimiento, el licor que el tubo contiene se baxa

hácia su base. En efecto , quanto mas se aparta de su raiz la cima de la montaña grande , quanto mas corta se encuentra la columna de ayre , tanto mas leve su peso se hace , y tanto mas la masa líquida que de un lado comprime menos, baxa y descende del otro presto. Su retrógrada marcha no es tan uniforme sin embargo , sino que se precipita respectivamente por desigual grado. El ayre inferior , por tener que sostener del ayre superior todo el peso , se halla al pie de su columna mas compacto y mas denso, mientras que la parte que sobre la otra domina es mas ligera , y está mas enraizada , á proporcion que viene á estar del cielo mas vecina. De aquí dimana luego que la columna de mercurio subtraida á la accion de la parte inferior del ayre , se descarga de su mayor peso, y baxa mas en el instante ; pero que despues tanto menos disminuye , quanto mas alta se la sube , aunque se observen las mismas graduaciones de tiempo y de viveza , elevándola hasta la cima de la montaña excelsa.

Se dice que un labrador de la vana esperanza de encontrar tesoros lisonjeado, y que creia escondidos en su campo, habia removido tan bien la tierra, que en lugar de alhajas y moneda, recogió una cantidad prodigiosa de grano en el tiempo de la cosecha. Sucede lo mismo á la mayor parte de los hombres de esta esfera. Mientras que andan en busca de algunos ocultos misterios de la naturaleza, descubren por preciosos trabajos verdades que ellos no anhelan. Luego que llegaron al conocimiento del mayor número las propiedades del ayre nuevas, se puso cada uno á pesar este elemento, y á servirse de tubos para ver sobre licores diferentes sus efectos. ¡ Tanto se seduce el humano espíritu por los atractivos nuevos! Mas modificándose y comprimiéndose el ayre de mil maneras, en virtud de esta multitud de experiencias, desplega repentinamente su resorte; rompe con furor las trabas que se le ponen, y destroza con un horrible ruido la prision

en que está metido. Estos efectos nuevos admirables manifiestan en él otras propiedades. Comprimidos pues los cuerpos, no pueden usar de violencia para restablecerse en su estado primero, ni forzar las barreras en que se hallan estrechamente encerrados, no estando interiormente de un poder elástico dotados. En virtud de este, oprimido el ayre con todo el peso de la atmósfera, se esfuerza á dilatarse. Su irrupcion es tanto mas violenta, y tanto mayor el espacio que ocupa, quanto mayor es su compresion ó apretura. Descarta y aleja con tal ímpetu el ayre los estorbos que le detienen, ó impele y arroja delante globos y masas de metales, capaces de echar á tierra gruesos baluartes, y hacer los mas horrorosos desastres. No es mas horrendo el repetido ruido del trueno, que se oye en campo raso y sobre el mar bravo, no es mas terrible ni mas despedazador el rayo que lanza el Señor de los Dioses indignado; la bomba y la bala que hace partir el ayre, vuelan con una fuerza inmensurable. Son mas prontos que el

relámpago , mas impetuosos que los vientos desencadenados; llegan mas pronto que el relámpago que ellos mismos se han formado. La piedra que del rápido remolino de una honda agitada de un nervioso brazo escapa; la ligera flecha que dispara hácia atrás huyendo el Partha , no tienen la actividad capaz de compararla. ¡ O cielo sagrado! quan peligroso es estar amenazado de semejantes armas en campo raso : la huida seria recurso vano : no hay esperanza de salud para tal arretrato , y la desgraciada vida del que se halla tocado vuela como llevada por los vientos desenfrenados. ¡ Tanto se ha perfeccionado el arte de la guerra indignamente ! ¡ Tantos cuidados se ha tomado el hombre para facilitar el crimen y su propia muerte !

Efectos de la gravedad y elasticidad del ayre.

Pero convierte en nuestra ventaja, y á nuestra utilidad consagra el Dios de la Medicina estos descubrimientos

que el entendimiento de los hombres hace servir para la perfeccion de artes homicidas. La salud renace con su auxilio poderoso por los mismos medios que la muerte empleaba para extender su imperio horroroso. Mientras que el ignorante vulgo conoce con sorpresa, y ve con asombro los nuevos prodigios que produce el ayre con su fuerza; mientras que los sabios por los sucesos y el amor de la gloria animados intentan nuevas experiencias, y se consagran de nuevo á largos y penosos trabajos; una gloria menos vana, y una mas útil emulacion para el género humano se apoderan del vigilante espíritu y alma bienhechora de los hijos de Esculapio. Exâminan si la gravedad del ayre es capaz de dañar los cuerpos, y dar origen á males peligrosos y funestos. Aplaudid, ¡ó humanos! sus cuidados estan de felices sucesos coronados. Si el peso y elasticidad del ayre se dexan percibir bastante en el globo de la tierra, la porcion de este elemento que en sí el cuerpo humano encierra, si está muy comprimida, no permitirá que circulen los

humores con la libertad debida. Nuestro interior encubre de ayre un volúmen considerable : por su union íntima con nuestros sólidos y líquidos sigue la circulacion de la sangre ; corre con ella á los vasos , penetrando hasta en los pliegues mas secretos y partes mas distantes de nuestros miembros. Así pues preciso se hace que este ayre interior, luchando con fuerza igual contra el exterior , pueda con él equilibrarse. Mas si fuese respectivamente mayor del ayre externo la pesadez , agoviado el interno por el peso , se halla forzado á ceder. Se halla entonces mas estrechado el calibre de los conductos ; no pueden ya seguir los licores con la misma facilidad su ordinario curso ; y hecha irregular su circulacion , llega algunas veces á interrumpirse enteramente su accion: ni es una sola especie de vasos la que padece esta compresion ; todos igualmente la padecen , y en qualquiera parte del cuerpo en que distribuidos se encuentren. Estos numerosos ramillos que sensiblemente el texido de la piel bañan ; estas imperceptibles venas que en

lo interior de las entrañas un dulce y vivificante xugo derraman; estos tortuosos conductos que forman la red delicada de los pulmones, y de que estan cubiertas sus porciones; en fin, todo el edificio entero y todas sus reparticiones sienten los efectos dolorosos de la pesadez del ayre en grado excedente; bien que sean los pulmones los primeros y los mas maltratados primeramente. Entorpecido mas fácilmente el curso de la sangre en el infinito número de vasillos capilares, que serpeando en esta entraña se esparce, priva al pecho de la libertad de dilatarse, se sigue la opresion y el silbido, la dificultad de respirar, y el asma convulsivo.

Mas con todo no causa tantos males esta gravedad del ayre, ni es tan perjudicial á los mortales, no siendo el peso de la atmósfera muy grande, y que sobre nuestro globo gravite con toda la fuerza de que es susceptible; sino que por el contrario, no siendo su peso inmoderado, restablece la salud lánguida mas pronto, y fortifica mas la de un cuerpo ya vigoroso: porque al modo que un rio,

cuyas márgenes estan juntas, y su madre mas estrecha, corre con mayor rapidez, y sigue su curso con mayor ligereza, así tambien la sangre, cuyos vasos experimentan la compresion conveniente, adquiere mayor actividad, y corre mas libremente, supera mejor los impedimentos, distribuye mejor su rocío fecundo por todas las partes del cuerpo, y por una serie congruente abundan en las glándulas los humores diferentes que sirven para sus secreciones competentes; se separan así de la masa comun fácilmente, y forman un líquido homogéneo separadamente. Esta es la primera operacion, causa de la salud y del vigor. Se libertan entonces fácilmente los humores de sus impurezas todas, y que sin haber estado en el cuerpo ociosas, salen fácilmente por las vias propias, al modo que un rio tortuoso, siguiendo su curso todo arreglado en su marcha, arroja de una parte y otra sobre el césped de sus riberas las inmundicias que arrastra, y que así en sus ondas conserva su pureza y transparencia: quando por el opuesto el agua

que apenas corre, ó que duerme en medio de los juncos de las lagunas y lodazales está rebosando de cienos desagradables, se pone negra y fétida, y esparce á veces bien lejos exhalaciones de pestilencia. La sangre, cuyo movimiento, durante este tiempo, aumentando muchas mas veces se halla, por las sinuosidades del cerebro pasa y vivifica mas freqüentemente esta entraña. En ella pues está el asiento del alma: en ella parece haber sentado su trono la naturaleza para velar á la conservacion del edificio como de lo alto de una ciudadela: desde allí, desde el medio del dedalo de los vasos de una sangre pura, y mas puro aun que esta sangre misma, el líquido emanado, parte con velocidad asombrosa, por medio de los nervios, caminando, para alimentar el cuerpo humano, y hacer mover sus miembros, animar las entrañas, y de los sentidos los órganos todos á un tiempo, distribuyendo así sobre su camino la vida, la salud y el vigor mismo. Mas si la sangre corre con mas abundancia hácia los delicados vasos del cerebro, y en los

quales se filtra el xugo nérvico , se formará mayor cantidad de este fluido, que diria etéreo : estarán mas copiosamente rociadas las entrañas de este saludable rocío , y conservará mejor todo el cuerpo su vigor debido. Mas no es esto todo : quando se halla suficientemente pesado el ayre que nos rodea , la masa de nuestras fibras estrecha con fuerza , adquieren ellas un nuevo vigor por su mas inmediato contacto y su mas íntima union. Al modo que muchas flechas reunidas en forma de haces , baxo un estrecho lazo , resisten á todos los esfuerzos , que para romperlas se hacen; así tambien por el contrario se rompen mas fácilmente una tras otra si llegan á separarse. Quando el ayre no ha adquirido una gravedad muy grande , puede á veces producir efecto saludable.

¿ Con qué facilidad no se respira quando encerrado el mercurio en el tubo de vidrio , á los grados altos que forma su columna ha subido? ¿ Con qué agilidad no se mueve? ¿ Con qué vigor no se siente? Las entrañas gozan entonces de toda la actividad de sus resortes;

las facultades del espíritu y del cuerpo adquieren aumento manifiesto.

Efectos de la demasiada ligereza del ayre.

Mas por el contrario, si este mismo mercurio menos apretado á entrar en su base vuelve, esta modificacion del ayre diferente producirá sobre nosotros efecto diferente. Por lo que así como este móvil elemento con su presion la circulacion de nuestros licores acelera, y la elasticidad en nuestras partes firmes aumenta, así tambien su muy poca gravedad relaxa en razon proporcional la accion de estas y el curso de aquellas, siguiéndose la debilidad de las fuerzas, el entorpecimiento del cuerpo y de todos los miembros. Considerad el fiel como está en la balanza tranquilo, quando dos pesos iguales lo tienen en equilibrio. Quitad luego de una de sus balanzas la porcion mas ligera de materia, y en el instante y precipitadamente subirá la una hácia el cielo, y baxará la otra hácia la tierra. Así pues de este modo el ayre encerrado en nuestros cuerpos supera al ayre

que nos rodea , quando la atmósfera no tiene la pesadez respectivamente suficiente. Desembarazado de las trabas que lo cautivaban , se pone en accion , haciendo su esfuerzo para ocupar mayor extension ; los vasos que lo contienen luchan en vano contra él , son sus fuerzas muy desiguales , y la relaxacion de sus fibras los fuerza á ceder. Por una conseqüencia muy inevitable se hinchan las venas , y se inflan las carnes ; privada la sangre de una compresion conveniente , su carrera entorpece , se espesa , estancaciones forma , y en las extremidades de los vasos se detiene. Felices aun en medio de tantos males ; felices serian los mortales , si la tempestad de que batidos se miran , desflorando solamente las entrañas , no atacasen el mismo principio de la vida. ; Mas qué violenta conmocion no experimenta entonces el pulmon ; esta cercera animada , este órgano delicado de la respiracion , cuyo trabajo entonces acerbísimo jamas se ha suspendido sin peligro ! En efecto , inflamada la sangre por la rarefacion interna del ayre , camina con mas

ímpetu hácia las mas débiles partes por la via de los vasos de resistirla menos capaces: por esta razon está sumergido el pulmon. Vanamente reune sus esfuerzos para dilatarse, y procura del peso que lo oprime libertarse. No puede conseguir su intento; le falta el principio de su movimiento, y ya el ayre exterior muy ligero no le presta sino insuficiente fuerza. Agitada la sangre en los vasos choca violentamente, hirviendo contra sus paredes; las rompe y despedaza, abriéndose camino al traves, y que no hubiera debido jamas tener.

Al paso que un viajante hace esfuerzos para llegar á la cima de una montaña extremadamente elevada, va sintiendo mas y mas en su pecho un extraordinario peso que le sobrecarga. Este es de la ligereza del ayre el efecto. Apenas ha llegado á la cima, quando de terror lleno escupe y arroja un espumoso esputo sanguinolento. Esta es tambien ¡ay! la desgraciada suerte de las personas que se hallan destinadas á vivir sobre la punta de las rocas, languidas en los tormentos de una cruel

sofocacion , hasta que el lento veneno de la consuncion determina la muerte, y á su pesar muy tardía , á poner fin á tanto mal como los oprimia. Vosotros que os tomáis algunos cuidados de la conservacion de vuestros dias sanos , no os olvidéis jamas de el precepto : *huid los pasos extremados*. No establezcáis vuestra habitacion en el fondo de un valle en donde exerce mucho su pesadez el ayre , ni sobre la cima de un escarpado monte excelso , que priva el cielo de la suficiente accion del peso de este elemento ; ó si á cometer algun error os hallais forzado , elegid el de menor daño , y dad la preferencia al ayre que juzgareis ser un poco mas pesado.

El calor y el frio del ayre.

Sin embargo , no basta que hayais establecido vuestra habitacion en lugares , cuya situacion os parezca graciosa y favorable , si los excesivos calores pueden abrasar el ayre , ó si los aquilones frios pueden helarle. Tú que haces la estacion que abrasa nuestros campos,

y la que cubre de escarchas y de nieves nuestros prados ; tú , brillante Febo , dime , quales son los efectos que los ardores de tus fuegos y los rigores del invierno producen sobre nuestros cuerpos. Apenas lanzas sobre nuestro hemisferio ojeadas mas directas ; apenas engrandesces el círculo que describes al rededor de nuestras tierras , quando estos vivificadores rayos esparces , que recibe en su seno la naturaleza para fecundarse. Tú distribuyes entonces en los diferentes animales calores vivificantes , que reaniman como un espíritu todas sus partes. Ella es la que por tu vuelta pone en movimiento los licores que las semillas encierran. Ella es la que por la dilatacion de sus xugos , desarrollando las yemas , les hace producir esta abundancia de flores que el universo hermosea , y cuyo agradable espectáculo sostiene el ánimo del labrador fatigado con la esperanza buena de que le recompensará bien pronto de su penoso trabajo una bella cosecha.

Del mismo modo pues , quando al volver la primavera , los suaves céfiros

hacen que nazcan hojas tiernas , verdes céspedes y flores nuevas ; los ganados y fieras , todos los animales bravíos y domésticos se hallan encendidos de unos mismos fuegos , y no respiran sino deleyte y contento. Ninguno se escapa de los inflamados dardos del amor que les acomete : les hace volver á cobrar fuerzas , y les da todo el vigor de una juventud ardiente. Entonces es quando la ligera tropa de las aves canta el amor y sus atractivos suaves ; y que los peces baxo el elemento frio del agua no pueden ellos mismos defenderse de los ardores que este Dios les causa. Mas por el contrario , quando ya el sol se ha apartado lo mas de la línea perpendicular , y que no hacen ya sus rayos mas que sobre la parte del globo que habitamos deslizar , de nuevo la tierra su seno aprieta , se despojan de su verdura las selvas , suspenden sus cursos los rios erizados del hielo , y cae enteramente la naturaleza en un letárgico adormecimiento : entonces tambien los tristes y lánguidos animales se ocultan en el fondo de sus grutas y matorrales. La bienhe-

chora madre de todos los animales engruesa el vellon de las ovejas y las plumas de las aves, y se procuran defender del frio todos los mortales con las lumbreras que encienden por todas partes.

De este modo, y únicamente por solo el testimonio de los sentidos podemos juzgar de los diferentes grados de calor y de frio, que alternativamente reynan ya en invierno ya en estío. Mas este testimonio es engañoso tal vez. Pueden solo ser el calor y el frio respectivamente tales á nuestro texido. Vosotros que deseais saber en esto el secreto verdadero de la naturaleza, no os dexeis llevar enteramente de la apariencia. Consultad el termómetro, y os indicará del ayre el estado verdadero. Santorio, italiano célebre, fue el inventor de este ingenioso instrumento. Fue el primero que llenó el tubo de vidrio de un licor ardiente, capaz de condensarse, y en vapor enrarecerse. Apenas ciertos grados de calor el ayre adquiere, quando pasando al traves del tubo las moléculas de fuego que contiene, enrarece y hace subir el licor ardiente; mien-

tras que vuelve á retirarse gradualmente sobre él mismo, quando acerca y aprieta sus partículas el frio. Mas estos objetos de pura especulacion no son dignos de ocupar del Médico la atencion, encargado por todas partes del alivio de los hombres en sus enfermedades. Se debe reglar el mecanismo de nuestro cuerpo por las sensaciones únicamente que extienden ó relaxan de nuestros órganos los muelles. Ved pues qué diferente espectáculo nos ofrecen en la Libia sus reseca arenas, y los helados campos de las hiperbóreas tierras. Quan poca semejanza se ve entre la naturaleza del suelo de estas partes y en la forma de diferentes especies de animales. Si pasamos la vista sobre los africanos, siempre de la sed devorados, observaremos que sus miembros ennegrecidos por los ardientes rayos solares, estan únicamente rociados de una inflamada sangre que la evaporacion de su linfa vuelve mas acre, y mas propia para ennegrecerlos mas y mas cada instante. De esto tambien proviene que tan prontamente sus partes sólidas se resequen, y que muy rí-

gidas sus fibras, privadas de aquellos xugos capaces de darles la sensibilidad debida, se relaxan, pierden su resorte, haciéndose inhábiles para ejercer sus funciones, y hacen con celeridad caer su cuerpo en la caducidad. Verdad es que la naturaleza dotó en recompensa estos insulares de penetracion y viveza, de espíritu grande, y de una agilidad de miembros que igualar los hace la rapidéz de la flecha que parte, y sobrepasar en la carrera del ciervo la ligereza. Porque ya sus nervios delgados estan á mas de un xugo tanto mas sutil rociados, quanto mas la sangre que los suministra es mas acre. ¿Mas de qué sirven á estos desgraciados estos dones de la naturaleza, desquitándose de sus dias esta con lo corto de su cadena? Mas saludables, aunque tambien peligrosos, son estos paises del glacial polo. El excesivo frio que se dexa experimentar, puede la transpiracion interceptar, y apretar de modo el texido de la piel, que no se puedan exhalar las materias acres que debe el cuerpo expeler. Cargada así la sangre de impurezas que la

espesan, circula por las entrañas mas perezosa y lenta, y los vasos por lo rígido del frio estrechados y encrespados, rehusan todavia mucho mas el paso á los licores fixados. ¡Qué efectos no deben ser estos tan funestos! ¡Qué especies de enfermedades no produce al instante una causa semejante! Son sus conseqüencias regulares la hidropesía, los escirros y tumores glandulares, la alteracion de la linfa, las obstrucciones, y en la piel feas y rebeldes erupciones.

El clima mas favorable.

Pero vosotros, paises afortunados, que baxo un suave y sereno cielo veis sucederse por grados los moderados frios á los calores templados, á vosotros os mira la naturaleza con aspecto mas favorable, y mas risueña. La parte mas rica de la Europa, la mas fértil, la mas bien poblada, la Francia, goza muy particularmente de esta ventaja. Se cubren de flores al saludo de la primavera sus risueños campos; se decoran en el seno del estío de abundantes cosechas de granos; gimen por todas partes en oto-

ño sus lagares, baxo las vendimias grandes, exprimiendo sus vinos exquisitos y agradables; no exerce sus rigores el invierno muy fuertemente sobre ella; y no les hace desear largo tiempo la estacion bella. Pero ¡ó patria mia! por feliz que tu situacion sea, aunque no lance sobre tí mas que fuegos moderados el astro de la canícula fiera, ni la tez de tus habitantes ennegrezca; aunque no perpetúe en tus campos la nieve y los hielos el cruel soplo del cierzo, no debes dexar de tomar la precaucion por esto contra el periódico retorno de los calores del estío y frios del invierno. Se siente de ordinario este paso mútuo con la muerte de muchos: las repentinas y contrarias impresiones, como en todos los cuerpos sublunares, producen en nosotros revoluciones muy grandes. Aun la misma piedra con la alternativa violenta del calor y del frio en rayos vuela. Dícese que Annibal hendió las rocas de los Alpes por oponerse á su paso, bañándolas de vinagre. ¿Qué destrozos pues no debe hacer con mucha mas razon al delicado conjunto de nuestro

cuerpo la mudanza de estacion? Efectivamente pues quando la repentina mutacion del temple altera de nuestros estambres la modificacion presente, ya relaxando, ya en razon inversa estirando su primer estado, repentinamente la sangre mas atenuada se infiltra en vasos extraños, y los oprime entonces con su peso inútil, ó los rompe. Si sucede que un frio picante estira repentinamente sus estambres, no le es ya posible volver sobre sus huellas á la sangre, y queda encerrado dentro el dardo que no puede ya evitarlo. Tal es el origen de esta multitud de enfermedades que el retorno de cada estacion señala todos los años por todas partes, y que tambien por la mayor parte son á cada una particulares.

Las quatro estaciones.

Quando el aura dulce de los céfiros principia ya á recalentar el seno de la tierra, y que se viste de una verdura risueña, el vencedor del invierno, el sol con la fuerza de sus rayos y calor disipa insensiblemente los restos sombríos de

la muerta estacion , haciendo que salga la naturaleza de su larga torpeza; mas la muerte siega entonces en la primavera de la edad mayor número de hombres. Enrareciendo el calor que penetra muy prontamente la sangre condensada por el frio vehemente , corre con mucha impetuosidad á entrañas diferentes , y causa las enfermedades mas fuertes. Ya ataca la region del cerebro, obstruyendo sus delicados vasos , y produciendo calentura maligna , deliquios y frenesí , ó adormecimiento letárgico; ya hace su irrupcion al pecho y le agovia, excita la tos seca, del diafragma despedazadora. Forma luego depósitos de podre ; su excesivo calor lleva al estómago , hígado , vexiga , riñones, y pliegues diferentes del baxo vientre, causando inflamaciones que consumen el cuerpo enteramente.

La estacion fecunda en frutos , el estío , se presenta baxo mas feliz auspicio quando el aura ligera de los vientos destierra los malsanos vapores que se elevan del seno de la tierra , y quando el ala de los céfiros , templando de la

canícula los ardores , impide la peligrosa detencion de diferentes exhalaciones. No sin designio entonces la próvida naturaleza levanta tempestades violentas, y en cuya virtud los estruendos del trueno redoblados , y del un polo al otro polo por los fogosos aquilones arrastrados , hielan de terror los corazones humanos. La frescura saludable que despues Eolo esparce , modera la actividad del calor del ayre ; y deshecha la tempestad en lluvia , la atmósfera del todo purga.

El inconstante otoño y el triste invierno vienen acompañados de nebulosos y de frios tiempos , tan formidables para los débiles viejos ; se estrecha entonces de nuestra piel el texido que el calor habia enrarecido. Los humores superfluos que deben exhalarse por la transpiracion del cuerpo , por muchos caminos , se encuentran luego detenidos , y se entorpece por el frio la circulacion de la sangre demasiado torpe ya en la edad muy grande. Por el contrario , los jóvenes , cuya sangre corre en sus vasos rápidamente , que miembros robustos y

vigorous nervios tienen , que sus fuerzas se aumentan desde luego sienten , y aun se aumentan tanto mas , quanto menos abundante su transpiracion está , y mas se concentra interiormente su calor natural.

Así pues es igualmente peligroso y nocivo el muy vivo calor y el muy grande frio. Evitad si sois sabios los dos excesos contrarios. Quando el sol vibra con actividad sus rayos , quando la canícula ardiente abrasa nuestros campos , haced que vuestras habitaciones , mirando al norte , sean los quartos baxos. Haced regar vuestros portales y patios ; adornad vuestras salas con vasijas llenas de agua , y mantened en ellas la verdura de la mas fresca planta ; tal es la lechuga y la malva , el álamo blanco , el yezgo y las ramas de sauce , y todo arbolillo de húmedo terreno amante. El vapor que de sus hojas trasuda templá el calor del ayre , y esparce frescura agradable.

Retiraos en el invierno á las habitaciones que tengan ventanas al mediodia , y templad el rigor del frio con la lum-

bre que mantendreis en vuestra cocina; mas no seais tan torpes que esteis siempre en la estufa metidos, y eviteis hasta la menor impresion del frio: que aprendan los jóvenes con especialidad á sufrir un tiempo malo é irregular, y se fortificarán sus miembros al ayre libre en todo tiempo. La temblona vejez tiene sola derecho de no abandonar del todo sus hogares en el invierno, á no ser que prefiera ir á habitar las regiones mas expuestas á los ardores de Febo.

La humedad del ayre.

Ya los medios opuestos os he dicho con que se puede defender de la muy viva accion del calor y del frio. Nos queda que combatir otro vicio del ayre tanto mas digno de que le temamos, quanto son mas ocultos los rodeos que toma para dañarnos. Porque si la experiencia no lo demostrase, ¿se podria creer que un elemento tan delgado como el ayre se cargase alternativamente, y se desembarazase de un volúmen tan prodigioso de agua como lo hace? Parecerian deberlo estorbar su naturaleza par-

ticular y su transparencia inalterable; se manifiesta sin embargo la humedad del ayre por las gotas de agua que á veces deposita sobre el jaspe. Se cubren de sudor en tiempo de lluvia de los edificios las paredes, mientras que estan llenas de un árido polvo, quando brillan los astros resplandecientes. Poned á los ardores del sol un fragmento de césped verde, y apenas resechado le quedará la tercera parte del peso que antes tiene. Toda la substancia evaporada era puramente aguanosa, solo ha quedado la parte sólida. ¿Adonde puede haber pasado esta cantidad de líquido prodigiosa? solamente á la atmósfera. De este modo el ayre quando está seco, todos los vapores de la tierra absorbe y tiene en su seno; cargada se halla de un asombroso imperceptible volúmen de agua, mas ella no sostiene muy largo tiempo un peso como este. Se acercan estos vapores, se unen, forman montones, y se extienden en forma de nubarrones. Los vientos los acumulan prontamente con su impetuoso soplo los unos sobre los otros;

So

el cielo de un sombrío velo se cubre, y revienta luego la nube; cae con ímpetu la lluvia, la tierra de ella se inunda, y el desconsolado labrador ve sus surcos anegados, sus trigos arrancados, y huirse su esperanza con los torrentes que los han arrastrado.

El cielo, sin embargo, á veces, le da mas pacíficamente de la tierra los presentes, condensa los vapores de que se ha cargado el ayre, durante el dia, la frescura de la noche, y al nacer de la aurora ve que se resuelven en finas gotas que bañan nuestros campos de un rocío fértil. Quando durante el estío lanza violentamente el sol sus rayos, se ven tristemente inclinar la cabeza los lirios sobre sus resecaos tallos; apenas el amante de Zéfalo refresca el ayre con sus lloros finos, recobran su brillo estos mismos lirios, alzan su humedecida cabeza, y sobre su verdoso tallo se endereza. La humedad muy al opuesto descompone enteramente las yerbas y los henos que el largo calor del sol ha vuelto enteramente secos. Haciendo el agua que los penetra, que fermenten,

los ablanda y los disuelve: los reduce en estiércol, y muda en polvo luego, habiendo sido hojas primero: ¡ tanta es la actividad del agua que cae del cielo! Hinchando el cordage que sostendría por sí un gran peso puede levantar de tierra la masa mas pesada luego. Mediante cuñas de madera que dilata ella, rompe pedazos de piedra aunque sean inmensos, y del corazon de una roca desprende muelas de un peso y volúmen soberbios. Dar ella con mas razon puede secretos golpes á la salud de los hombres, y ser causa de una multitud de enfermedades enormes. En efecto, quando la atmósfera está muy cargada de vapores, tapa los vasillos capilares por donde se transpiran insensiblemente los humores, y dentro de nosotros concentrado un pernicioso cúmulo, nos agrava baxo un peso inútil su interceptado curso. Porque el efecto de estos licores superfluos es relaxar mucho los estambres nuestros, la accion de nuestros sólidos aniquilar, los resortes de nuestras vísceras destrozar, y hacer nuestros miembros caer agotados de fuerzas en languidez.

Durante este tiempo las partes sanas de los humores se alteran por los líquidos heterogéneos que con ellas se mezclan. Se entorpece la circulación, mudándose insensiblemente en un corrompido y cenagoso licor la sangre que corre al rededor. Tal es la próxima causa de la edematosa hinchazon de todo el cuerpo, y de la caquexia que se manifiesta por la inflacion y palidez del aspecto; de la tension del vientre producida por el derrame fuerte de aguas que tiene dentro; de la languidez de estómago y cuerpo, de la dificultad de respirar durante un sueño fatal, y de una inundacion de flema que no se dexa expectorar. Mas no es esta la única salida por donde estas olas de humores se derraman. Parece que el cuerpo del moribundo debe enteramente deshacerse en agua. Las narices incesantemente destilan, las evacuaciones mas groseras se liquidan, y se halla sumergido el receptáculo de las orinas, que las vuelve enteramente desunidas.

La humedad fria del ayre.

Por terribles que sean estos efectos de la humedad del ayre, son todavia mas terribles quando está acompañada de un frio picante, ó que un ardiente calor abrasa la atmósfera cargada de vapor. Así mientras que la viva impresion del frio los estambres exteriores encrespa, y el texido de la piel estrecha, relaxados por el agua de que estan penetrados los interiores, no pueden corresponder á sus ordinarias funciones. Desde entonces esta sobreabundancia de humores que está inundando el cuerpo, no pudiendo ya desparramarse y expelirse por los conductos secretorios de ellos, se abre indiferentemente caminos diversos; llega á inundar las entrañas, y forma depósitos en las partes mas debilitadas. ¿De cuántas especies de raras enfermedades no viene á ser entonces la causa esta inundacion tan grande? De ella pues tambien dolores fixos, reumatismos y catarros nacen, la fluxión de pecho, y de muelas insufribles males. En virtud de ella tambien de nuevo el do-

lor se excita de las antiguas heridas recibidas , mas sensibles las cicatrices antiguas vuelven á renovar los tormentos pasados , y se despierta con tanto furor la gota , que dexa los miembros dislocados.

Humedad caliente del ayre.

Mas una causa opuesta producirá otras enfermedades si se junta el calor á la humedad del ayre. Se sabe que del mediodia el caliente llovioso viento acelera en muchos cuerpos la disolucion de sus partes y la corrupcion de las carnes, que la leche, este tan dulce líquido, se agria igualmente que el xugo delicioso del vino : ¿ en virtud de esto mismo estarán exêntos de sus crueles golpes los cuerpos vivos? A causa de su impresion la masa de nuestros humores se enciende, se desarrollan sus azufres, acrimonia adquieren, y por la desunion de sus principios se disuelven. Las entrañas rebozan bien pronto entonces de purulentos humores que las corrompen, á ser presa de una calentura maligna que lo devora el cuerpo llega, y se desnaturaliza

la sangre por la gangrena que lo hiela. El desórden interior se manifiesta al mismo tiempo en lo exterior con insoportable picazon, por las inmundas erupciones que la piel cubren, por úlceras fétidas y rebeldes que la consumen; por feas postillas que desfiguran las facciones del semblante, y por mil impurezas, de las quales intenta la sangte libertarse.

Secura del ayre.

Dexa por fin de hallarse cubierto el sol de nubes espesas; la fuerza de sus rayos destierra las nieblas; el cielo puro y sereno extiende su resplandor sobre las campañas llenas de cieno; el corazon, el espíritu experimenta el atractivo secreto que la tristeza destierra; recobra el cuerpo la fuerza de que lo habia privado un tiempo nublado. Así pues vuelto ya seco el ayre, la superabundancia de humores que hacian rebosar los canales, y baxo cuyo peso estaba agoviado el cuerpo, van hácia la superficie de la piel que se dilata luego para dexarlos que se exhale bien. Absorbe pues los

vapores el ayre seco quando por las vias de la transpiracion salen de nuestro cuerpo, al modo que se empapa la esponja del agua en que se moja. Verdad es que estos vapores son tan sutiles, que ni aun la vista mas penetrante podria percibirles. Sin embargo, forman una masa de licores, cuyo peso y volúmen igualar no podrian las groseras evacuaciones de muchos dias. Verdaderamente sois felices ; o mortales ! quando un viento seco agita ligeramente los ayres: estan mas ágiles vuestros miembros, mas vigorosos vuestros nervios, mas sano y mas dispuesto el espiritu vuestro que participa de las buenas disposiciones de vuestro cuerpo.

Pero son mas particularmente felices los que provistos de abundancia de xugos tienen los nervios suficientemente húmedos, y sin perder nada de su flexibilidad necesaria. Es muy peligrosa la secura del ayre para quien tiene muy áridas y tensas las carnes, muy delicados los nervios, ardiente y vivo el temperamento y encendido su aspecto, las mexillas de color purpurado, y que ar-

roja á veces esputo de sangre entremezclado. Es menester que vaya á residir baxo las lluviosas constelaciones en los húmedos climas , cuyas nieblas y vapores puedan relaxar la tension fuerte de sus fibras. Hay un medio fácil de conocer el temple del ayre. Sus grados de humedad y de secura estan indicados por el higrómetro , instrumento de física para esta experiencia perfecta. Mas la inspeccion , la sola situacion misma de un terreno os darán señales ciertas del modo con que el ayre influye sobre su suelo. ¿ Quan puro y sereno no está el de este campo florido en donde en abundancia y en tropel nacen la axedrea, el sérpol, el espliego y el tomillo, que extensamente su olor agradable esparcen? La tierra se halla poco cubierta de árboles. Numerosos enxambres de abejas apresuradamente recogen el dulce néctar que los rayos del sol exprimen de las flores ; y orgullosas con el botin de que se cargan , hacen resonar los campos con el zumbido de sus alas. Mas por el contrario, un ayre espeso y cargado de sombrías nieblas cubre estos

marjales situados en el fondo de baxas y obscuras tierras. Sus suelos grasos y cenagosos solo llevan árboles y productos aquosos. Allí es donde nace el mimbre, el junco, la caña y el sauce; el hidropiper ó pimienta de agua, la cicuta infame, y otras yerbas, o venenosas ó de un sabor desagradable y acre.

Los vientos.

Es sin embargo en balde que hayais establecido vuestras casas grandes en situacion la mas risueña y favorable, si omitis observar el curso, fuerza y variacion con que los ayres corren en toda estacion, si no teneis cuidado de abrirle oportunamente, ó cerrarle todas las salidas de vuestras habitaciones al ayre. Así que la accion de los cuerpos aumenta en razon de su masa y del choque que su movimiento causa. Los baxeles que se hacen á la mar hienden sus olas largo tiempo despues del primer impulso que recibieron. Los vientos se diferencian entre ellos, y de ellos mismos por el grado de impetuosidad con que son movidos. Os halaga y acaricia

un suave céfiro ; pero mientras que su soplo pérfido atrae vuestros sentidos, os intercepta á veces la transpiracion , y da origen á fluxiones y reumatismos. Por el contrario, quando desencadena los furiosos vientos Eolo , se entrechocan sus torbellinos , y levantan nubes de polvo. Braman entonces las entrañas de la tierra , los edificios tiemblan , y caen con estruendo techos y maderas; resiste en vano la carrasca vieja , cuya cabeza parece ocultarse en las nubes con todo el peso de su enorme volúmen ; la arrancan por fin , y cae con ella una parte de la montaña en que estaba arraigada , retumbando lo largo de los campos con el horroroso estruendo del estrago.

De este modo pues la fuerte agitación del viento lo vuelve mas propio para imprimirnos su sello. Ella sola aumenta en él las qualidades que posee, sea que deba sernos favorable su soplo, sea que él amenace la tierra de algun influxo pernicioso ; semejante al sello de metal que sobre la cera impresionar hace todas las figuras y contornos que gra-

bados en él se hallen. Hay pues vientos de naturaleza diferente, en todos grados dañosos ó saludables, segun las qualidades diferentes de los átomos que dominan en el ayre. Añado mas, y es que un viento mismo no modifica en todos los climas el ayre del modo mismo. El viento de mediodia, cuyo soplo no hace mas que templar el rigor del frio de los paises del norte, abrasa los paises de la Italia con sus ardores. ¡ Tan varia es la potestad de los vientos! ¡ Tanto dependen de la situacion de los lugares y de las regiones en que se hacen sentir sus efectos, sea en nuestro alivio, sea en nuestro detrimento! Esto no obstante, por lo comun el cierzo espante el frio y la escarcha, y se da á conocer el sud por los calores que exhala. El ouest recoge las nubes, y nos trae agua. El est trae tiempo sereno y seco sobre el horizonte nuestro. Mas se levantan vientos intermedios de los puntos cardinales del rumbo, y de la mezcla de sus qualidades se originan efectos distintos por su conjunto. El sudest produce calor seco; el suduest trae la

lluvia caliente presto ; el est y el sud-est son los mas saludables , y se les debe este temple feliz del ayre , que tiene el equilibrio entre el incómodo frio y el calor excesivo ; se puede exponer á su accion sin temor y sin peligro. La tierra recibe de ella la fuerza de desarrollar las yemas , y fecunda su influencia toda la naturaleza. Quando reynan estos vientos , no se entreabre de segura el suelo de nuestros barbechos ; no se levantan tempestades , ni descende agua del cielo , sino que el puro resplandor con que brilla , reanima todo lo que vegeta , y regocija todo lo que respira. Tal fue la serenidad de los felices dias que gozaron nuestros primeros padres , en los quales exêntos de crímen, no habian merecido todavia ser la presa de crueles enfermedades ; ni que por un severo , pero justo decreto del cielo, cortase la muerte el curso de una vida que debia ser eterno.

Las exhalaciones extrañas mezcladas con el ayre.

Mas todavia los vientos hacen otra

funcion importante. Quando de las cavernas de Eolo su horrible y ruidosa tropa tumultuosamente sale, impele á lo lejos, y esparce las impurezas que de la inmunda tierra habia recibido el ayre: estaria sin esto inficionada la atmósfera, y respirariamos un mortal veneno por narices y por boca. Asi todos los vapores exhalados de las yerbas podridas en terrenos húmedos y prados, todos los miasmas de los cadáveres corrompidos elevados de los campos, y que se esparcen á lo lejos tanto, quando despues de una batalla quedan sin enterar en campo raso: todos los vapores que salen del cenagal de los pantanos, y todas las partículas azufrosas y arsenicales que del fondo de sus entrañas vomitan las tierras ricas en metales; y en fin, todo cuerpo extraño que se disipa en el ayre, le comunican el pestilencial carácter que ellos encubren por la mayor parte.

¿Qué multitud de enfermedades, ¡ah! no engendra tanta causa funesta? ¿Qué desolacion no esparce sobre la tierra, si está largo tiempo en silencio

el saludable soplo del viento? En vano aplicais todos vuestros cuidados en substraeros del riesgo: precisados á respirar el ayre infesto, respirais al mismo tiempo el sutil veneno que contiene á pesar vuestro. Por su actividad tambien penetra por los mas finos canales de cada entraña vuestra. Se une con la sangre; lleva insensiblemente la corrupcion por todas partes á la masa de los humores, la trastorna, la enciende, y causa fermentaciones; y aunque sea su volúmen pequeño, asemeja y muda los xugos alimenticios mismos en veneno. Al modo que sola una gota de vinagre, un grande vaso de leche volver hace, y que una ligera porcion de levadura extendida con la harina é incorporada agría, y hace hinchar una masa considerable de pasta. ¡O vosotros mortales desgraciados! que por un ciego amor del campo fixais vuestra habitacion en un terreno encenagado; si se debilita la vista vuestra, si cargada de fluxiones se entorpece vuestra cabeza, si las calenturas vienen á consumiros todos los años con sus periódicos ataques, reconoced

por fin la verdadera causa de vuestras enfermedades. Verdad es que vuestras risueñas praderas se cubren de una verdura fresca. Se entremezclan agradablemente el jacinto y la violeta. Los árboles hermosos que las rodean con el acento melodioso del lamentoso ruiseñor de lejos resuenan, igualmente que de los gemidos amorosos de la tortolilla tierna; pero esta pérfida morada solo ofrece á los hombres atractivos engañosos para ser habitada, les falta la salud, que es la mas preciosa alhaja. Semejantes ellos al desgraciado Tántalo arrastran una vida lánguida en medio de todas las delicias de la campaña. No termina la muerte menos prontamente los dias de los que habitualmente respiran los funestos vapores de los metales en fraguas y minas. Se manifiesta su sangre por lo libido-pálido de sus semblantes. Sus miembros se resecan, y se ponen temblantes. Sufren á veces contracciones horrorosas de sus nervios, y despedaza cruelmente lo interior de sus entrañas la actividad del metálico veneno que se ha fixado dentro, y se ponen rígidos los músculos con

dolores que les excitan convulsiones. En fin , cargados de las enfermedades de la vejez en la flor de la edad tierna , terminan su deplorable carrera en medio de la crueldad de los retortijones , y mortal diarrea. Tales son los tormentos horribles con que castiga la naturaleza aquellos hombres codiciosos insaciables de oro y de riqueza. Mas poco dóciles á sus advertencias , y como si la muerte á su parecer viniera con poca priesa, se atreven á provocarla los insensatos, trabando sangrientas guerras. Un ciego furor les hace que acudan á las armas, se entrechocan numerosos batallones erizados de bayonetas afiladas , y la tierra se halla de la sangre de sus hijos desgraciados inundada.

Mientras esparcen las vastas llanuras cubiertas de cadáveres un olor inficionado, se propaga á lo lejos por la region etérea un horroroso contagio , y en medio de los monumentos de sus triunfos los mismos vencedores respiran mortales exhalaciones.

Así pues viene á hacerse funesta la cruel Belona á todos los mortales, acom-

pañada siempre de innumerables calamidades. Sin contentarse con bañar su mano sanguinaria, y no satisfecho el azote con que se arma, despoblando los reynos, cubriendo la campaña de moribundos y muertos, arrastra tras sí todavía el hambre deplorable, la calentura maligna, y la peste mil veces mas cruel que la calentura infame. La peste pues, esta hija del infierno, que en el furor de su colérico movimiento para desbastar el universo entero, y castigar rigorosamente los delitos con que se hallan manchados los mortales, evocan los Dioses mismos.

Descripcion de la peste.

Así que á veces despues de los horrores de la guerra, se dexa caer pesadamente este terrible azote sobre naciones enteras. Hiela de un susto mortal el corazon de los hombres, multiplicándose en las ciudades y en los campos los cadáveres á montones. Pero jamas origen la peste toma en los afortunados paises de la Europa. En efecto, al modo que cada region es rica de algunas

producciones que le son mas nativas; que la India, el oro y el azúcar nos envia; que nos suministran los mares orientales las perlas finas; que la China produce las sedas mas bellas; y que la Francia recoge abundantes cosechas; así tambien cada clima tiene enfermedades que le son anexas. La plica enrosca y baña de un sudor de sangre la cabellera de los Poloneses, y el escorbuto corroe las encías de los Ingleses. Y tú, ¡Africa desgraciada! tu llevas en tu seno la peste inhumana, monstruo infernal, que todas las feroces y crueles bestias que alimentas te hicieron digna de engendrar. El Nilo en sus frecuentes inundaciones cubre los campos de un lodo cenagoso y negro. Su detencion, durante la calma pérfida que sucede á estas inundaciones, da tiempo, para que los rayos del sol, que abrasan estas regiones, recalienten tales cenagosos depósitos é infecciones. Se enrarecen y fermentan, hallándose bien prontamente inficionado el ayre de las funestas exhalaciones que se elevan. Tal es de la enfermedad su principio; ved pues cómo renace todos

los años la peste en Egipto ; así se perpetúa su reyno. Pluguiese al cielo , ¡ ah ! que para siempre se hubiese ella en aquel término fixado , y que no tuviese su soplo envenenado el poder de esparcir lejos la semilla del contagio. Pero corren todos los años al sepulcro de Mahomet mismo caravanas numerosas de peregrinos desde el fondo de las ardientes regiones del Asia , de la Libia y del Egipto. Ellas llevan consigo el principio del mal que cada uno se comunica , y que íntimamente , sin echarlo de ver , á su patria con él llega y se explica. La peste pues desde la Meca , y de donde como un general depósito se esparce por la extension de una de las mayores partes del globo , precipita en lo obscuro del tártaro tantos millares de individuos á las leyes del Alcoran sometidos. No se propaga únicamente por las vias del ayre y la respiracion ; la peste se oculta baxo cuerpos diferentes ; inficiona las lanas , las telas , y otras mercancías de esta especie , y por medio de estos presentes funestos lleva el contagio á los pueblos que deberian estar

defendidos con el mar de su veneno por sus intermedios inmensos. Sintió en otro tiempo la Francia, á pesar de su reserva, tales fraudes, quando un viento muy pronto y muy ligeras naves haciéndola atravesar los mares, abordó al puerto de Marsella; su inficionado aliento corrompió el ayre que devastó los campos de la Provenza. ¡Quántos millares de Franceses no perecieron por ella! Se veian por todas partes apestandos en los suelos y en los campos, acostados en las calles y en los templos. Se esfuerzan en vano á levantarse rehusándolo sus miembros, y vuelven á caer pesadamente sobre ellos mismos; se creen repentinamente heridos como de un rayo del cielo. Padecen horrorosos dolores de cabeza al mismo tiempo, y su boca seca exhala un apestado aliento. Un fuego devorador sus entrañas despedaza. Llena ya entonces de efervescencia su sangre se disuelve, y exteriormente se derrama; y aun por diferentes órganos tambien en forma de podre y de materia se evacua. Este quemante calor, sin embargo de esto, no se ma-

nifesta en lo exterior del cuerpo ; está concentrado en el meollo de sus huesos ; y al modo que sucede que una oculta chispa de fuego en lo interior de una viga de su substancia se fomenta luego , y la devora insensiblemente toda entera sin manifestar humo ni llama hácia fuera ; que llegando despues á caer repentinamente el edificio con un horrible fracaso , se abalanzan torbellinos de llamas hasta los astros por en medio de las ruinas que se multiplican , y que hasta los destrozos últimos disipan. Así tambien el carbon ardiente de la peste hace los progresos sordamente ; así devora él las entrañas de los desgraciados que acomete , hasta que no permitiéndole ya ocultarse el último grado de la efervescencia de su sangre , haga centellear sus ojos sanguinolentos , y ya no le suministre sino llamas al órgano de su pecho. De aquí se experimenta que para buscar la frescura andan rodando por tierra , que bañan de agua sus miembros encendidos , y tragan ondas de ella , intentando apagar el fuego de sus pechos oprimidos. Pero no pueden

apagar con el agua mas fresca sus sedientos sentidos, hallándose su estómago encendido y en convulsion sus entrañas; la despiden con el mismo ímpetu que despide el hierro hecho una ascua aquella con que se le baña; cubre por otro lado de una palidez mortal este horroroso espectáculo el semblante de los que lo estan mirando.

El helador susto que les inspira desarrolla en ellos de la enfermedad la semilla, y presta el miedo fuerzas al contagio para ser inficionado. ¿Mas qué exceso de turbacion en los espíritus no introducen los montones de cadáveres que la tierra cubren de moribundos y muertos juntamente acumulados, y que esparcen igualmente un olor pestilente é inficionado? La inexorable muerte hierre indiferentemente con su hoz sangrienta los viejos, los jóvenes y los niños de la edad mas tierna; las madres de familia, los mas robustos hombres, las delicadas doncellas; ni lo mas tierno de la edad, ni los atractivos de la belleza pueden su rigor suavizar. Perece el niño encerrado en el seno de su ma-

dre , ó vuelve á perder al recibir él el soplo de vida que acaba esta de procurarle. En fin , las pálidas sombras de los muertos se precipitan en las tenebrosas riberas del Leteo en número tal , como se ven huir las aves del cielo delante de un huracan , ó amontonarse las olas del mar las unas sobre las otras durante una violenta tempestad. La Francia inunda de lágrimas sus campañas desiertas , y despobladas ciudades , y gimiendo , suplica al cielo le conceda algunos consuelos á sus males.

¿Qué hombre pues poseerá el arte feliz de desterrar esta cruel y horrorosa calamidad ? ¿Quién encontrará en los tesoros de la naturaleza y la medicina remedios bastante poderosos , y bebidas para extinguir el fuego que devora las entrañas de estas desgraciadas víctimas? Pero ¡ ah ! en vano se buscarian. Ni las luces de la Medicina , ni la virtud de las plantas y semillas , ni la fuerza de los medicamentos , ni aun todos los recursos del arte los mas excelsos , podrian apaciguar dolores tan violentos. Tú sola , ¡ó naturaleza próvida! tú que sujetas á

leyes invariables la circulacion de la sangre esparcida en un número de vasos tan grande, tú sola puedes curar tantos males, y hacer que cese desórden tan grave. En efecto, la naturaleza por el aguijon ardiente del veneno se despier- ta; reúne sus oprimidas fuerzas; y con un saludable conato trabaja para pur- gar los humores de las impurezas que se han fixado. En este momento de crí- sis puede felizmente el arte venir á su auxilio para reanimar su esfuerzo si es- tá muy disminuido, y moderarlo, si es muy excesivo; al modo que un hábil ginete domina el caballo fuerte que monta por medio de las riendas, y que segun la necesidad ya sabe aplicar la es- puela, y ya domar con freno su ardo- rosa viveza. Si finalmente sucede que por el movimiento competente hácia la superficie de la piel alguna erupcion viene; que todas las partes del cuerpo de postillas, de bubones, de manchas de color de púrpura se han cubierto; y que el carbunco líbido y seco de en me- dio de las carnes inflamadas sale, todas estas son señales favorables. Se debe es-

perar de la curacion del enfermo absolutamente ; se subtrae de los golpes de la muerte, y vuelve á entrar en la habitacion de los vivientes. Se exhala con estas erupciones como por otras tantas cerceras el veneno de la peste, y bañados los vasos de mas puros licores, empiezan á suministrar á las entrañas xugos vivificadores.

FIN DEL LIBRO PRIMERO.

LIBRO SEGUNDO.

De los alimentos.

Mientras que el triste invierno cubre la tierra de nieves y hielos, se secan las violetas, y perecen los lirios de nuestros huertos. Apenas renace la primavera, y apenas reanima las campañas su dulce temple, quando renacen las violetas, y de nuevo los lirios en los prados vuelven. Mas quando los vientos ya una vez nuestro postrer suspiro se han llevado, estamos destituidos de la esperanza de recobrarlo. Nos cubre para siempre con sus sombras una noche eterna; sin embargo, la muerte, cuyo feo aspecto hiela de susto los mortales, se acerca diariamente á pasos grandes. Descaecemos á cada instante. Este mismo movimiento que nuestros dias prolonga, nos gasta, y poco á poco nos devora; y en fin, el edificio de nuestros cuerpos caeria en ruina prontamente, mas la naturaleza, esta madre tierna, le presta los socorros mas potentes. Le suministra un prodigioso número de ali-

mentos propios para reparar las fuerzas, y á las partes que desprende el movimiento de nuestros nervios, se substituyen otras nuevas. Ved qué cantidad de animales habitan las selvas; cuántos animales pacen en las montañas cubiertas de nieve las puntas de los arbolillos, y en cuyas cimas se hallan suspendidos; qué numerosos rebaños brincan en medio de los campos; qué nubes espesas de aves se entrecruzan en los ayres; qué asombrosa cantidad de especies diferentes de pescados tiene el mar en sus golfos encerrados; cuántas especies nacen de legumbres tiernas del seno bienhechor de la fecunda tierra; baxo qué abundancia de los árboles las ramas de deliciosos frutos se hallan encorvadas. Para el hombre pues, para su Rey, pródigamente alarga sus presentes la naturaleza fiel. El cielo, la tierra y las ondas todo se apresura á servirle bien; como señor reyna sobre la mar y la tierra. ¡ Feliz en medio de tanta abundancia, si sabiendo apreciar su riqueza, usara de ella segun las leyes de la moderacion y la prudencia! ¡ Si no se de-

xara jamas seducir por falsos atractivos, si no bebiera á veces en estas fuentes de vida venenos dulces , aunque mortíferos ! Tales las leyes fuéron , que en los pasados tiempos grabó la naturaleza en el corazon de nuestros padres primeros ; fuéron fieles nuestros primeros abuelos. El hambre sola sus alimentos sazónaba. Jamas el arte se mezclaba. Estimulados de una verdadera necesidad contentaban el estómago con un alimento muy regular , y no le sobrecargaban una vez saciado ya. Ni conocian todavia la intemperancia , ni los medios vergonzosos , encendiendo la sed con licores espirituosos , ni de sepultar en el vino las facultades del cuerpo y del espíritu. La sed se apagaba en las vivas fuentes de una onda pura , que sin fatiga se hallaba. Ved como llegó sin incomodidades á la edad mas avanzada de los primeros hombres la raza. Ved como abrazó en su duracion muchos siglos la vida de la mayor parte de entre ellos mismos. La corrupcion , el luxo de la mesa , que ningun freno puede reprimir en nuestra era , han borrado enteramente

de nuestros corazones los sabios preceptos de la naturaleza. No se tiene ya vergüenza de sacrificar su vida y su gloria á la mas vil de las pasiones, á su intemperancia estólida. Los simples manjares no agradan ya á sus embotados paladares. Los alimentos desnaturalizados estan solo en posesion de agradarles. Se quiere que los condimentos manifiesten el trabajo, y lo escogido, y los estómagos estan con los aromas encendidos. Se van á buscar las delicias para los paladares hasta los paises que riega el Hydaspes. ¡ Tan esclavos de su boca son en nuestros dias los desgraciados mortales! Pero se hallan bien castigados sus excesos. Se reunen en monton al rededor de ellos los tormentos y las enfermedades; enervados sus miembros vienen á ser la presa de los males mas deplorables. Encorvados desde el principio de su carrera, como baxo el peso de una enorme carga, encuentran la debida pena á los excesos de su juventud en los disgustos de una vejez anticipada.

Tú que con la reja del arado enseñaste la primera el arte de labrar la tier-

ra; tú que en nuestros campos traes la abundancia y la riqueza; tú, Ceres bienhechora, sosten con todo tu poder mi atrevida empresa; y en mi formado designio de cantar preceptos desconocidos á las Musas de la poesía hasta el presente, ábreme senderos nuevos por donde yo llegue á la fuente de Hypocrene. Quando con tus dones magníficos decoras nuestros campos, por un rasgo de sabiduría dexas á los hijos de la tierra la obligacion debida de merecer tus beneficios por el trabajo del arado. Pueda la dulzura de mis acentos hacer agradable á nuestros últimos nietos el recuerdo de este sagrado precepto, y hacerles que gusten ellos lo que dictaste en otro tiempo á los cultivadores primeros. Para tí, madre de los humanos, tuya vendrá á ser la gloria, si pueden mis versos enseñar á tus hijos ahora la racional cantidad de alimentos y la justa medida de bebida, propia para dar á sus miembros el grado de fuerza que necesitan, y los suficientes xugos que para reparar el vigor que pueden haber perdido suministran; sin

esta moderacion se cargarian de licores sus entrañas , ó perecerian por la escasez de los que deben vivificarlas. Enseñame tambien quáles propiedades son las de cada especie de bebida: las qualidades de las especies diferentes de comida : qué bebidas y alimentos convienen mejor al estómago aunque pobre, y quáles por la mezcla de sus peligrosos licores sean propios para corromper nuestros humores.

La cantidad de los alimentos.

¿ Veis pues este gloton indiscreto? ¿ Qué prodigiosa cantidad de alimento no amontona en su estómago extenso ! Se agovia la mesa baxo el enorme peso de la vianda que se le presenta. Recoge en su pasmado vientre quantas especies de sustentos le suministran la mar , la tierra , los ayres y los paises del universo mas opuestos ; sin embargo , al ver su cuerpo magro , sus huesos descarnados , y su semblante pálido , le tendriais por la presa de los horrores del hambre y de la miseria. Mas no os asombreis ya de ello. Lo interior encu-

bre las causas del misterio. Imaginad qué esfuerzos debe secretamente hacer la naturaleza para extraer de una enorme masa de substancia tan diversa un xugo homogéneo, y para hacer verter en las agotadas venas estos arroyos de leche que deben sustentar el cuerpo.

El mecanismo de la digestion.

En primer lugar la boca de dos quixadas formada se abre, y recibe la vianda. Despues sucesivamente pasa desde dentro de los incisivos dientes que en partes la separan, baxo las muelas que la majan. En fin, ella los penetra de saliva pura, y en una pasta blanda y húmeda los muda, siendo antes ellos una masa seca y dura. Mas no es esto hasta ahora sino el principio de la obra: la substancia de la vianda para llenar las miras de la naturaleza hecha ya mas propia, pasa atravesando el canal del esófago, y se precipita en la cavidad del estómago. Texida esta entraña de estambres de diferentes direcciones, se contrae por undulaciones; abraza el total de los alimentos; los agita, y en to-

do sentido los revuelve, exponiéndolos, en el curso de estos diversos movimientos, á la acción del xugo digestivo que destila por todo su interior circuito. Porque las membranas diferentes que el estomago forman, estan interiormente cubiertas de una túnica vellosa, toda sembrada de un prodigioso número de glándulas que el xugo gástrico suministran; especie de levadura poderosa que penetra la pulpa alimenticia, y la reduce á pasta dulce y fluida. A esta operación tambien se añade la contracción de las bocas de esta entraña grande, el calor templado que se halla concentrado, y el ayre enrarecido, que escaparse no ha podido. Todas estas causas aumentan de los humores la disolvente fuerza, precisados á incorporarse todos ellos con la masa de los alimentos. El célebre Papino con mecanismo no muy diverso, llegó en otro tiempo á disolver con el agua hirviendo los huesos secos encerrados en un globo de hierro. Luego que por medio de la abundancia de xugos las substancias nutritivas han adquirido enteramente el grado conveniente flui-

do , superan ya la resistencia de las fibras carnosas del píloro mismo , é insensiblemente llegan ellas á un canal ancho, llamado *duodeno* , en donde se hace otra operacion de nuevo. En este intestino derrama la bÍlis el hÍgado que está vecino ; humor xabonáceo apropiado para resolver los cuerpos grasos , y capaz de reunir juntamente las partículas aceytosas y linfáticas que simpatizan tan poco naturalmente. Diluida la bÍlis con el humor aquoso que derrama luego el pancreas á canal lleno ; penetra mas íntimamente la materia del alimento. La mezcla y la divide ella para hacerla mas idéntica , y forma un vehículo de la linfa y parte azufrosa , forzándola á amalgamarse , á pesar de afinidad tan poca. En virtud de esta operacion y de esta fuente nace el quilo siempre, licor blanco , mas dulce que la leche ; en su feliz curso todos los vasos del cuerpo humano riega , y la masa de la sangre sin cesar renueva. La QuÍmica , esta docta émula de la naturaleza , imitando un procedimiento semejante á este , ha visto producirse baxo su mano la reunion del

agua y del aceyte, de donde se ha formado este licor, que llaman virginal leche.

El excesivo del alimento.

Está demostrado ya que la superabundancia de alimento no puede dexar de hacer experimentar al estómago un estado violento; que lo oprime con un peso superfluo, y que no puede suministrar ya á los miembros extenuados xugos suficientemente trabajados. Por un efecto dimanado del mismo principio, la violencia hecha á las tunicas del ventrículo, produce la relaxacion, y entorpece el movimiento de su elasticidad; lo pone en la impotencia de contraerse segun la necesidad, y hace insensiblemente esta entraña incapaz de cumplir con su funcion regular. Así un resorte muy fuertemente tirante pierde su accion, y no executa ya las arregladas vibraciones de que era antes capaz. Tal es la alteracion que experimentan las partes sólidas, y no tienen menor parte en el contagio las fluidas todas. No son suficientemente abundan-

tes para disolver cantidades de alimentos tan grandes : esta masa no se penetra sino de xugos que tienen entre ellos analogía diversa. Por medio de la secura que experimenta , se detiene en su camino , y se estanca en los intestinos , suspendiendo su accion el peso excesivo. Se enciende y fermenta por sí misma prontamente. Degenera en putrefaccion , y comunica finalmente su desgraciada disposicion al quilo , siguiéndose nuevos efectos y otro peligro. Despues de haber metido en la boca fragmentos de muy grueso volúmen , á veces acontece que se tiene la imprudencia de tragarlos sin haberlos majado bajo los dientes suficientemente , sin estar bañados de esta saliva , cuya fuente es tan precisa. Entonces resisten por su tenacidad , y sin que la puedan penetrar los xugos digestivos , se resisten tambien á los esfuerzos del estómago mismo , que no puede dividirlos. De aquí se sigue el excesivo trabajo de esta entraña , la espesura del quilo que viene á hacerse semejante á una cenagosa é impura agua ; la imposibilidad

que contrae de introducirse en las lácteas venas, por su adherencia á las paredes de los vasos, cuyos pasos él mismo se cierra; y el descaecimiento del cuerpo diario de una masa inútil sobrecargado. Si la fuerza de la compresion introduce en los canales lácteos alguna de sus partes, comunica su viscosa qualidad á la sangre; y vuelve cenagosos de la misma manera los licores puros con que se mezcla. Entonces suspenden los fluidos su curso; se detienen en los tortuosos repliegues de los conductos, y hacinan partículas sobre partículas en sus sinuosidades, formando una almáciga que da origen á obstrucciones grandes. ¿De quantas enfermedades no vienen estos primeros efectos á ser su principio? ¿En qué fecunda fuente de dolores y de males infinitos no se convierten los alimentos ellos mismos en lo sucesivo? El estomago excitado de su golosina es la primera victima. Los mas agudos dolores estan para él reservados, ya baxo la pesada carga que le ahoga, crueles angustias experimentando, y ya presa de los movimientos convulsivos que lo

revuelven , la turbacion en todos los sentidos excitando. Tales son los esfuerzos que hace la naturaleza por las dos opuestas vias para desembarazarse de esta carga opresiva. El vómito sin duda seria la mas segura y pronta medicina. La relaxacion del vientre baxo no podria producir tan buen desahogo. Mas no abriéndose ninguno de estos dos caminos , toma secretamente nueva fuerza el enemigo , y del fondo del estómago torpemente indispuerto se comunican los golpes mas funestos á todos los miembros. Así no estando ya prontamente sino de una sangre llena de crupezas los vasos regados , vienen ellos mismos á ser para las entrañas una impura fuente de xugos deteriorados. Esta nueva causa fomenta la enfermedad, y de la qual es ella el efecto original. Se reproducen la una y la otra mutuamente , y forman entre ellas un círculo de males eminentes. Ved cómo las partes del cuerpo y las diferentes entrañas se hallan de mil enfermedades insensiblemente asaltadas. Ved quan profundes raices tienen las enfermedades cróni-

cas, que en nosotros prenden; como se ocultan, y se fortifican luego, hasta que por fin manifiestan su existencia por un repentino acometimiento, quando ya no queda esperanza de la salud del enfermo. Así con bien justo título se añade ser el oprobrio de los Médicos, y el azote de su arte. El desdichado que acometido se halla, se agita sobre su cama sin poder encontrar situacion acomodada. Se siente encendido de fuegos devoradores dentro de sí mismo. En la noche suspira por la vuelta de la luz del dia, y esta ya llegada, se queja de su duracion muy larga con la esperanza de que le traerán las tinieblas el descanso que se escapa, y que ya para él no existe por su desgracia. Acomete el mal las últimas trincheras de la vida que le queda, y rompiendo con un furor sin límites sus barreras, impone al moribundo la pena debida á su imprudencia. Tales son las calamidades que produce la intemperancia necia. Tales son los funestos efectos de los placeres de la mesa; mientras que el hombre conserva fácil y largo tiempo sus fuerzas y

sanidad , respetando las leyes de la sobriedad.

La frugalidad es respectiva.

No llegueis sin embargo por un temor quimérico á no querer tomar alimento , sino despues de haberlo echado escrupulosamente en el peso. No debe ser en esto esclavã de ella misma la frugalidad ; sin salir de sus justos límites puede hacer alguna ligera variedad , y aun segun las circunstancias diferentes debe de su alimento variar la cantidad. La porcion de comida que para las tiernas entrañas de un infante no seria sino de fatiga , y que sus fuerzas le arruinaría , con ella , un robusto jóven sustentarse no podria ; y lo que para el estómago de un hombre robusto seria muy ligero alimento , oprimiria con su peso el de un viejo decrepito. Si comparais pues á un tiempo las diferentes compleciones del hombre , ¿ pensareis que el estómago pobre de una muger delicada podrá disolver las viandas que fácilmente digerirá un labrador con duras entrañas ? ¿ Os persuadireis que el nervioso

cuerpo de un segador endurecido por el trabajo, y resecaado con el sudor, subsistirá con los ligeros alimentos que sostienen abundantemente del ocioso ciudadano el afeminado cuerpo? No podríais prescribir reglas generales sobre ello, por ser solo testimonio de los sentidos esto, y que conviene referirse siempre al anterior conocimiento. Es menester que despues de la comida se quede en disposicion el cuerpo de poder gozar del libre exercicio de sus miembros, sin quedar forzado á caer torpemente amodorrado; que la cabeza no se halle rodeada de una nube espesa, sino que refocilado el cuerpo por el dulce néctar que han debido producir los alimentos, fácilmente usar de sus funciones pueda. Es menester que esparza Morfeo sobre vosotros la noche de la ligera y dulce amapola, y que fácilmente la haga desaparecer al salir la aurora. Reconocereis en estos rasgos que ni está sobrecargado vuestro estómago de mal digeridos humores, y que tampoco sufre de la necesidad urgente los rigores.

La falta de alimento.

¡ Mas yo me estremezco aquí de horror al recordarme de los deplorables efectos del hambre ; de representármela con la tez del rostro lívido pálido, de arrugas la frente llena , y el cuerpo descarnado ! Su mirar furioso , espumosa la boca , y la rabia sobre el labio. Esta furia armada de un puñal ensangrentado forzó mas de una vez las madres á saciar el hambre con las carnes de sus propios hijos todavía palpitantes. A veces tambien la extravagancia, baxo el velo de la sabiduría , no fue menos funesta á cierta desgraciada familia. La hizo caer en un cruel error , quando baxo el pretexto de enseñarla el arte engañador, de precaverse contra la miseria, por un exceso de sobriedad , llevó por sistema una vida muy severa. Ignoraban que este perpetuo movimiento de los humores que la vida conserva , y la continua laboriosa circulacion de la sangre que la bonifican, la mas preciosa parte de este líquido, y la mas útil porcion del nérvico fluido al mismo tiempo

disipan. Este vivificante néctar, el quilo que produce el nutrimento, debe correr sin cesar un momento, para reparar su necesidad el cuerpo. Si viene á agotarse esta fuente de líquido, no pueden recobrar los nervios los espíritus que han perdido, y bien prontamente los vasos se privan de esta abundancia de sangre que necesitan. Desde este momento se debilita el vigor primitivo del cuerpo; caen en la languidez las entrañas reseca- das; y perece extenuado sensiblemente el enfermo, al modo que su claridad la luz de una lámpara pierde, y perece, quando se ha consumido el aceyte; y al modo que secan la madre de un rio que antes corria con muy grande ruido, esparciendo á lo lejos la fecundidad por los campos, los calores del estío: añadid á mas que el calor interior y el perpetuo círculo de la sangre, y demas humores del cuerpo, las atenúan, y les comunican una acrimonia, que mas y mas se aumenta con su movimiento. El quilo únicamente por su dulzura y qualidad balsámica corregir puede esta aspereza, templar este calor, y amor-

tiguar estos fuegos que las secan.

¿Mas de quáles objetos aquí ocupar-me quiero? El hambre solo extiende su imperio sobre estas gentes desgraciadas, que su indigencia aleja del santuario de Caliope y sus hermanas. Emplearia yo en vano los cantos poéticos para hacer que gustasen mis preceptos. Formaria vanamente los mas dulces conciertos para encantar sus infaustos sucesos. El Dios del Parnaso no dirigió sobre ellos mirada alguna favorable quando nacióron. A vosotros es; vosotros que nadaís en la abundancia, vosotros sois los que alargar debeis una mano tierna desde vuestros lechos de púrpura, y en donde reposais con blandura. Vosotros sois los que debeis esparcir vuestros beneficios, con una profusion laudable, sobre vuestros hermanos desgraciados, sobre vuestros semejantes. Desde entonces serán objeto de mis versos vuestras liberalidades; celebraré vuestras alabanzas, describiendo las especies de manjares que pueden seros saludables, y haciéndoos conocer los que, aunque lisonjeen vuestro gusto ligero, os serán tambien perjudiciales.

Todas estas viandas diversas con que sobrecarga nuestras mesas el luxo y la delicadeza , no estan igualmente provistas para sustentarse de xugos propios nuestra naturaleza. Hay muchas que contienen muy considerable parte de sólidas y duras porciones , que resisten á la accion de los disolventes humores. Porque los alimentos se forman de dos substancias distintas ; dura la una y fibrosa , gelatinosa y mas ligera la otra. Esta última parte es la menos considerable. Ella es la que baxo los penosos esfuerzos del estómago cambia al instante de naturaleza por la mayor parte , se convierte en quilo sutil y suave , y que sola suministra xugos nutritivos que sostienen las fuerzas corporales. En quanto á la primera viene á ser por las inferiores vias arrojada , quando del todo de la porcion alimenticia privada , no es ya sino una inútil carga. Por esto se ve quan diversas ser deben las propiedades y virtudes de manjares diferentes. Llenos estos de xugos deliciosos , bañan los

vasos todos con abundancia de licores substanciosos. Privados aquellos de esta mucosidad que los alimenta, suministran mucha hez, y muy poco sustentan. La gelatina que contienen ofrece alimento ligero á veces y de fácil digestión á los estómagos débiles; su espesura y su tenacidad otras veces la harían mas propia para alimentar segadores fuertes, que delicadas ó enfermas gentes. Tal es el doble aspecto, baxo el qual puede dividirse en dos clases esta prodigiosa cantidad de alimentos, y que baxo este nombre comun á todos, forman tantos géneros diversos.

Las legumbres y verduras.

Quando nuestros primeros padres empezáron á poblar la tierra, les suministró muchas especies de alimentos la naturaleza, y que sacó de su seno esta madre tierna. Los xugos alimenticios, bien que simples, de que ellos abundaban, no estaban deteriorados aun por el arte funesto que inventó el desarreglo y la intemperancia. El luxo y la sensualidad no habian hecho todavia nuestros

corazones bárbaros y aun sin humanidad. El hombre no habia tenido aun la crueldad de clavar el acero sediento de sangre en el seno del animal. No se le habia visto aun buscar en sus palpitantes entrañas viandas propias para causar el horror y la repugnancia. Las frutas crudas y las verduras suaves; las sencillas legumbres, y esta multitud de vegetales que producía sin ser forzada la tierra, hacían la delicia tierna, y el adorno de la comida frugal que jamas faltaba en la necesidad. Si los animales contribuían á veces á su regalo, era solo siempre suministrándole la leche abundante de su ganado, y del queso que componía sin trabajo. No por esto se portaba la naturaleza como madrastra impia hácia los primeros autores de nuestros dias. El régimen frugal y los simples y campestres alimentos les hacían gozar largos tiempos una vida exenta de enfermedad, robustos y contentos.

Las verduras suaves y aguanosas.

Con todo, las legumbres que se usan en nuestras mesas no poseen todas

los mismos sabores ni las propiedades mismas. Suministran todas á la verdad un alimento ligero y poco substancial; las unas son de un gusto mas fuerte y mas picante, mientras que las otras se distinguen por su xugo suave. Estas últimas, que tienen estambres mas delicados, se digieren mas fácilmente, y llenan el estómago de su substancia aguosa abundantemente. Tales son las que preferir deben las personas delicadas, y de entrañas débiles. Que sus manjares favoritos sean la lechuga buena, la alcachofa, el cardo, la malva y la acelga. Este nutrimento tambien es favorable para las entrañas acometidas de ardores grandes. La suave humedad, que esparce, hace mas flexibles sus secados estambres. Mas si el ventrículo está ya de flema sumergido; si muy relaxadas las entrañas, tambien estan atormentadas de flatos, las crudas legumbres les causarian daños. Es menester que por medio del agua cociendo las penetre el fuego, y que quite ó digiera sus crudezas, desprendiendo la superabundancia de ayre que encierran en su seno.

Las verduras acres y aromáticas.

La especie de legumbre de olor gracioso y sabor aromático despierta el apetito, y gusta demasiado; pero desconfiad de este alimento, si no está provisto vuestro estómago de un estambre bastante denso para triturar perfectamente los tallos duros, y si no tienen bastante actividad para vencer su resistencia vuestros digestivos xugos. El picante gusto de estas especies de manjares, y las oloríferas partes que exhalan, parecen luego, es verdad, muy naturales y gratas para fortificar los resortes del estómago y demas partes sanas; mas no siendo esta virtud sino aparente y pasagera, vuelven á caer ellas en su languidez primera, cargadas de un peso superior á sus fuerzas. Debeis temer aun mucho mas las legumbres aromáticas, quando sentis el fuego en vuestras entrañas, si no quereis aumentar su incendio, dando luego á luego á sus llamas fomento nuevo.

Los granos y trigos.

Despues de las verduras vienen las especies diferentes de semillas , cuya prodigiosa cantidad nos proporciona tambien infinito número de comidas. Este es el alimento buscado con ansia grande por la mayor parte de las aves , cuyas tropas obscurecen los ayres. El toro, este animal monstruoso y alentado , el mayor y menor ganado, solo se engordan con la yerba del prado. El caballo , de un valor tan grande , y cuyo ardor es tan violento , no se desdeña de pacer el tallo de la grama aun quando esté seco. Pero el hombre encuentra en el trigo y en algunas otras semillas llenas de un delicioso y puro xugo , la mejor de las comidas. Mas , enseñándonos la benigna Ceres el arte de servirnos del arado y azadon para cultivarlas , no nos dispensó de la dura necesidad de nuestro sudor para proporcionarlas. Reducidos á harina estos granos , y amasados con el agua corriente de una clara fuente , vienen á ser para los mortales sanos el alimento mas exquisito y mas inocente.

Alaben pues los Dioses su ambrosía y su néctar. El hombre no se los envidia, y el trigo se los recompensa. La suave nata que contienen sustenta los delicados miembros de una jóven doncella, igualmente que los vigorosos nervios del hombre fuerte: el niño de la mas tierna edad, y el viejo decrepito la digieren con igualdad. El trigo abunda sin embargo de partículas viscosas y espesas, y el estómago podria estar sobrecargado de ellas; mas la ligera porcion de levadura que se mezcla, y el conveniente grado de fuego que experimenta, lo vuelven perfectamente propio para identificarse solo con nuestros licores sanos, suministrar un quilo sutil y bien trabajado, y llenar nuestros vasos de los humores necesarios. Tales son del pan los felices efectos. Vosotros, á quienes desde lo alto del cielo la divina Ceres mira con tan favorable aspecto, celebradle este pan, que el bienhechor arte prepara luego con el agua y con el fuego. Lo majan sin esfuerzos los dientes; los digestivos xugos lo penetran fácilmente; lo digiere el estómago

sin trabajo ; y los intestinos se desembarazan pronto por abaxo. Sin él los otros alimentos vienen á ser fastidiosos. Solo él puede tener el lugar de todos los otros. De aquí proviene , que quando ha sido abundante el año , que han trillado el grano los segadores y llenado sus troxes , se apodera la alegría de sus corazones : arman con las pastoras agradables danzas : sus acentos con armonía cantan , y los beneficios de la Diosa benigna ensalzan. Entonces ya no temen de los campos la carestía fiera. Encantados los rios con la abundancia que reyna sobre sus riberas , hacen que por todas partes anden en los molinos sus ruedas. El ruidoso murmullo de las ondas se hace oír muy á lo lejos á todas horas. El vigilante molinero , muy glorioso con la blancura que tiene encima , ve con placer la muela que hace montones de harina. Se embarca prontamente esta preciosa mercancía ; los mares pasan , forma del comercio entre los dos hemisferios una rama ; y trae por fin un seguro rédito al cultivador que le recompensa de su labor.

Consejo á los ricos.

Que sea el salvado para los perros del ganado ; que cebe y engorde las aves de corral , y que la flor de la harina sirva para hacerle á su dueño el pan candeal ; pero cuidado de no rehusar el pan grosero al indigente , y con el que su pobreza quiere que se contente. El infeliz repelido por el rico , jamas implora de Dios en vano el justo castigo. Debeis tambien temer que si la miseria viene á reducirle á la desesperacion , no forme y execute el designio iniquo de destrozarse con furor vuestros sembrados , de segar en yerba vuestros trigos sin estar sazonados , ó de incendiar vuestros campos ya dorados.

Las tortas hechas con miel , y toda especie de pasta en que dominan la manteca y la grasa , son para el estómago una vianda indigesta y muy pesada. Las entrañas ni tienen resortes bien firmes para molerla , ni xugos bastante activos para disolverla. Amasadas las partículas de harina , las unas con las otras , por medio de las substancias grasas y

untuosas , forman con ellas masas tan densas , que no se prestan á la accion de aquellas.

Las nueces y las almendras.

Lo mismo tambien se encuentra en la nuez y en la almendra , y en todos los vegetales que dan un licor aceyoso baxo la prensa. Debilitan el estómago , y eluden la accion de las entrañas , que á pesar de sus esfuerzos no puede resolverlas en quilo , ni aun liquidarlas ; tan duras como una roca tenazmente conservan su naturaleza y su forma. Así sucede que ciertas aves de paso , al acercarse el invierno , en las selvas volteando algun tiempo , para buscar su comida , pastan el grano resinoso de que se hace la liga. Sin digerirse en sus débiles entrañas este duro y viscoso cuerpo queda , lo vuelven todo entero fuera , y entre ramas de árboles depositado allí se inxerta. El hace echar renuevos que adornen la cabeza de las viejas carrascas con hojas que les son extrañas. Cuidadosamente tales alimentos debeis evitar , si todo el

vigor de vuestro estómago quereis conservar , y no sufrir cólicas ni retortijones , ni estar sujetos como los viejos á flemáticas y mucosas inundaciones.

Las legumbres harinosas.

Coloco al lado de estos alimentos perniciosos las legumbres que nacen en vaynas encerradas ; tales como las lentejas , diferentes especies de guisantes, de judías y de habas. ; Ved á qué punto se encogen , y lo duras que se ponen quando se han guardado largo tiempo en un parage seco ! ; Imagináis acaso que puedan jamas majarlas los débiles resortes de estómagos delicados , y que sean capaces de reblandecerlas y disolverlas los suaves xugos linfáticos ? Sabed tambien á mas , que no hay alguno de sus granos , que respecto á su volumen , no encierre gran cantidad de gas. Reducido á la masa mas pequeña, en la prision mas estrecha , este elemento elástico hace una irrupcion violenta , y se dilata quando le está abierto el paso segun toda la extension de su fuerza.

Experiencia.

Un sabio indagador de la naturaleza puso un dia el hecho en la evidencia. Encerró estas legumbres en la máquina del vacío sujetándolas á la experiencia. Rompió en el instante el ayre los lazos, saliendo con impetuosidad; subrepujó con mucho en volúmen la masa que le contenia, y llenó el vacío del recipiente de su gas. Verdad es que estas legumbres con agua hirviendo se reblandecen; y que la coccion hace que se expela una parte del ayre que contienen; mas les queda siempre demasiado para hacer vana la accion del estomago, y que quede debilitado, y para que llene de flatuosidades las entrañas, que no siempre tienen bastante felicidad para arrojarlas. Las legumbres harinosas ademas son alimento tenaz, que comunica á la sangre su espesura y su viscosidad, y puede en los vasos obstrucciones causar. Dexad pues que digiera las judias y lentejas el robusto estómago del labrador; que sean el alimento del insensato discípulo Pitagórico, que cree la

transmigracion , y que teme el cuerpo de su padre despedazar baxo la forma de otro animal. Mas vosotros, hombres rectos , que sobre todas las producciones terrenas reconoceis vuestro imperio, gozad de vuestros derechos , sin que los extravagantes temores os hagan des- echar de la naturaleza los dones bené- ficos.

Las frutas.

Mas un campo nuevo se manifiesta á mis ojos desde luego. Presentarse veo la prodigiosa cantidad de frutas dife- rentes , del cielo rico presente , que nos puede causar daño si somos impruden- tes. Se doblan por todas partes baxo un peso grande las ramas de los árboles. ¡Mas quién podria hacer versos bastan- tes para describir tantas producciones agradables ! En vano me presta Febo las fuerzas y socorros de su arte. En vano me promete Pomona auxiliarme en mis determinaciones. Hay frutas de tantas especies , y de tan diferentes nom- bres , tienen bellezas, formas , propie- dades tan variadas , y colores , que aun

con un órgano de acero , con un pecho de bronce quedaria aun agoviado baxo un peso tan enorme. Ved con qué diversidad nuestros jardines se decoran de colores , quando empieza la primavera , presentándonos los esmaltes de las flores. El albérchigo despliega por un lado de sus guirnaldas el tierno encarnado ; y por otro hace ostentacion el peral de la blancura y frondosidad. Aquí tiñe el manzano la nieve de sus ramilletes de color encarnado ; allí eleva el cerezo en los ayres de sus coronas el fasto ; mas quando despues de la caida de las flores , la fruta á engruesar empieza , se muda enteramente la escena. Se ven otros colores , otras formas y belleza. Apenas el astro ardiente de la canícula á tostar empieza con sus primeros rayos nuestros campos , quando se ve presentar la cereza , este fruto tan grato para aliviar la sed propio , y cuyo xugo delicioso es un xabon precioso que facilita en su curso el humor bilioso. Entonces es quando nace la bermeja fresa , que vienen á un tiempo la ácida grosella y odorífera frambuesa,

para refrescar nuestras sedientas fauces, y templar el ardor de nuestra sangre. Sucede á veces sin embargo que cargan estas especies de frutas el estómago, y en él fermentando, producen el mas acre y mas picante ácido. Mas tarde ya, y en el corazon del estio es, quando maduran las otras frutas de hueso que veis. Podéis mirar como saludables y mejores para calmar la fermentacion de los humores, las que bañan la boca de muchos licores. Pero guardaros de aquellas cuya carne es firme y densa, por seductor que su perfume sea. De este género son los albaricoques y ciruelas blancas de la estacion postrera. Su substancia fácil de corromperse es para el estómago un agente de malas levaduras, y son estas á veces semilla de rebeldes calenturas. Cuidad de que la voracidad de niño ó la golosina imprudente no os conduzca jamas á comer de estas frutas verdes, que resisten á los esfuerzos que se hacen para cogerse. Serán vuestros dientes los primeros castigados con la dentera producida por este goce anticipado. Os darán despues retortijones

de vientre , que aun con las mismas evacuaciones os libertareis dificilmente. Tienen muchas frutas una purgante qualidad , que solo con el cultivo las podeis suavizar , tal es el pepino purgante fuerte , quando él ha nacido en campo silvestre. Mas quando el otoño empieza , quando el signo de la balanza la noche con el dia á igualar llega , y luego la hace mas larga que el dia que ella acorta , entonces es quando nos da sus frutas liberalmente Pomona. Entonces es quando se os presentan á manos llenas mil especies diferentes de manzanas y de peras. Tienen unas la carne tierna y abundante de un dulce licor que puede usarse sin temor. Las otras son duras al mascar , y pesadas para la digestion ; pero se conservan en recompensa en casi toda estacion. Se ha hallado tambien el arte de extraer un espirituoso líquido , que sirve para los pobres en lugar de vino ; que adorna y es la delicia de su comida , y que centelleando en sus vidrios , les causa tambien arrebatos de alegria.

Las uvas.

¿Qué elogio suficientemente grande pudiera yo hacer del fruto de la viña? Con él, la sangre muy espesa se viene á hacer mas líquida; adquiere mas fluidez la bilis muy espesa; hace mas libre el curso de los humores, y toma mejor qualidad aun la linfa mesma. Mas suceder puede que produzcan las uvas los funestos efectos de un vino muy fuerte. A veces el calor del estómago las hace que fermenten; y entonces viniéndose á dilatar el ayre que en mucha cantidad contienen, hincha esta entraña, y á ponerse tirante viene; suben los vapores del mosto á la cabeza; producen la embriaguez y sus extravagantes conseqüencias, y hacen finalmente sumergir en un sueño letárgico, que puede decirse verdaderamente báchico.

La bilis muy atenuada durante este tiempo por la accion de este xugo lleno de fuego, inunda por todos lados su seno. Ordinariamente se dirige hácia la region del vientre con un im-

petu extremadamente fuerte , y causa por su acritud dolorosos pujos , seguidos de sanguinolentos cursos. ; Tan cierto es, que la naturaleza enseñando á los hombres , como maestra , el arte de usar de sus dones , no pretendió jamas permitirles los desórdenes ! En fin , los mismos animales os ofrecen muchas suertes de manjares. Alimentaos de sus carnes ; pero sabed preferir las que os suministran alimentos saludables.

La leche.

Luego que empieza á respirar el niño desnudo de fuerzas, el seno que le ha llevado por él mismo se llena de una leche mas dulce que el néctar , y los pechos de su madre le suministran su primer alimento abundante. Esta es su bebida verdadera y la mas natural. No hay cosa que convenga mejor á su delicadeza y debilidad. Estas substancias alimenticias en efecto , que tan difficilmente contraen en nuestro cuerpo las dulces qualidades de quilo y de leche , se las presenta al instante baxo esta forma casi digeridas , y aun diria

enteramente. Completan estas funciones los resortes mas vigorosos del estómago de su madre , y que no podria ejercer la delicadeza de su propio estambre. Mas no es decir esto que sea la leche poco substancioso alimento. Es la parte mas pura del quilo , la mas succulenta crema del alimento mismo , y que despues de filtraciones diferentes sufridas antes de llegar á su receptáculo , no puede ser pesada para el estómago en que se ha depositado. Hacedla vuestro alimento vosotros , cuyas enfermedades han extenuado casi del todo las fuerzas , y que hallándoos en el estado de convalecencia , no teneis á veces mas vigor que un niño de teta. Ya reanima vuestras facciones el uso de este alimento , ya disipa insensiblemente esta palidez mortal que cubria vuestro aspecto , ya llenan vuestras mexillas que parecian querer los huesos agujerear , y ya os vuelve la gordura este don de la presente sanidad.

Las diferentes especies de leche.

Se pueden alimentar tambien los

enfermos de mas de una especie de leche. Las hembras de todos los géneros de animales la suministran abundantemente. La de burra , de cabra y de yegua es mas clara y mas ligera ; la de vaca es mas espesa y mas gruesa : mas no hay ninguna mas propia para volver á daros la salud y la fuerza que la que exprimirá vuestra boca del pecho mismo de una tetera , y es la que tiene con nuestros humores parte mas análoga y homogénea.

La manteca y el queso.

La leche nos suministra tambien muchos manjares, que guarnecen agradablemente nuestras mesas , y son gratos á nuestros paladares. De este número son la manteca y el queso : este despierta el apetito sabiendo usarle á tiempo , siendo de rezelar de que no deposite en las entrañas su viscosidad si es muy fresco , y de que si es muy viejo , no dañe al agrado del convite su olor fétido. El queso muy guardado se penetra á mas de una sal mordaz acre, que la lleva á la masa de la sangre. Por lo que

hace á la manteca sus mejores qualidades son las de ser fresca , no tener ningun olor , y lisonjear el gusto con su dulce sabor.

Los huevos.

Son tambien los huevos un alimento ligero que pueden usar las personas delicadas y los enfermos ; pero deben ser recientemente puestos , y en el agua hirviendo de modo cocidos , que salgan blandos , y no endurecidos. Así la clara de huevo , blanda , contiene una mucosidad serosa semejante á la linfa de la sangre humana ; este licor vivificante sirve de base á la fibra que nace , y de que se formáron en el principio todas las partes ; que no cesa de regar nuestro cuerpo , y del que es ella esencialmente el alimento. Porque por débiles que esten el estómago y entrañas , ¿ qué puede desde entonces quedar que molestarlas ? La substancia con que se nutren , anteriormente trabajada , es homogénea á la sangre , y debe con ella mezclarse é identificarse. El alimento que suministra la yema de huevo , aunque fácil de di-

gerirse, es mas fuerte y mas espeso. Contiene muy propias azufrosas partes para reparar la alteracion de la sangre. Y ved por que esta buena madre, la naturaleza, con la clara sola del huevo, durante el aumento, el pollito encerrado alimenta, reservando la yema para el momento en que pronto para salir del huevo tiene necesidad de mas sólido alimento.

Los animales.

Si deseais pues mas succulentos manjares, los hallareis en las carnes de los animales, y en los consumados caldos que os serán con ellas preparados. Pero será mucho mas penosa la digestion. Sin embargo, las diferentes qualidades de las carnes os dexan su eleccion.

Las aves.

El pollo y el pavo, y la mayor parte de aves que se alimentan solo de grano, tienen un estambre mas blanco, mas tierno, y mas delicado.

Los quadrúpedos.

Entre los quadrúpedos se deben preferir los que viven solo del pasto de la yerba del campo. Tales son el carnero, la ternera, el cabrito y el cebon, que tienen tan buen lugar en el convite mas rumbon. En efecto, las carnes de los animales que pastan en riberas y prados suministran un quilo dulce, y no cargado de principios acres ni malsanos. La linfa, por una conseqüencia necesaria, es mas dulce por sí misma; la union de las partículas de los humores es mucho mas íntima, y á disolverse menos inclinada su total masa; porque por la perpetua circulacion y constante agitacion de la sangre, hace que se contraiga un grado de calor y de acrimonia grande, que se aumenta insensiblemente, y que llevado al exceso, daria tal actividad á las sales, que no podria dexar de seguirse la disolucion de sus partes. Este es el efecto nocivo que tiene que precaver el quilo. Envuelve las salinas puntas que estan muy agudas, y suaviza la aspereza extremada que en

los humores han producido el choque y frotaciones, y sirve de vehículo para impedir la separacion de sus principios. Porque si él estuviera armado de sales y de agujones, ¿cómo podría corregir la acrimonia de los humores? No haria pues sino agriar mas estos humores, al modo que si en un fuego devorador se arrojasen materias inflamables; se aumentaria la corrompida fuente de las mas terribles enfermedades.

Las bestias selvages y carniceras.

Tal es la naturaleza de los xugos que producen la liebre, el jabalí, el gamo y demas carnes negras de quantos animales viven en el fondo de las selvas. En quanto á las bestias carniceras que de sangre se apacientan, que solo de caza se alimentan, y que estan siempre en celadas al rededor de nuestros rebaños y majadas, guardaos muy bien de tocarlas. Tienen fastidioso gusto, sabor que el estómago revuelve, y desagradables humos de natural putrefaccion que comunican á todos nuestros xugos. Dexad allá lejos sus cadáveres

en los campos enterrados quando los hayais matado, ó que sirvan á ladrones de espantajos en las puertas de los castillos enclavados. Haced con el águila y el buytre tambien lo mismo; pues con sus garras, su ferocidad y sus picos tan temibles se hacen á los habitantes de bosques y praderas tímidos. Agregad la cigüeña, que á las serpientes hace guerra, y la golondrina, que solo de insectos se vivifica. Sabed finalmente, que las selvas bestias resecaadas por sus forzadas y continuas carreras tienen la carne dura y compacta, y que resiste á la accion del estómago con el peso que le sobrecarga; contiene por lo comun, es verdad, una sal mordaz, que despierta el apetito, y lisonjea el paladar; mas sed bastante prudentes, y privaos de manjares semejantes los que encubris en vuestras venas ya principios de humores muy acres, y muy encendida sangre. Porque al modo que á fuerza de moler y de pasar un cuerpo sólido por el tamiz, se le reduce á polvo bastante fino y sutil, para que puedan llevárselo los vientos, así tambien los xugos de los alimentos á

fuerza de circular por las venas y las entrañas de nuestros cuerpos , y de pasar de un cuerpo á otro cuerpo , se alteran , se atenúan , y contraen mas y mas una acrimonia capaz de corromper los humores presto.

Los pescados.

Esta es sin duda la razon por la que se corrompen tan fácilmente todas las especies de pescados , é introducen tanta acrimonia en la sangre de los que con ellos estan alimentados. A estos animales les hace su voracidad apacentar de todas las inmundicias de que se purgan la tierra , los rios y el mar. Se regocijan en devorar los inficionados cadáveres , y esta innumerable multitud de insectos que caen en la inmensidad de los mares. Nada repugna su ansia glotona. Ni mutuamente ella se perdona. Traban combates para devorarse , y queda metido el vencido todo vivo en las entrañas del vencedor hasta el momento de la digestion. Mas entre esta prodigiosa cantidad de tantas especies diferentes de acuáticos animales , hay sin embargo

muchas, ya en los rios, ya en los mares, que os pueden ofrecer manjares tan deliciosos como saludables.

Los pescados de agua dulce.

Elegid de los pescados de agua dulce los que viven en las claras y corrientes ondas de un rio que los bate ligeramente con sus olas. Es firme su carne, su sabor es dulce, y su gusto agradable. Por el contrario, aunque es mas graso el pescado que queda inmóvil en el agua dormida y cenagosa de un pantano ó estanque, tiene blanda la carne, el cieno se percibe, y nuestro estómago se llena de una viscosidad que le oprime. Por lo comun el pescado dotado de glutinosa y expresa grasa resiste á la accion del estómago, su fibra relaxa, y no se digiere sin fuerza doblada. A la verdad ella se aumenta y espesa mas en la quietud y cieno de los estanques, mientras que se atenúa y disuelve en las carnes por la agitacion de un rio, y movimiento de sus olas, que corren con el murmullo de sus transparentes ondas. Tal es la calidad

del pescado que producen en abundancia del Sena las fecundas fuentes, y que en su magestuoso curso baña el pie de los muros de los palacios de nuestros Reyes; se divide en muchos ramales para atravesar la mas bella de las ciudades capitales. En efecto, veo salir fuera de la madre del Sena una cantidad numerosa de la mejor pesca. Veo salir la carpa, la brema, el sollo y la tenca de una prodigiosa groseza, la pértiga de un excelente sabor, y las truchas, cuyas purpuradas pintas brillantes no son lo que mas tienen de particular y superior.

Los pescados de mar.

El mar alimenta en sus golfos innumerables bandadas de pescados de diversas especies, que suministran al hombre otros tantos manjares diferentes. Los que se hacen preferibles por su finura son el espirinque, la alacha, la platija y merluza, y otros muchos de fácil digestion y suave xugo. Es verdad que tales alimentos son poco nutritivos, poco sólidos, y para producir abundancia de quilo y de

sangre poco propios ; pero quando no es muy gruesa ni muy compacta su carne , quando no contiene sal acre ni mordaz , entonces es un ligero manjar , y muy conveniente para los que tienen debilidad.

Las viandas secas al humo.

No sucede ciertamente así con las viandas que estan acecinadas. Este encubierto veneno preparado por un arte funesto para estimular y despertar el apetito , no suministra mas que un acre y denso quilo. Porque el humo , reseca las partes que penetra , deposita las sales acres que lleva. Esto es lo que hace el jamon y otros manjares de este género tan pesados , compactos é indigestos. Esto es lo que le hace oponer á la accion del estómago la resistencia de un pedernal , teniendo , como tienen , una fibrosa masa dura y muy tenaz. Sea tal alimento abandonado al estómago robusto de un soldado ; pero como pernicioso toda vianda acecinada , huid el salchichon , el arenque y el pernil ; vosotros , que mas delicados deseais go-

zar de buena salud y vivir , no aceleréis la llegada de la vejez de enfermedades cargada , ni por la intemperancia abrevéis una vida ya tan corta y tan molestanda.

Los condimentos.

Mas no creais que sea suficiente haber escogido saludables manjares por ellos mismos. Debe tambien dirigirse vuestra atencion hácia los guisos. El arte de cocina muda de tal modo la calidad de las comidas , que solo por él, á veces , vienen á ser peligrosas y nocivas. Al modo que un dige de metal el mas precioso no se aprecia , sea su peso el que quiera , y por cargado que esté de pedrería , si el trabajo es tosco , si la forma es poco graciosa , y si los diamantes estan engastados sin gusto , delicadeza , ni simetría ; mientras que se da el mas alto precio al simple vaso de porcelana , en donde lo fino del colorido se une á la hermosura y figura estampada. Tales son las obras acabadas que los franceses hacen salir por su industria formadas. Si el perfecto respecto de la

materia con la forma , verdaderamente es lo que hace una excelente obra , tambien de la buena qualidad de los alimentos con el conveniente condimento hace que se produzcan de nuestros manjares saludables efectos. Pero el luxo y glotonería han empleado mil condimentos para falsificar los sabores , y variar el gusto de los alimentos. En nuestros dias se desdeña la simple naturaleza. Se dexan al vulgo los manjares que se presentan naturales. Se van á buscar á grande costa á las extremidades de la tierra la pimienta , la ardiente nuez moscada y la canela , y otros aromas , cuya acritud , reanimando el estómago , pueda hacerle olvidar su plenitud. De esto nacen su apetito engañoso y necesidad facticia. De aquí dimana que se sobrecarga de la mezcla de alimentos , y que mas y mas se debilita ; ademas , mientras que los xugos aromáticos punzan las fibras , se encienden las vísceras , se inflaman las entrañas , y por todas las partes del cuerpo el incendio se propaga ; se produce una sed ardiente que reseca lo interior , y extinguirse no puede ; se au-

menta el movimiento y hervor de la sangre por el fuego introducido en los humores, y engendra calenturas ardientes, y diferentes especies de inflamaciones. Privaos pues de estas comidas falaces, y de estos venenos agradables. Que no perfume vuestras cocinas el olor de aromas extranjeros, porque no pretendió la naturaleza darlos para alimentos. Los puso pues en la clase de los remedios. Mirariais con razon como insensato, y como digno de ser con el eléboro purgado, el que usase sin necesidad todos los dias de las mas activas medicinas. Estos aromas pueden ser únicamente saludables entre las manos de los Médicos mas hábiles. A ellos solos pertenece por su arte emplearlos segun las reglas, para reanimar las lánguidas fuerzas, para disipar cólicas flatulentas, y para atenuar las viscosidades de un estómago frio y lleno de flatuosidades.

La sal.

La sal no contiene principios tan peligrosos, ni podrá ser la causa de tantos morbos, si los guisados no estan de

modo cargados , que se dexen percibir en las fauces demasiado. Puede producir tambien por el contrario efectos buenos desembarazando los vasos , y resolviendo la torpeza de los humores linfáticos ; mezclándose en la masa de la sangre , puede atenuarla , y libertar de la putrefaccion que estaria para amenazarla. Ved quanto tiempo se conservan sin corromperse las carnes saladas. La sal aprieta y condensa sus fibras , suspende la accion de sus partes fluidas , y reprime el movimiento de fermentacion á que se inclinan. De aquí proviene que quando en una ciudad bloqueada se padece necesidad , poniendo en la precision de carecer de sal el sitiado , pierde el apetito el lánguido soldado , cae enfermo , y propaga á veces un contagio funesto , y mas mortal que el mismo cerco. La sal tiene á mas otra ventaja ; por sus estímulos despierta la accion del estómago y entrañas , y por este medio les facilita la digestion de los alimentos. Parecerá de admirar lo que yo añado , mas ello es bien sentado. Ni sentireis los ataques nefríticos pro-

ducidos por la piedra que se forma en los riñones , y allí se fixa , ni los dolores crueles que causa la que se detiene en la vexiga , si teneis cuidado de mezclar un poco de sal á vuestra comida. En efecto , la sal resuelve las viscosidades , desune las partículas de tártaro que son semilla de estas enfermedades. ¿Pero cuántos males no puede producir esta misma sal , si no haceis mas que abusar ? Hecha con ella la sangre salobre , lleva su acrimonia por todos los vasos con los humores. La linfa por su parte se enciende , contrae efervescencia , se infiltra , y excita violentas picazones ; cubre la piel de granos , de escamas , salpullidos y otras desagradables erupciones. Se hace sentir al mismo tiempo en todas las entrañas un áspero y mordaz calor , y se exhala por la garganta , que devora la sed , un general ardor. De este modo la sal puede por el abuso grande producir y fomentar multitud de enfermedades. ¿De cuántos otros males aun no son la fuente estos funestos condimentos , por los quales los hombres sensuales corrompen los me-

jores alimentos? ; Quánto no tendria que decir de estas conservas , de estas azucarerías que la bÍlis fomentan ; de estas indigestas setas , de esta mostaza quemante , que por excitar el hambre causa una contraccion violenta en las entrañas , y seca los licores que las bañan? Pero Baco , que de mi carrera me ve cansado , me llama con una copa en la mano , y me la presenta llena de néctar. Suspendamos nuestros cantos á sus voces , y obedezcamos sus divinas órdenes.

FIN DEL LIBRO SEGUNDO.

LIBRO TERCERO.

De la bebida.

A vosotras, Nayades frescas, ninfas de las fuentes, divinidades tutelares de nuestras praderas y campos, á vosotras consagro yo estos cantos. Tambien canto tu gloria, Neptuno poderoso, de los rios padre; por tí, cuyo imperio grande se extiende, y hace sentir igualmente en la inmensidad de las ondas, de la tierra y del ayre. En vano Febo querria sin tí exercer su criador poder. Los jardines esmaltados te deben las flores con que se hallan decorados. Baco sin tu socorro no puede fecundar nuestros viñedos, y se halla precisada Ceres á rendirte homenaje de las cosechas que producen los campos bellos. Tú te señalas por tus beneficios en todos los tiempos. Por las abundantes lluvias en la primavera tú fertilizas el seno de la tierra. Quando lanza sus ardientes fuegos la canícula fiera, tú bañas de saludables rocíos la verdura seca, y en lo fuerte del invierno cubres de nieve las yer-

bas de nuestros prados , que las salva de los mortales golpes de aquilones helados. Mas con todo , ¡ ó divino Baco ! cuyos deleytables presentes desarrugan las mas austeras frentes , no creas que yo adopto el error de Licurgo insensato. No creas que sea por desprecio el que á tu licor yo mezcle las aguas de Hyppocrene. Es para templar el grande ardor , es para impedir que sus espíritus vaporosos no alteren mi salud , ni turben mi razon , y que no vacile mi paso en los desconocidos senderos , por los quales subo yo al Parnaso.

No basta haber mascado los alimentos que se concede á su apetito bueno con una firme dentadura : nace la sed á medida que el hambre se apacigua , se reseca la boca , y falta la saliva ; se inflama la garganta , si la bebida no viene á diluir la substancia nutritiva , y no la dispone á recibir la accion de la levadura digestiva. El estómago no podria por su sola accion disolver perfectamente la masa en digestion : es menester que esté empapada todavia de cierta cantidad de licores que la vuelvan in-

sensiblemente su vida. Por este medio el quilo producido mas claro y mas delgado penetra mejor por los vasos lácteos, corre mas libremente por los canales secretorios, y bien lejos de obstruir los emunctorios y las glándulas, lleva la vida, fuerza y salud á todas las partes y entrañas.

La falta de bebida.

Mas si el líquido disolvente no es bastante abundante, se ponen las entrañas áridas por la falta de bebida, y tentareis en vano confortarlas con la comida; los alimentos de ninguna utilidad serán, y en los vasos se detendrán; el muy espeso quilo se pegará, y él mismo la abertura se cerrará. En efecto, este precioso néctar, cuya principal virtud es la de ser dulce, de sales abunda, y de partes de especie de azufre, si el agua tomada en bebida no embota la punta rígida de las unas, y no divide ni diluye las otras. Sin esto el quilo deposita una salmuera de que para tormento de las entrañas la sangre se llena. Y á mas, su excesiva consistencia le

impide tocar las extremidades de las venas lácteas, ó si llega á tocarlas, rompe sus túnicas delicadas; y corroe toda parte vecina, sobre la qual su acrimonia mina. Tal es el origen grande de un infinito número de enfermedades. Así pierden su accion y fuerza las entrañas, y se sigue el descaecimiento diario de nuestra máquina. Ved de que modo los humores viciados pues producen en las entrañas consuncion y languidez. Mas la sangre, que durante este tiempo se cuaja y estanca en su tejido, pone el colmo al general vicio. Da origen á los depósitos y á los tumores, á los escirros y á los caneros atroces; males horrorosos y crueles que hubieran podido precaver las bebidas convenientes.

La excesiva bebida.

Guardaos vosotros sin embargo de inundar vuestro estómago. No seria menos funesto este contrario exceso. Es verdad que acostumbra la superabundante bebida á derramarse fuera por la via de la transpiracion y de la orina;

pero la relaxacion que produce en las fibras del estómago entorpece su accion, é impide perfeccionar de los alimentos que contiene la digestion ; el quilo que se forma muy claro y desleido , no tiene energía bastante para reparar las pérdidas corporales. Produce en los miembros la debilidad que hubiera debido reparar , y participar del daño todo el pecho , sin haber tenido parte en el defecto. El agua le oprime y le sofoca con su excesivo peso. Sin embargo , por grandes que sean estos males no son comparables á los que producen á veces ciertas bebidas por sus nocivas qualidades. Porque ¡ ah ! ¿ de cuántos funestos licores y de cuántos venenos agradables el luxo y desarreglo no tienen la locura de saciarse ?

El agua.

El agua pura y limpia tal fue de los primeros hombres la sola bebida ; con todos los animales quiso hacerla comun la naturaleza , que con profusion nos la dispensa. No hay en efecto cosa mas sana , ni de menos dispendio. Es de todos

los disolventes el mas activo y el mejor, y ningun otro facilita mas bien la digestion; sola en fin ella da al quilo el feliz punto de consistencia, de dulzura y ligereza; lo hace capaz de penetrar con facilidad por los vasos mas estrechos, y de sustentar con igualdad todas las partes del cuerpo.

Lejos de aquí toda mortal canalla, que teme que debilite sus fuerzas el uso del agua. Poned la vista sobre el hombre, que la emplea por bebida ordinaria. ¿Hay mas fresca tez de cara, temperamento mas robusto, ni salud mas lozana? ¿Se puede gozar de mayor libertad de talento, de igualdad de carácter mas perfecto en un cuerpo tan bien dispuesto? Prueba cierta del exâcto equilibrio que se halla entre los humores mismos, é invariable regularidad de su exercicio. No lo dudeis un momento, el agua es la que produce estos felices efectos por el grado de perfeccion que da al quilo, y la prontitud con que disuelve los alimentos mismos. Por el auxilio del agua un siglo entero la vida se alarga, y cuyo curso afortu-

nado por ninguna enfermedad se halla perturbado.

Sin embargo, no son saludables igualmente todas las aguas diferentes. Porque no siendo uniforme nada en la naturaleza, ni del mismo modo combinado, ¿por qué el agua faltaria pues á este hado? La substancia elemental del agua ciertamente se halla la misma siempre esencialmente. En todas sus partes es simple, pura y homogénea siempre; pero ¿quántos extraños principios á veces no contiene? ¿Quántas inmundicias en disolucion muchas veces tambien no tiene? A veces las arenosas partículas arrastra, y sin ser al sabor ingrata, sin estar por esto ni menos limpia, ni menos clara. Se conoce solamente quanto tiene de duro y de pesado por el tárta-ro con que los canales ha barnizado atravesando, y por el pedregoso sedimento que deposita en el fondo del vaso. Son otras pruebas de su mala qualidad que no disuelve sino con dificultad la sal, que no cuece las legumbres sino imperfectamente, y que con dificultad el fuego la caliente. Guardaos de usar-

la por bebida , si deseais conservar el vigor de vuestro estómago para la comida , si temeis los crueles retortijones que causan las pedregosas concreciones que se forman en los riñones. Este líquido otras veces se inficiona de un grueso cieno que el estómago con su gusto subleva luego , y llevando en sí un carácter pútrido , no puede dexar de comunicarlo al quilo. ¿Qué no tendria yo que decir aun de estas aguas en que se mezclan y hacen tan peligrosas las partículas metálicas ; de estas fuentes, cuya pureza se halla alterada por las corrompidas hojas de árboles , yerbas y ramas? En semejantes fuentes sus divinidades rompen con indignacion entonces sus pilares ; y las que residian sobre sus bordes , las Nayadas , aunque á su pesar , huyen sus antiguas moradas. La Medicina es verdad prescribe como remedio saludable á veces á los mortales las aguas cargadas de sales y minerales: no teme pues acudir á las ninfas de tales fuentes , y asociarse con ellas para sus felices efectos , y para purificar con su auxilio nuestros cuerpos: ya en otro

tiempo celebró la Italia la virtud de los frios baños de Bayas y de muchas fuentes termales; la misma Francia en este género puede gloriarse de los beneficios naturales; pero si sucediese que una fuente encubriese principio de cobre ó de arsénico, ¿qué mortal sería tan insensato, y no estremecerse para beberlo? Además de esto las preciosas aguas medicinales que contienen de la tierra muchas sales, el azufre y el marte, y las que parecen penetradas del espíritu bienhechor del mismo Dios de la Medicina, pueden convertirse en veneno, y ser homicidas, si se usan indiscretamente y sin necesidad debida. Porque en efecto, ¿para el de una salud perfecta se han hecho los medicamentos? ¿Pueden dexar subsistir en buen estado las entrañas el impetuoso choque de las partículas metálicas, y la picazon de las sales que contienen las aguas minerales? Para las personas robustas convienen las cosas simples, naturales y puras; que sea tal vuestra bebida, vosotros que temeis la muerte, y amais la vida.

La mejor agua.

Dad especialmente la preferencia al agua mas pura y mas ligera, que no exhale olor, ni gusto alguno tenga; pero que sea dulce, sin que insulsa os parezca. El agua verdaderamente buena debe prontamente hervir al fuego, y tambien enfriarse despues de apartarse, y á poco tiempo. Mas tampoco conviene que sedimento alguno dexee en el vaso que la contiene; que cueza las legumbres fácilmente, y que el xabon se disuelva en ella prontamente. Tal será de un rio el agua que magestuosamente sus olas arrastra; la de una fuente clara y viva, en la que el sol sus rayos vibra, y que la rapidez de su curso mas y mas liquida. Tal es aquella que puede beberse sobre las afortunadas riberas que riega el Sena, y que suministra la bebida mas saludable á los habitantes de nuestra capital amena. Pura y sutil como la onda de Aganappida, aguza su mente, y auxilia su imaginacion excelente. De ella les viene este amor por el estudio; este gusto vivo para todas

estas artes y oficios que hacen Paris tan florido ; esta ciudad que es un pueblo inmenso , le debe este gran número de famosos poetas que está siempre produciendo , gloria y adorno de su patria á un mismo tiempo.

El vino.

Los zelosos partidarios de Baco es cierto no quieren atribuir sino á su divino zumo tan prodigiosos efectos ; mas la gloria de este Dios no consiste en esto : otra especie de tributo le pertenece : nada añadiria á su fama un honor ficticio , ni manifestaria mas su gran beneficio.

Es el primero que cultivó la viña, cogió la uva , y exprimió esta ambrosía , cuyo uso desarruga la frente , y trae al corazon de los mortales la alegría ausente. Tales son sus auxilios eminentes. Este licor deleytable contiene una aura espirituosa agradable que calienta el estómago , fortifica las entrañas todas , y todos los miembros corrobora. Derrama al mismo tiempo en los vasos una substancia nutritiva de todo

humor linfático desprendida ; y así el vino sustenta por una parte , y por otra reanima. Vosotros , que sentís el estómago naturalmente flaco , y que los trabajos penosos os ponen á veces en un exceso de cansancio , usad con confianza de los saludables presentes de Baco ; tomad en nombre de su gloria algunos vasos de este licor ; pero templad con el agua que mezclareis , la vivacidad de su ardor : que os sirva de cordial , y no lo tomeis sin esta consideracion : penetrarán entonces sus espíritus azufrosos por los canales mas sutiles de la circulacion ; se mezclarán con la sangre , y sujetarán su mole grande ; fortificarán las fibras y su resorte ; acelerarán el movimiento de los licores ; aumentarán su cantidad , y la circulacion del nervioso xugo facilitarán. Así contraen vigor todas las partes del cuerpo , corren los licores á canal lleno , y viene á hacerse mas vivo y mas fecundo el espíritu mismo.

Con tales efectos conoceréis las felices qualidades del vino tomado con madurez ; mientras que por el contrario

traerá sobre vosotros tal vez los mas horrorosos males, si la intemperancia y sinrazon os dirigen el uso que se hace infame. ¿Pero qué sabios preceptos, qué leyes tan sagradas de razon pueden hacerse gustar á los viles personages que se complacen solo en embriagarse, sumergiendo en el vino su mente que solo fomentar deben? Que sufran pues la muy justa pena debida á su delito; que les causen los mas horribles retortijones los alimentos endurecidos con el tártaro del vino; que en el exceso de su fermentacion vaya su sangre á encender de su cerebro la region; que vacilen, que sea arrastrada su cabeza por su propio peso, perdiendo su equilibrio, y que no salgan de su boca sino mal articulados silbos. Seria aun esto poco. Experimentarán prontamente los dolorosos golpes artríticos que dislocarán sus miembros, se soldarán sus articulaciones en ellos, y uniéndose con esto lo nefrítico, desgarrarán su vexiga y sus riñones mismos. Tales son las funestas conseqüencias de la intemperancia ciega. Pero el sabio, que jamas sale de los

límites moderados , puede á veces aceptar los socorros de Baco para disipar sus males de ánimo , y desterrar sus enfados. Entonces pues en el espacio de una deleytable comida , y en medio de algunos amigos sencillos , toma de tiempo en tiempo algun vaso de vino. Concede á su sed el primero , y consagra el segundo á la salud de sus compañeros. Paga algunas veces el tributo á la alegría con un tercero ; pero tiene bastante prudencia para abandonar el quarto á la temeridad del que quiere correr riesgo insensato.

No podria convenir la misma regla á todos los humanos. Hay ciertos desgraciados , cuya sangre llena de efervescencia , hace esfuerzos continuados para romper las débiles túnicas de los vasos. Hay otros que estan sujetos á gotosos ataques , y freqüentes , por la espesura de sus humores y sequedad consiguientes : que teman éstos y sus semejantes los seductores dones de Baco como un veneno mortal , si no quieren prontamente cumplir el término fatal. En este punto pues de intemperancia no

haria sino agriar y fomentar el exceso de su desgracia.

Los diferentes vinos.

Así como las diferentes naciones que pueblan las provincias tienen todas rasgos particulares que las caracterizan, así los vinos están provistos de qualidades distintas, según el clima y territorio en que se cultivan. Cargan los unos el ventrículo: tales son de Orleans los gruesos vinos. Mas espirituosos otros, y con mas acción inducen hervor produciendo en la sangre suma agitación. Estos llenos de partículas salinas delgadísimas, pasan prontamente por las vías de la orina, aquellos por el contrario, se suben al cerebro, lo encienden con fuego pasagero, y acaban causando temblor en los miembros. Los vinos tintos y espesos son duros y pesados. Estos vinos de Bordeaux cubiertos, y que sostienen tambien los mas largos marítimos trechos, son astringentes si no los han hecho. En quanto á los vinos blancos comunmente su ligera punta produce la alegría, y destierra la melancolía.

Los vinos falsificados.

No hablaré pues de estos vinos falsificados por los mercaderes avaros. Quisiera poder enterrar su fraude en el olvido mas grande. Tienen el arte funesto de mezclar con el espíritu de los vinos absorbentes térreos , y aun el peligroso litargirio. Huid las dulzuras atractivas de estas alteradas bebidas. Temed las impresiones funestas que pueden hacer sobre las entrañas vuestras. Un vino naturalmente neto se conoce por el sabor bueno. No pica las fauces de una manera extraña , ni dexa una impresion forzada.

Vino de Borgoña.

¡ Tal es el xugo delicioso de tus colinas , ó Borgoña afortunada ! Es la delicia de la mas suntuosa comida. Huid á su presencia , famosos vinos de Grecia, en otros tiempos de tanta fama.

Vino de Champagña.

El ligero y espumoso vino de Champagña , tan propio para dispertar la ale-

gria de los convidados, comparte la gloria con el de Borgoña, que es muy alabado. Pero le cede la clase primera, y de la segunda los honores se reserva.

Licores espirituosos.

¡Qué nuevos objetos presenta á mi vista ya cansada la intemperancia humana! Veo el desenfrenado bebedor tirar á reanimar la sensacion de su desnaturalizado paladar con el fuego del licor mas eficaz: el vino puro y natural, el licor que Baco aprueba, viene á serle insípido, y le parece purrela. Necesita de bebida que en sus venas cause incendio extremo, y así con gusto el insensato se riega de veneno. En efecto, con los licores mas estimulantes se abrasan y encrespan los vasos, se espesa y coagula la sangre: la impresion, que sobre las fibras exercen, las seca, las envara, las hace insensibles, y su accion pierden. Convertida entonces en una masa informe la sangre, se detiene en las extremidades de los tubos capilares; se coagula la linfa, y convierte en una especie de dura gelatina. Es-

ta es la que produce esta abundante flema que relaxa el estómago, y le causa la inercia. De aquí dimana el temblor de miembros, el embarazo de lengua, y de su espíritu el entorpecimiento. Así se halla bien prontamente el cuerpo inundado de un humor seroso por todas partes infiltrado. En este deplorable estado, y arrastrando con pena sus miembros descarnados, aprende muy bien el desgraciado bebedor á conocer el agua, en castigo de que antes la miraba con horror.

Licores ácidos.

Dexad el uso de los espirituosos licores á los helados habitantes de las hiperbóreas regiones; pero vosotros habitantes del mediodia, vosotros sobre quienes el sol vibra los mas activos rayos, procurad mas bien calmar el hervor de vuestra sangre con los licores ácidos. Mientras que quando enrarece el calor del ayre la masa de los humores, condensan y reprimen las olas de la bÍlis exáltada los ácidos xugos fruncidores. Por este medio los soldados Romanos

salvaban de contagiosas enfermedades sus campos. Su bebida, por medio del vinagre que mezclaban, era el medio con que se preservaban; en las regiones mas ardientes les libertaba de las funestas impresiones del ayre que abrasaba. Contra una multitud de enfermedades les precavia, mas terribles que batallones de enemigos todavia. Tal es la virtud de los ácidos y su energía. Pero se necesita que los dispense la mano perita. Sus mismas virtudes en doses muy grandes las harian condenables. ¿Qué necesidad tendré de decir que irritarian los estambres, debilitarian del estomago sus resortes, producirian el esputo de sangre, y desgarrarian los vasos de los pulmones? Mas no son los únicos los ácidos capaces de producir estos efectos malos. El abuso del azúcar puede tambien desarreglar y cargar el estomago de fastidiosa viscosidad.

Ved quantas especies de diferentes bebidas ha inventado el hombre mortal para lisonjear su gusto, y dispartar su sensualidad. No hay cosa que no haya hecho imaginar en este género la intem-

perancia y el luxo de la mesa, y han contribuido para ella los granos, las frutas, las raices, las hojas, y aun la madera misma. Así se ve que cada pais alaba su particular bebida, que cada region tiene su brebaje por delicia.

La cidra.

La Francia de su vino de Borgoña se gloria, y exalta su cidra la Normandía. Pero grava el estómago esta alabada cidra, aunque en recompensa sea propia para fortificar la delicada fibra de la persona amenazada de la tísica.

La cerveza.

Parece que el vino que no tiene el holandés desprecia, y hace su delicia de la cerveza. Quando esta se ha atenuado suficientemente, y se ha hecho ya ligera al fuego con un suave calor, es un dulce saludable y refrigerante licor; mas guardaros de la que está de lúpulo muy cargada, y al mismo tiempo está muy condensada. Semejante bebida enerva el estómago con la viscosidad que deposita, y entorpece el cerebro con sus

vapores , produciendo un triste sueño. De los mas simples licores debe la eleccion considerar el que quiere largo tiempo conservar su fuerza y sanidad.

Mientras que siguiendo mi empresa avanzo á grandes pasos en la carrera que tengo abierta , me precisa Baco á volver sobre mi huella. No se me presenta él baxo los rasgos del jóven y tierno hijo de Semele. No me habla pues de lo alto de un tonel ; con toda la magestad del animoso vencedor del Indo se muestra , y de una corona de pámpano se ve adornada su gloriosa cabeza ; va acompañado de sátiros muy temibles en caterva , y arrastran su carro de triunfo los tigres que él mismo refrena. Tal es el Dios que me presenta el thé , el chocolate y el grano de café ; preciosos dones que del Indo nos trae. Sus virtudes me manda cantar Baco ¿podria yo resistir á su mandato ? Su presencia encanta los sentidos y la mente , y hace que en el corazon entre la semilla de los verdaderos placeres : fácilmente despertando los gozos y los juegos la alegria inspira , siendo el pa-

dre de inocente risa. Con haber enriquecido de sus mas dulces presentes nuestro hemisferio, todavia no contento nos trae aun de las extremidades de la tierra bebidas de gusto el mas lisonjero. Consagremos con nuestros cánticos estos nuevos objetos de reconocimiento, y que vayan por todo el universo á servir á la gloria del triunfante Baco de eternos monumentos. ¿Qué hombre pues regado del néctar de la India rehusaria rendir homenaje, y dar gracias al Dios bienhechor que nos lo envia?

El thé.

Despues que Baco con la fuerza de sus armas habia domado la India, celebraba su victoria un dia. Coronado entonces de soberbios laureles, conducia su carro al traves de estas regiones ardientes. Estaba rodeado de una tropa numerosa de sátiros de gloria y vino embriagados, que cantaban en coro sus aplausos. Durante su triunfante marcha, llegó á secarse á los ardores del sol el laurel que ceñia su cabellera dorada. Herido de este desórden, y procuran-

do repararlo, la ligera tropa de sátiros se esparce luego por los campos. Sigue de lejos el viejo Sileno al paso lento de su asnuelo, se apresura, se acelera; se esfuerzan á encontrar guirnalda mas verde y mas fresca para componer al Dios del vino una corona nueva. Por lo que hace al laurel no se encontraba. Pues Daphne, asustada aun de las solicitudes ardientes del Dios del dia, sigue las regiones que de mas cerca ilumina. Pero descubre un árbol Sileno, cuya verdeante hoja tiene de la del laurel la forma. Coge las ramas, las entretexe, y corona Baco de este extraño follage verde. Apenas ha tocado los templos del Dios, que él muda de naturaleza, quando adquiere qualidades nuevas. Rico de este nuevo presente, no va ya desde este feliz acontecimiento la nacion indiana á buscar á las extremidades de la tierra la bebida que le faltaba. Ocupa el lugar del vino, pues, el agradable sabor del thé; su amargura graciosa es tambien para ella origen de salud y de fuerza. En efecto, tostadas las hojas del thé sobre planchas de hierro ardiente,

les hacen exhalar la acritud que contienen, conservando solo un suave xugo que la poderosa accion del fuego trabaja y sutiliza mucho. Esta volátil parte es la que por infusion en el agua, fácilmente se esparce, y suministra á los estómagos débiles y lánguidos una bebida saludable: ¿sentís los crueles efectos de estar indigestos? ¿Os hallais agoviados del insoportable peso del superabundante alimento? El thé tomado en cantidad conveniente disolverá las crupezas de vuestro vientre, y dispertará con su amargura la accion digestiva fácilmente. Volverán luego á tomar sus fuerzas estas entrañas, y se harán capaces de trabajar digestiones mas sanas. Añado á mas; este balsámico licor, penetrando en los secretorios canales, se une con el quilo, y pasa á la sangre; resuelve sus congestiones, y hace á un mismo tiempo mas puro el quilo y demas humores. Añadid todavia que el thé hace una dulce impresion sobre la nerviosa fibra, que la da mas resorte, y produce en los vasos una agitacion mas conforme. Enrarecidos sus líquidos por es-

te movimiento se dirigen á la superficie del cuerpo , cuyo tejido celular corren con mayor facilidad. Se ve pues que las personas que toman el thé en muchas cantidades promueven á veces sudores muy grandes. Vosotros que teneis los poros de vuestra piel estrechos , y que para interceptar la transpiracion de humores muy acres y muy espesos estan muy dispuestos , precaved con el uso del thé , su derrame en el pecho , y el refluxo peligroso sobre qualquiera parte del cuerpo.

Vosotros hallareis en este precioso don un preservativo grande contra muchas enfermedades ; sabrá dividir los muy espesos licores , y mezclándose con ellos , los forzará presto á que se exhale fuera del cuerpo. Esta bebida no produce efectos menos saludables quando se halla enervado el cuerpo por la flema en abundancia grande. Yo veo por su medio recobrar sensiblemente vuestro aliento : vienen á ponerse mas ágiles vuestros miembros ; vuestro pecho se desprende de la flema , vuestra respiracion se hace mas perfecta , los

nervios contraen mas fuerza, y se hacen mas flexibles con ella. ; Tan grandes son las virtudes de esta hoja benefica! Mas no la useis en tanto grado, que os halléis como inundado. Prontamente conoceréis que se desvanece el vigor vuestro, que se disuelven en sudor vuestros miembros; que despojada su linfa, la sangre vuestra se halla luego muy seca y muy espesa; y que apoderándose de las entrañas la extenuacion y tisis bien prontamente, os conducirán por fin á las puertas de la muerte. Vosotros, cuyo pecho árido y estrecho, cuyos débiles miembros, y cuyos nervios son muy sensibles y muy secos, desterrad lejos de vosotros una bebida que es propia para secaros mas todavía; sed bastante prudentes para abandonarla á los temperamentos vigorosos y fuertes.

El café.

Esta famosa produccion del Africa, el café, nace con qualidades, y en regiones diferentes de la del thé. Mas de un Poeta embriagado de su sutil néctar,

cantó despues dignamente su gloria y su poder. Las aguas de la fuente de Aganippida han perdido mucho, ó Febo, de su celebridad antigua: tú ¡ ó Baco! cada dia ves caer el zumo de la parra y envilecer, mientras que el café, conocido en todo el mundo, ha sujetado el gusto de naciones en prodigioso número. El impio Mahomet, teniendo en otro tiempo el intento de destruir de Baco el imperio, sus altares derribó; arrancó las viñas, y su audacia llegó á proscribir el vino en toda la extension de su dominio. Al primer rumor de estos atentados se estremeció de rabia la tropa de sus aficionados: el mismo Dios del vino entró en un violento furor, y á lo lejos resonó el ayre con las horrendas quejas y gritos de los sátiros formidables. Herido de temor el Arabe perverso, y acometido de terror, la cólera de Baco aplacar con súplicas intentó, y calmar con su sumision el irritado espíritu de su zelador. Rehusó sin embargo dar á las viñas su antiguo esplendor, y restablecer en sus estados el uso de su licor. Temia del

vino los vapores, capaces de multiplicar de su habitual convulsivo mal los retoques. Mas en recompensa del ultraje hecho á Baco, le consagró el licor del café agradable y cálido. Que tuviese quiso entre los Arabes la plaza del vino, y lisonjeó sus paladares de sed devorados con esta bebida que tenia de sus antepasados.

De este modo el café, abrogándose los honores que el vino tenia en posesion, se ha dado á conocer en la tierra, y se ha propagado en toda su extension. En efecto, no hay mortales cuyo gusto no haya seducido este licor nuevo, y que no forme su recreo. No son solo los reynos de Persia, ni los habitantes de la Lybia los que se han sujetado al café en el dia; su potestad se reconoce desde las costas de la India hasta las extremidades europeas occidentales, y se alaban sus poderes grandes. Han querido los Arabes en memoria de su triunfo, que el árbol que lo lleva, decore la patria y sepulcro de su Profeta. Parece complacerse mas allí que en todo otro pais; despliega en

él todas sus bellezas y toda su fecundidad, y participa en algun modo el culto que á Mahomet se le da.

Al volver de estas regiones la primavera, quando el soplo de los suaves céfiros el calor templa, que exhalan ya del Africa sus ardientes arenas; mientras que no lanza el sol todavia sino rayos obliquos sobre la Lybia, se cubre el árbol del café de deslumbradora blancura con su flor, y perfuma los ayres del mas agradable olor. Los bosques de la Arabia son tan deliciosos entonces, como lo es un campo sembrado de flores, quando hácia el fin de un dia de estío muy ardiente trae el crepúsculo la noche insensiblemente: un viento fresco agitan sus embalsamadas alas; el ayre extiende sobre la tierra las exhalaciones que estan condensadas; y en medio de las tinieblas y del silencio la esmaltada verdura de las praderas ofrece á la Diosa Flora el homenaje puro de su incienso, mientras que en sus cantos melodiosos celebra la desgraciada Filomela las alabanzas de esta divinidad encantadora y las delicias de la estacion

bella. Las frondosidades de sus flores parecen en todo á las del jazmin conformes ; tiene cada florón á un tiempo la forma y el color. Es un tubo de cinco radios ribeteado , que se presenta de un modo estrellado. Contiene cinco estambres cargados del polvo , que para fecundar los dos filetes del pistilo es propio. Tales son los órganos que perpetúan la generacion , pues que en el imperio de Flora no es extranjero el amor.

La generacion de las plantas.

Las plantas mismas se encienden todas de tiernos fuegos , y reconocen de una dulce union los deseos. En efecto, son los estambres que se ven elevar del centro de la flor otras tantas varoniles partes con que la naturaleza sabia gratifica los vegetales. Tienen una accion de elasticidad , que á lo lejos esparcir les hace un polvo sutil y fecundante. Los estambres del pistilo , que de femininas partes hacen el oficio , retienen este polvo , que absorbe el pistilo. Esta especie de matriz se hincha insensiblemente entonces , hasta que llegado el

grano á su madurez , sus cubiertas rom-
pe. Tal es la verdadera generacion de
las plantas. Tales de sus frutos son las
simientes fecundadas.

De este modo , y por el mismo me-
dio tambien del espermático polvo se
reproduce el café. El cáliz de su pistilo
se infla y engruesa de un doble feto que
lo abre quando llega á su término. Sa-
le baxo la forma de dos pequeñas se-
miesféricas habas , reunidas la una con-
tra la otra por una especie de superfi-
cie plana , y con un surco que encubre
la semilla señalada. Esta haba es pues
del árbol el fruto , y de los Dioses pre-
sente augusto , que suministra un néctar
tan propio para lisonjear el gusto. En
efecto , quando se expone á la accion
de un fuego conveniente , exhala un
perfume excelente. Su espeso aceyte
atenuado por la llama viene á ser olo-
rosa sutil ambrosía , que sumamente
agrada. Porque llenos de espesa mucosi-
dad los cuerpos viscosos no son por lo
comun de modo alguno olorosos ; ó si
desprenden algunos aromas , son tan gro-
seros , que apenas hacen en las narices

impresion alguna sobre sus pezoncitos nérveos. Por el contrario, los cuerpecillos delgados se esparcen ellos en vapores ligeros, penetran el texido de la piel con facilidad, y ponen en accion los estambres de los nervios, forzándolos á ser sensibles á su actividad. Tal es el efecto que sobre el café obra el fuego. Le divide y afina, exáltando sus principios, y comunicando, todo á un tiempo mismo, el gusto y el olor, que encantan el corazon por los órganos de la sensacion. Mas no basta que esté tostado el café; se ha de reducir á polvo, echarlo en el agua, y hacerlo cocer; así se llega á conseguir el licor cargado de su xugo. Que se nos dexee de encarecer el zumo de lasser especie de seta tan famosa en otra era; estos melosos y licorosos vinos que estimaban tanto nuestros antiguos, y las bebidas diferentes celebradas con versos excelentes. Los Dioses reciben con entusiasmo de la mano de Ganimedes y de Hebé tazas llenas del licor caliente y vaporoso del café. Baco mismo se riega á taza llena de esta bebida nueva. En efecto, Febo ha do-

tado este néctar de las mas saludables propiedades. Ha querido que fuese capaz de restituir la fuerza , y dar vigor á los espíritus vitales. ¿Podria esto todo suceder de otro modo? La amargura preciosa que contiene en nada es desagradable , ni hace impresion molesta alguna sobre las fauces; y está de tal modo templada , que despierta la accion de la entraña debilitada , y deleyta tambien al tomarla. El uso comun del café hace mas pronta y mas perfecta la digestion , disipa la pituita que dexan los alimentos en congestion , é impiden que se eleven vientos de una ácida fermentacion. Sus sales corrigen las acedias grandes : divide su azufre las viscosidades ; y la secura de sus moléculas absorbe las serosidas superfluas de los humores. En tiempo en que se ignoraban del café sus felices propiedades, se estaba en la dura necesidad de que se regasen de axenjo y de centaura los desgraciados mortales, cuyo debilitado estómago no exercia bien sus facultades. Así, este, contra tan fastidioso remedio se veia sublevar por una incomodi-

dad que parecia ligera , y que aun á veces con violentos esfuerzos lo volvia á arrojar fuera. En tales casos pues ¿hay específico mas dulce que lo que es el café? Este es el verdadero Nepentes de los antiguos , que calma los dolores como por auxilio divino.

Penetrando este licor sutil hasta los mas pequeños vasos capilares , reanima la accion de sus estambres , agita y aun atenúa la sangre. Este líquido acelera entonces su movimiento , se esparce mejor por todas las partes del cuerpo, y riega mas abundantemente los tortuosos pliegues de las arterias del cerebro. Digo mas : enrarecida la sangre en las venas las hincha , y se sigue una compresion de los vecinos nervios, que hace su oscilacion mas fuerte y mas viva. Por este medio el cuerpo se hace mas vigoroso , adquiere mas libertad el espíritu , se presenta la alegria en el rostro, y manifiesta las disposiciones felices del uno y del otro. Mas de un Poeta famoso por la belleza de sus escritos hubiera tenido siempre el café solo por Pegaso y por Apolo. El divino xugo de

Baco no inspira mejor el amor , ni despierta mejor el vigor. No temais pues usar del café , si os enerva y entorpece la flema. Detendrá , si es menester, los progresos de una gordura muy considerable , é impedirá que caigais despues de la comida en una modorra grande ; ayudará en fin vuestro estómago en sus digestiones , y no tardará jamas largo tiempo en sentir del apetito los aguijones. Mas no hay bien absoluto. Esta flor , la gloria de la primavera , el encanto y adorno de las selvas , sea por la suavidad de su perfume , sea por el magestuoso desarrollo que en sus hojas se descubre , sea por su encarnado tierno y su lustre ; la rosa en fin , esta reyna del imperio de Flora , baxo bellezas tantas oculta espinas , y hace á veces sensibles heridas : el hierro , este presente de los Dioses que se presta á tantos usos diferentes para la utilidad de los hombres , suministra tanto los instrumentos propios para el cultivo de la tierra , como las armas que sirven para multiplicar el homicidio y rabia carnívera. Lo mismo pues sucede con el café:

su licor tan lisonjero como él es, viene á ser nocivo, quando indistintamente se sacian todos los hombres de él, ó que se usa sin discrecion alguna vez. El calor y la secura de sus principios, es verdad, le hacen absorber lo superfluo de la humedad de nuestros cuerpos; mas si estan ya secos nuestros miembros, si son poco serosos los humores nuestros, si estan ya secos nuestros estambres, y si se conmueven muy fácilmente nuestros nervios ya tirantes, el uso del café ¿qué multitud no producirá de males? Seria como el aceyte, que sobre el fuego se derramaria, y prontamente nuevos torbellinos de llama de este conjunto peligroso se formarian. En vano la noche coronada de adormideras cubrirá la tierra con sus tinieblas densas. La cama no hará sino aumentar las inquietudes que el café causará. Os hallareis en una perpetua agitacion, y sin poder estar. Apenas se habrá apoderado de vuestras pestañas un ligero adormecimiento, quando se huirá el sueño, quedándoos en presa de la opresion y tormento. En efecto, ¿cómo ha de relaxar

Morfeo los estambres que tienen en una tension violenta la efervescencia y la actividad de la sangre? Las muy frecuentes conmociones que experimentan las irritarán, y mas y mas marchitarán. La laxitud volverá el cuerpo mas incapaz de movimiento, y será la consecuencia de su debilidad el temblor de los miembros.

No creais que sea posible en esta situacion restablecer sus fuerzas por el alimento en grande porcion, y que parece pedir un hambre sin medida, un estómago que se fomenta con golosina: atenuando demasiado los alimentos el calor árido de esta entraña, hace el quilo acre y de mala substancia. Desde entonces ya no es suave ni nutritivo propio para reparar las diarias pérdidas de nuestros xugos. De este modo introduce en los vasos el café torrentes de llamas que secan los miembros, y vienen á ser la semilla de la tísica, que consume insensiblemente las entrañas. Tendreis verdaderamente menos que temer sus efectos, si sois de una constitucion robusta, y si menos susceptibles de

conmoción vuestros miembros, no tienen sino una acción moderada y justa. Guardaros no obstante de tener una temeraria confianza en vuestras fuerzas, y no llegueis á hacer con el café un uso indiscreto de ellas; porque por mucho vigor que tuviesen, por probada que vuestra salud estuviese, caeriais en el descaecimiento prontamente, y se apoderaria tambien una horrorosa extenuación fácilmente: consumido así vuestro estómago por esta bebida ardiente, no podria ya digerir los alimentos convenientemente: temed abusar vosotros, pues, los que deseais llegar sin enfermedad al tiempo de una feliz vejez. En efecto, un cuerpo poco voluminoso y muy activo es como una espada de dos filos; no puede permanecer sin la acción, y produce efectos grandes, sea que desarrolle en nuestra ventaja sus bienhechoras qualidades, sea que las muden en un mortal veneno las malas disposiciones de nuestro cuerpo. No permitais indistintamente, vuelvo á repetir, pues á todos los mortales el habitual uso del café. Prohibidlo del todo á los favoritos

de Apolo. El hombre poseido del deseo de adquirir incesantemente conocimientos nuevos, compra á veces con muchas enfermedades por sus desvelos el tesoro de la ciencia que ha adquirido por su infatigable aplicacion y larga persistencia. Es casi siempre en perjuicio del cuerpo el aumentar el fuego divino del genio. Este sutil vapor que vivifica los nervios; esta aura ligera que da su movimiento á los miembros; este principio de vida que la union del alma con la substancia del cuerpo enlaza y modifica; este vehículo del espíritu y de la inteligencia alimento se eleva en mayor abundancia en las gentes estudiosas de todas las partes del cuerpo hácia la region del cerebro. Privados entonces los estambres de los nervios de este precioso licor, cesan bien prontamente de poder exercer su funcion. Así se debilita la fuerza debida; así descaecen estos miembros y estas entrañas tan bien constituidas desde muy luego; así se degradan estos instrumentos que se mostraron luego tan llenos de accion y de sentimiento. Mas como el estómago es una

de las partes del cuerpo la mas abundantemente , provista de nerviosos fiuecos, es tambien la primera acometida de languidez y descaecimiento. A causa de la relaxacion de sus paredes acuden de todas partes olas de linfa y de flema muchas veces. El café sin disputa puede absorber una parte, y despertando su actividad la accion de los estambres, puede parecer adormecer el mal, y el alivio pasagero procurar. Mas la causa del desórden no subsiste menos toda tal. Vuelven prontamente á renacer los dolores mas vivos que jamas ; y aun sucede que el aparente remedio seca mas y mas el nervioso género, y aumenta la enfermedad, suministrándole fomento. De este modo pues los partidarios desenfrenados de Baco se obstinan en buscar en el vino el restablecimiento de su fuerza y ánimo, quando ha producido su intemperancia un derramamiento de agua, tanto en su pecho, como en su vientre, y que se sienten desfallecer enteramente. Parece á primera vista que recobran algun poco de fuerza ; ; mas quán vana es esta apariencia ! ; quán fú-

til es este vigor del ánimo! Desaparece mas pronto que un relámpago, y la languidez que sobreviene, llega todavia á ser mas permanente por el efecto malo del peligroso remedio que se ha usado. Esto no obstante, usando del café, quieren reanimar su espíritu y su númen luego las gentes de letras con su centelleante fuego: porque cada uno tiene predileccion por su gusto y su deseo. Que templen á lo menos su actividad con la dulzura de la leche que deberán mezclar.

El chocolate.

El nuevo mundo, en fin, produce otra bebida que viene de sus extremidades á exígir de mí tambien que sus atractivos y virtudes cante. Porque la una y la otra India todavia la gloria de hacernos magníficos presentes se disputan á porfia; la una perlas produce y nos envia; la otra el oro engendra, y nos suministra. Esta nos da el chocolate, maná para los viejos tan saludable. Aquella nos da el thé y el café abun-

dante ; bebidas de un sabor tan delicioso picante : mas entre las producciones ricas de que abundan las nuevas Indias, de las mas preciosas la una , nos viene de un árbol, cuyas hojas son de la mas brillante verdura. Los antiguos el *cacao* la han llamado , y los modernos con la sagrada palabra de *theobromo* la han nombrado ; palabra griega , que significa *de los Dioses alimento ó pábulo*. Del pistilo de su flor sale una nuez llena de granos en celdillas colocados. Tienen al gusto la agradable dulzura de la miel mas pura. Despues de tostados y molidos , se forma la pasta , que se disuelve lentamente cociendo en el agua. De este modo han llegado los Indios á componerse una bebida de espeso xugo de este untuoso fruto , y por esta crema deliciosa se han recompensado de la privacion de los dones de Baco. Este licor , chocolate llamado , en los limites de su patria , no quedó mucho tiempo encerrado. Por diferentes partes de la Europa se esparció luego ; agradó y sujetó á su imperio por el encanto de su dulzura los conquistadores de este mundo

nuevo. No hay persona en el dia que no haga uso de esta nueva bebida ; hace las delicias del hombre opulento , que vive tranquilo baxo su dorado techo. Se sirve á xícara llena por la mañana á esta muger delicada , á este viejo temblon , á este enfermo en la languidez de su consuncion , á este viagero fatigado de una larga jornada , y á todos aquellos en fin que quieren reparar el descaecimiento de su fuerza gastada. En efecto , abunda el chocolate de nutritivas y mantecosas partes ; divididas , y por la accion del estómago trituradas , son una fecunda fuente de quilosa substancia , y llenan los vasos de una sangre pura y bien preparada ; suministran á los nervios una abundancia de este espirituoso fluido que los repara. Es una ambrosía que parece rejuvenecer los viejos ; que da vigor á los enfermos ; que refocila de sus fatigas á los que se hallan extenuados por sus voluptuosas caricias. No espereis por esto efectos tan buenos del uso que podriais hacer del cacao quando está crudo. Es indigesto de este modo , y capaz de debilitar los

resortes del estómago todo. ¿ Con qué esfuerzos , aunque grandes , llegaría esta entraña á triturar una almendra tan dura y tan compacta ? ¿ Con qué disolventes suficientemente vigorosos conseguiría dividir y atenuar un xugo de esta espesura y de esta tenacidad ? Tal es precisamente en la preparacion del chocolate la accion preliminar. Sus mantecosas particulas han sido por el fuego digeridas. Les ha reunido principios sutiles propios para despertar ellas mismas la accion de las entrañas , y dar resorte á sus fibras. Hay con todo estómagos tan enfermos y de accion tan tierna , que les seria imposible digerir la glutinosa pasta de esta almendra : no la harian de modo alguno mudar de naturaleza , si no se la mezclasen algunos aromas capaces de dar alguna fuerza. Así se hace entrar á veces en su composicion el mosco , el ámbar , la canela , ó la olorosa vaynilla , que es aun mejor , y da mas fuerza. Hay pues de chocolate dos especies. Sus propiedades igualmente que sus substancias son diferentes. La una es aromática y compuesta ; la otra es sim-

ple y homogénea. Esta sustenta mejor, y aquella reanima el vigor. ¡O vosotros! que con un alimento abundante y lleno de xugos quereis reparar las fuerzas extenuadas por la enfermedad ó el trabajo, guardaros de irritar las fibras de un estómago, cuyo vigor aun subsistiria con un licor aromático. Para ser vivificadas vuestras entrañas, solo tienen necesidad de un quilo dulce y de untuosidad. El chocolate vaynillado no conviene ya á los bien constituidos juvenes y en la fuerza de la edad. Es tambien perjudicial á las personas, cuyo delicado débil pecho fácilmente se calienta; y cuya acre y viva sangre contrae facilmente efervescencia. Pero lo pueden usar sin temor los viejos para dar fuerza á sus perezosas entrañas inundadas de flema. Es un medio feliz de insensiblemente reanimar el calor debilitado por la escarcha de la edad. El chocolate puede mirarse como alimento el mas saludable para los viejos. Conforta y sustenta al mismo tiempo esta respectable porcion del humano género. Prolonga sus dias, le conserva los encan-

tos y vivacidad de un espíritu gallardo, y aun á veces le da tambien fuerza para subir con gloria todavia á la cima del Parnaso.

FIN DEL LIBRO TERCERO.

LIBRO CUARTO.

Del movimiento y del reposo.

Un impetuoso y perpetuo movimiento hace rodar todos los astros en su curso inmenso. Desconocen enteramente las leyes de la quiete. Cada uno de estos cuerpos luminosos conserva en todo su vigor el primer impulso que recibió, y si el destino se lo permitiera, seguiría la inclinacion que le lleva á correr una línea recta. Mas la naturaleza le prescribe otra senda. Una fuerza superior le obliga á tirar hácia el sol, que es solo comun y fixo centro de todo celeste globo; su progresion se halla compuesta de dos movimientos diversos, y hacen que todos estos mundos para alumbrar el universo, recorran la bóveda del cielo, describiendo una línea orbicular, de la qual el sol es el punto central. Al modo que una piedra en una honda, cuyo rápido movimiento hace silbar el ayre, queriendo abrirse un camino recto por su parte, y que en forma de torbellino se mueve volviendo

continuamente como á su centro hácia la mano que la retiene: así pues este movimiento hace siempre que la naturaleza sea subsistente. El es el resorte de todos los seres que la componen. El es la base del edificio entero del universo. No hay cuerpo físico que no esté á sus leyes sujeto. Una perpetua alternativa de accion y de reaccion experimentan sus partes interiores. Son los movimientos los que producen en nuestro globo tan prodigiosas mutaciones. Son el principio de estas diversas formas que nos llenan de asombro, y que reproducidas las unas de las otras, muestran tanta variedad sobre la escena del globo. Nos hacen admirar en fin el prodigioso aumento de los mas pequeños cuerpos, y de los de una grandeza enorme el repentino destruimiento.

El edificio del humano cuerpo depende de las mismas reglas y leyes de movimiento; pasa y repasa la sangre los mismos vasos continuamente, y á la region del corazon se viene á calentar sucesivamente. Jamas se interrumpen de las arterias las pulsaciones ni la alterna-

tiva accion de los pulmones. Jamas suspenden su curso la linfa y demas licores. Por este círculo de movimiento se sostiene el cuerpo. Por el impulso de esta recíproca cadena conserva la vida su exístencia. Empezaria en el instante su destruccion , si sus principales órganos se rehusasen á su funcion. Estas especies todas de movimiento no reconocen en la voluntad el imperio. No está en su facultad el disminuirlas , ni tampoco el aumentarlas. En efecto , ¿ qué mortal fue jamas el dueño de retardar el curso de su sangre , ni el de acelerarle? ¿ Quién se sintió capaz de detener el fluxo del xugo nérvico , y del espíritu animal? Mas hay otra especie de movimiento que depende del libre albedrio nuestro , y que le puede excitar, producir , ó reprimir á su voluntad. Quiero yo correr y saltar , quiero yo danzar , yo lo puedo porque yo lo quiero. Feliz aquel que gozando de la paz del alma y de su tranquilidad , reyna muy poderosamente sobre sus pasiones y su voluntad , para sujetar movimientos de esta naturaleza á las dulces

leyes de la suavidad. En efecto , al modo que se entorpecen los miembros en el seno de un muy largo reposo y sueño , que las fuerzas se enervan , que caen las entrañas en languidez y torpeza por la falta de ejercicio , así la demasiada agitación arrastra tras sí el mas grande peligro.

Tales son los objetos que á tratar voy en mis versos. Dignate , ¡ó Diosa de la salud ! ayudar mi zelo , sostener mi ardor , y darme luz. Es esta obra verdaderamente de tu dominio eminente: el arte de la Medicina hace tu gloria , y se vale de tu amparo , y este es el arte bienhechor que canto. Dime qué efectos son capaces de producir sobre nuestro cuerpo el movimiento y el reposo. Quál es el poder del uno y del otro. Porque por inspiracion divina los Médicos griegos de la antigüedad prescribiéron el ejercicio , sin dudar , como poderoso medio de destruir las ocultas semillas de la enfermedad , é hicieron servir de la gimnástica los juegos violentos para fortificar los delicados y débiles temperamentos. No sacarian de es-

te arte saludable menor ventaja los modernos, si sus enfermos no estuvieran al yugo de la blandura enteramente sujetos. ¿Mas hay en nuestros dias hombre opulento que quiera hacer algun ejercicio violento, y que envilecido no se creyese de hacer un uso de sus afeminados miembros por poco laborioso que fuese? Ved este jóven lleno de salud y fuerza con qué ayre de negligencia arrastrar se dexa con una carroza ó litera. Vedlo en su tocador ocupar un tropel de criados, y hacerse vestir como un paralizado. ¿Quién no le tendria por el ídolo de un Dios de los Paganos que la supersticion dedica á adornar con sus propias manos? La varonil y animosa raza de los griegos no se dexó seducir de los atractivos del luxo y la afeminacion, como hacen estos. Sus mas famosos heroes tenian su placer, gloria y contento, presentándose en la lid con sumo denuedo, en disputarse el premio de la carrera, de la lucha y del cesto, y verse coronados vencedores en medio de los aplausos de una multitud de espectadores. Ved el modo por el

qual se abriéron los caminos de la inmortalidad. De los hijos de Esculapio aprendiéron estos pueblos quáles efectos felices produce el exercicio sobre las facultades del espíritu y del cuerpo.

La falta de exercicio.

¿Mas quién podria describir el número de enfermedades, cuyo origen es la falta de movimiento? ¿Qué poeta podria hacer suficiente número de versos para describir la multitud de morbos diversos que mina sordamente el cuerpo en todos los humanos, que al reposo estan muy entregados? En primer lugar, en favor solo del continuo movimiento se conserva en toda su pureza la masa total de los humores del cuerpo, suministrando á los vasos abundantemente los diferentes humores, de los quales se producen las secreciones. Por el movimiento pues, las partes heterogéneas de que esta masa está compuesta se mezclan, se identifican y se asemejan. Por su perpetua circulacion y por la accion de los vasos se atenúan, y forman juntamente xugos vivificados. Si

cesa el movimiento, y se interrumpe el curso de los líquidos, se separarán sus principios. Se coagularán los que son de substancia crasa, mientras que por falta de consistencia los mas delgados se convertirán en una linfa desustanciada. Así se ve que quando una vena se abre, sale baxo una forma la sangre, y baxo un color tan constantemente el mismo, que se tomaria por un simple y no mezclado líquido; mas apenas ha perdido su calor é interno movimiento, quando se cuaja, se fixa, y viene á hacerse un duro cuerpo. Al mismo tiempo se separa de esta espesa masa la parte linfática que sobrenada. Se hace su descomposicion manifiesta; es ya una materia cenagosa y negra que se corromperá, é inficionará luego ella. Tales son, y aun mas poderosos los efectos que produce sobre los licores que circulan en un animado cuerpo el continuado movimiento. El es el que muda el humor blanco lácteo en un líquido roxo colorado. Por una larga serie de filtraciones al traves de los canales, pecho, miembros y mas íntimas partes del cuer-

po humano, se convierte en sangre el quilo fuertemente desmenuzado. La sangre misma su naturaleza no conserva sino por medio de la constante accion que la hizo lo que es ella. Ademas por este movimiento tal se separan los diferentes líquidos de la masa general; la bñlis untuosa el órgano del hígado penetra; á perfeccionarse llega el xugo pancreático en la glándula que lo suministra, y mana de la region del cerebro la mas sutil y pura linfa. Mas no dudeis un momento que se mantienen por el ejercicio exterior del cuerpo la circulacion de los humores y el movimiento intestino de sus liquores. El ejercicio de la respiracion es mas vivo, mas fuertes las pulsaciones del corazon y arterias, mas considerable el entumecimiento de las venas, y mas freqüentes los movimientos del pulso, quando correis, ó acabais de haber corrido mucho. La agitacion en que os hallais simula á la que producen las accesiones de la calentura. Así se ve que en una sangría el menear un estuche entre la mano, acelera la salida de la sangre como á salto.

La alternada compresion que le hacen experimentar los músculos con su accion y reaccion hace su caño mas fuerte y con menor interrupcion. Porque nuestros miembros no se mueven sino por la extension y encogimiento sucesivo de esta especie de muelles. Se contraen los paquetes de estambres que los componen , para que pueda el miembro enroscarse como un resorte. Esta contraccion hincha y amontona su parte carnosas. Ella comprime los vasos vecinos , y esta compresion alternada aumenta el movimiento de los líquidos. La sangre, por este medio , corre con movimiento mas ligero ; mas prontamente los líquidos sus canales secretorios corren ; y mejor trabajada la total masa de los humores , se hace mas propia para llenar las miras de la naturaleza en toda su mole.

Veis ya quan esencial es por esto para la conservacion de la salud el exercicio habitual del cuerpo. Quan necesario es para que la sangre se mantenga en toda su pureza ; para que circule en los vasos de un modo igual , para que á tan-

to número de secreciones pueda bastar la debida cantidad, y que purguen las entrañas la superfluidad. Mas si vuestros miembros se enervan en un reposo cobarde, bien pronto se entorpecerá el curso de vuestra sangre. Se coagulará en los canales, y los obstruirá. Formará concreciones, y producirá multiplicados tercos tumores. Apenas quedará en todo el cuerpo glándula alguna, al traves de la qual pueda libremente la linfa circular. Todas se obstruirán sensiblemente, y se endurecerán. Es otro daño tambien el que el diverso excremento de que conviene que se purgue el cuerpo, se dirija en vano hácia su excretorio órgano. Estas olas de licores que deben pasar á la vexiga desde los riñones; estas acritudes que se deben exhalar por las vias de la transpiracion, y aun el mismo residuo grosero de la digestion, no tendrán ya sino un curso lánguido é irregular; refluirán tambien en parte á la masa de la sangre y la inficionarán. Así es que por falta de corriente viene á ponerse cenagosa el agua de lagunas y de fuentes, y esparce á

lo lejos exhalaciones pestilentes.

Qué horrible depravacion no se introduce desde entonces en toda la organizacion. No debe pues atribuir ya á su destino desgraciado este afeminado mortal, sino á su torpeza é indolente ociosidad el que las glandulosas estancaciones lleguen á producir en sus entrañas rebeldes obstrucciones, y el que sus espesados humores formen secretamente en su interior depósitos é inflamaciones. Agoviado de tristeza y melancolía, y arrastrando apenas un esqueleto cubierto de una piel seca y curtida, implora en fin este desgraciado los socorros de la Medicina. Pero ya no es, ¡ay! sino muy freqüentemente tarde. Ya no emplea á veces su poder el arte sino en vano, para desarraigir las profundas raices que ha echado el daño. Los mas activos remedios, los mas vigorosos medicamentos, el marte y los minerales mismos, pareciendo sin virtudes, quedan sin efectos. Solo el ejercicio hubiera sido capaz de haber prevenido tan grande enfermedad; solo él la podria aun disipar, si no hubieran per-

dido enteramente los estambres sus resortes , si quedasen á los vasos fuerza y accion suficiente para disolver las concreciones ; mas el excesivo reposo , y la muy constante inaccion han producido una general relaxacion. Las contracciones no se exercen segun las necesidades, y estan interrumpidas por la mayor parte las funciones animales. Porque en efecto , ¿ cómo podrian tener los vasos fuerza para vencer los obstáculos que se han formado , quando tienen apenas ellos la de hacer circular la sangre que se ha espesado ? El moribundo se prometeria esperanza alguna en vano. El decaimiento de sus miembros lo tiene en el estupor y en el entorpecimiento. No hay ya mas que una aura de vida. ¡ Mas qué triste exístencia es aquella para quien la muerte es preferida ! Tales son los tormentos crueles que experimenta el cobarde Sybarita , que temia en otro tiempo exponerse á la mas ligera fatiga. Los males presentes con aumento le hacen pagar sus pasadas faltas y ociosidad.

El mucho ejercicio.

Animo pues ¡ó mortales! no temais los ejercicios aunque sean grandes. Sabed endurecer vuestros miembros con el trabajo y esfuerzo. Mas sujetad á las leyes de la moderacion el reposo y la accion, y no llegueis sin regla, y sin medida á agoviaros de fatiga. El sol, cuya dulce influencia fertiliza nuestros campos, y cubre de flores nuestros prados, los seca y los hace estériles quando lanza muy violentamente sus rayos; las nubes deshechas en rocío, y fecundando el seno de la tierra, reverdecen nuestros campos, mientras que los torrentes de lluvia desarraigan las plantas, y derriban los sembrados. Acontece lo mismo con el ejercicio del cuerpo; cansa sus facultades, y trae á su conseqüencia los mayores peligros, si es muy violento. Gasta á lo largo los resortes de las vísceras, y extenúa las fibras. Hace que los humores en su curso muy rápido se lleven siempre algunas partículas de aquellos vasos que atraviesan; que debiliten, y que destruyan las vallas con las con-

tinuas frotaciones que experimentan. La substancia nutritiva de los alimentos deberia reparar, es verdad, esta pérdida del cuerpo, mas ella es ya tan considerable, que no puede suplirla el alimento mas saludable. El estómago ademas está muy fatigado para ejercer la digestion en el propio grado; ó si llega á suministrar algunos xugos suficientemente trabajados, al traves de los vasos son muy prontamente arrastrados; no se adhieren á las partes; se escapan por las vias transpirables. El muy fuerte y muy seguido movimiento trae necesariamente tras él la destruccion de las partes sólidas del cuerpo. Aun los huesos mas duros á su accion no resisten. Al modo que el curso de un hilito de agua simple, una espesa roca cava, y al modo que el acero mas duro que el mismo pedernal se descompone y se gasta por los choques y frotaciones reiteradas. Ataca al mismo tiempo el movimiento excesivo la masa de los fluidos. Por una parte los hace muy acres por el desarrollo de sus sales, y por otra los espesa, robándoles por la evaporacion la parte

mas sutil y mas ligera , sin dexar en los canales mas que la porcion cenagosa y térrea.

Quando os acontece ser bastante imprudente para que os agovie el trabajo en exceso , un abundante sudor sale de todas las partes de vuestro cuerpo. Y no por esto creais que sea lo superfluo de los humores aquello de que entonces os descargais : es la mas pura substancia de la sangre ; es de vuestros líquidos el vapor mas sutil y saludable: se exhala fuera esta preciosa linfa , que todos los miembros vivifica. Esta pérdida de substanciosos vapores es una consecuencia de la efervescencia de los humores , de la hinchazon de los vasos , de la dilatacion de la piel y su tejido ; y ellos mismos son el efecto del movimiento excesivo. De allí dimana que caen bien pronto en consuncion las entrañas de alimenticios xugos privadas ; que la sangre muy espesa no circule sino dificilmente ; que el cuerpo venga á ser la presa de la languidez funesta resecado enteramente. Este horroroso descarnamiento se aumenta tambien por la

acrimonia de los humores á un mismo tiempo : sus azufres excesivamente sutiles ejercen su accion sobre las partes firmes; se descubre en fin por todo lado una vejez que la fatiga , y el trabajo han anticipado. Pasad la vista sobre estos desgraciados , que por una dura necesidad á trabajar la tierra forzados , ganan su vida con el sudor de su rostro á fuerza de brazos ; ved quan encorvados estan sus cuerpos , y quan desfiguradas las facciones de su aspecto. Llevan aunque jóvenes todavia el sello de la decrepitud sobre toda su fisionomía. Su cara está de arrugas surcada , sus sienes no estan adornadas sino de algunas canas, y casi han perdido sus descarnados miembros el libre ejercicio de sus movimientos. Tales son los males que evitarse pueden haciendo ejercicio moderadamente.

El ejercicio moderado.

En efecto , estimula un movimiento competente la accion de las fibras y oscilacion de los vasos suavemente. La masa de los licores mas fluidez por su

auxílio adquiera : se hacen distribuciones mas exâctas en todas las entrañas; su rápido y bien arreglado curso impide que se espese como en un torpe conducto. Entonces es quando gozais de la salud mas inalterable, y que conservan su fuerza vuestros miembros que estan mas ágiles ; que vuestro mismo espíritu mas libre y mas dispuesto participe de las buenas disposiciones de vuestro cuerpo. Digo mas, el exercicio habitual y bien proporcionado da un vigor que jamas sin él se hubiera logrado, y proporciona mas y mas para soportar el mas áspero trabajo. ; De qué fuerza y de qué vigor no está provista esta tropa de obreros que veis forjar los metales mas groseros ! ; Con qué redoblados golpes de los martillos sobre el yunque no hacen ellos que retumben en los ayres los ecos ! ; Parecen estar fatigados ? ; Tienen ellos algun descanso ? Las mas pesadas masas de hierro centellean, se reblandecen, y prontamente se hallan forzadas á tomar otras formas nuevas.

Lo mismo sucede á este niño débil y lánguido, á quien su tetera y tierna

madre de abrigarlo en su seno han cuidado tanto, de tenerlo blandamente echado y en una cuna encerrado. Jamas ha sentido las impresiones de los rayos del sol ni las del frio. Su desnuda cabeza jamas estuvo expuesta á los destemples menores del ayre y de las estaciones. ¡Mas qué vigor no contrae! ¡Qué manifiesta fuerza no se le ve en su exterior animoso desde que le permite su edad entregarse á exercicio moderadamente laborioso! Lleno de actividad y ardor brioso se complace en domar un caballo fogoso, en manejar las armas, y en perseguir aun hasta la bestia feroz, el toro y el oso. Ni teme ya los ardores del estío, ni los rigores del mas rigoroso frio. Durante este tiempo su sangre que se enrarece en sus vasos, pone encendido su rostro y sus labios encarnados. Los nerviosos brazos se cubren ya de un espeso vello en este ser afeminado, y que por su anterior delicadeza se hubiera mirado por una jóven doncella, ha llegado luego á ser el rival de Alcides, y el émulo del héroe mas guerrero: ¡tanto el exercicio á los jóvenes fortifica,

tanto el trabajo habitual los endurece á la fatiga! Este es el ejercicio que produce estos valientes militares que la Francia anima; multitud de héroes intrépidos, que la hacen victoriosa de los mas temibles encuentros; rayos de mar-te, que tanto extienden sus límites, fi-xando su estandarte.

La caza del Rey.

El mismo Rey tan querido de su pueblo, y apellidado el *Bien-amado*, no se desdeña hacer habitualmente un ejercicio esforzado. Montado sobre un caballo vigoroso y valiente, se le ve á veces al frente de los cazadores y su gente. Apenas ha dado la señal la corneta, quando parte tan vivo como saeta. Ya los tímidos gamos huyen delante de él por todos lados; ya caen los ciervos en las redes, y se encuentran con los emboscados. Caen de sus ojos lágrimas á gotas gruesas, y mientras que los tro-peles de perros los rodean y los apretan, se esfuerzan, aunque en vano, á repe-lerlos á golpes de corneta. A pesar de sus esfuerzos, escapar no podrian de la

triste suerte que tambien tendrian. Sin embargo, su muerte no los envilece. Por las órdenes del Rey perecen. Es una especie de gloria para ellos el que quiera que sean sus astas clavadas como un trofeo á las puertas sagradas de su palacio excelso. Al mismo tiempo la numerosa tropa de Faunos y de Sátiros mira este Príncipe con un respeto de admiracion y de curiosidad mezclado, y que reconocen luego por la magestad de su frente, como á soberano dueño de las selvas que habitan ellos. Las Dryadas jóvenes corren para verle de todas partes, y á su aspecto las primicias de una dulce llama sienten excitarse. Retumban los bosques de gritos de alegria y aplausos á lo lejos, y se complacen en repetirlos los ecos. Este noble ejercicio es un efecto digno de servir de recreo al Dios tutelar de una grande nacion, y de la qual él es la gloria y el amor. El es digno de ocupar los ratos de vagar y de contribuir á la preciosa salud de un Príncipe que dicta leyes con tanta rectitud; que coronada su frente de los laureles de la victoria, en

pacificar las potencias enemigas se complació, que con una mano triunfante á la Europa entera el olivo de la paz ofreció, y que fue bastantemente generoso para desdeñar los nuevos trofeos que Belona le prometió. En séquito del Monarca viene una brillante tropa de cazadores. Su marcha y sus evoluciones dan de la guerra una idea agradable, y de la que son ellas la dulce imágen. Atentos á todos los movimientos de su xefe, entienden y executan sus órdenes prontamente. Las damas pues atraídas de este espectáculo á estos militares juegos dan su aplauso. Ellas mismas se hacen unas á otras notar de las armaduras lo hermoso juntamente con lo vistoso, la destreza y la fuerza, y el noble porte de los que las llevan.

Pero la debilidad del temperamento de muchas almas no les permite llevar las armas, correr el ciervo, ni entregarse á exercicio tan violento. Debe sobre esto cada uno consultar su cuerpo, y cuidar de no excederse en el movimiento.

Diversas especies de ejercicios.

Hay muchas especies de ejercicios, y aun proporcionados para los enfermos mismos. Si estais tan lánguido y tan débil al salir de una larga y peligrosa enfermedad que ni os podeis sostener, ni la menor fatiga soportar, ¿quién os obliga á no entrar en una berlina, ó seguir suavemente en un barco el curso de una agua tranquila? Experimentareis un insensible balanceo, que sin esfuerzo la accion de vuestras entrañas despertará, y por grados su antiguo vigor les volverá. Entonces pues en un carruage subiendo, no ireis sino lentamente por campo llano primero, de menuda yerba cubierto, hasta que os permitan vuestras fuerzas sostener sobre un pedregoso desigual terreno las conmociones violentas de un carro menos suspenso; no se podria imaginar quán ventajoso es en efecto para los enfermos este pasivo movimiento. La dulce agitacion que á todo el cuerpo excita, no le cuesta pena ni fatiga. Se procuraria inútilmente destruir tambien de

otros modos las profundas y antiguas raíces de diferentes crónicos morbos. Es el único remedio que se puede eficazmente mandar. Puede un bien adaptado y bien dirigido ejercicio sacar de las puertas de la muerte estos mismos desgraciados, que con todos los auxilios del arte no pudiéron ser aliviados. Ved la magia, por la qual se hizo Hipócrates tan famoso en otra edad. Adornado de una filosofía sana la veneracion se adquirió, y los aplausos de todos los contemporáneos mereció. El mismo se ha asegurado con su zelo por el alivio de los desgraciados enfermos un tributo eterno de reconocimiento de la parte de todos los siglos venideros. ¿Quántos ciudadanos á su patria no reservó? ¿Quántos padres él no conservó para sus hijos? Su prudencia no le llevaba sino á emplear un corto número de remedios escogidos, y sabiendo que el justo equilibrio que se establece entre la pérdida y el recobro de substancia depende enteramente de la proporcion exâcta que entre el ejercicio y cantidad de alimentos se halla, aumentaba

á veces el movimiento en razon inversa de lo que disminuia del alimento. Por este medio llegó á precaver de la peste misma los destrozos, y salvó la vida á pueblos numerosos. Así el nombre de este padre de la Medicina está honrado por extenso en todo el universo todavía; pasarán tambien de boca en boca sus alabanzas, mientras que el fuego de la calentura tenga el poder de consumir en los mortales sus entrañas, mientras que el saludable arte de la Medicina tenga el de desterrar lejos de ellos la enfermedad cruel y maligna. El ilustre cuerpo de los sabios Médicos que la capital de poseer se gloria, sigue el exemplo de Hipócrates, y adopta su doctrina. Hace servir su exercicio como él para destruir la tisis que destruye el pecho insensiblemente, y consume los pulmones sordamente; lo emplea para disolver los humores condensados que estan en diferentes entrañas estancados. Todo hombre suficientemente feliz que goza de un temperamento robusto, varonil, y de una salud vigorosa, si está zeloso de mantenerla, debe hacer exercicios

proporcionados á su fuerza. Se debe complacer en correr á pie bosques y llanuras, y subir tambien á la cima de una colina ó sus alturas. Debe ya domar un fogoso caballo, ya lanzar osado las bestias feroces, y ya entremezclarse en compañías gozosas de bayladores, ó hacer brillar su destreza al juego de pelota ó de raqueta. Tales son los ejercicios laboriosos que inspira la naturaleza, y apetecen los jóvenes animosos. Ella los aplica para fortificarlos á trabajos saludables, aunque cansados, pero baxo la agradable imágen de juegos y recreos disfrazados. Aun el mas grave personage puede ocuparse sin avergonzarse. En efecto, ¿por qué razon un hombre de estado, ó que ha seguido carrera, se ha de desdeñar de diversiones tales como esta, quando no teme envilecerse, teniendo en la mano, durante muchas horas cartas pintadas de diverso sombreado, confiando en el capricho de la fortuna, y aguardando entre la esperanza y la duda la incierta llegada de un rey, de un caballo, ó de una sota forzada? No de este modo se portó aun

con toda su austeridad el severo Caton; sino que disimulando una augusta festividad y alegría, baxo una inalterable seriedad, desafió á veces á la carrera los jóvenes mas ágiles en ella. En la estacada entró: sus fuerzas midió al juego de la lucha violento, recreando así las fatigas del espíritu con los ejercicios del cuerpo. Seguian los griegos el mismo medio, fortalecian su salud y temperamento con el movimiento. Les hacian servir para destruir, desterrar y prevenir las enfermedades, para volver al alma su reposo, y calmar las turbaciones mentales.

Precauciones.

Mi zelo no se satisface con celebrar las alabanzas, ni cantar del ejercicio y del movimiento las ventajas; quiero todavia con su ocasion secretos de la naturaleza revelar, y que jamas las musas han emprendido manifestar. Dignaros, ¡ó padre de los versos y de la Medicina! dignaros enseñarme todavia, ¿por qué el ejercicio á los mortales ya es nocivo ya saludable? Porque á ve-

ces sucede que el menor movimiento las fuerzas abate quando empezaban á recobrase ; y pone el último término á la languidez de los desgraciados mortales. Por esto se ve que se creen autorizadas muchas gentes para desacreditar el ejercicio á veces , y se rehusan á toda especie de ocupacion cobardemente por poco que sea permanente. ¿ Mas os condenareis á no tomar un bocado porque alguna indigestion os haya molestado? ¿ Os dexareis devorar de sed , por haber cargado el vientre alguna vez de una cantidad de bebida muy excesiva? En efecto, es indudable que el hombre no subsiste sino por el alimento , y no lo es menos que para subsistir en salud le es preciso el movimiento. Sin el uno de vivir cesaria , y sin el otro todo languidez sería. Jamas produjo un excesivo reposo felices efectos sobre nosotros. Mas al modo que en una enfermedad viene á ser dañoso el mejor remedio mal aplicado ; así tambien el ejercicio lleva tras sí un efecto desgraciado , si la prudencia del Médico límites no prescribe , si la razon no los dirige.

Es menester evitar los ejercicios violentos durante el tiempo de la digestion.

Guardaros bien primero de hacer mucho ejercicio, mientras que vuestro estómago cargado está haciendo su oficio. La violenta agitacion del cuerpo dissiparia, y volar por los órganos de la transpiracion haria el xugo que los nervios derraman en el estómago para ayudarle en su operacion debida. El es el que insensiblemente el quilo vivifica. Sin él solo un fluido viscoso seria sin virtud, sin fuerza y sin energía. Los sacudimientos que en tal caso vuestro estómago experimentaria, su accion interrumpirian, y no podria ser sino cenagoso el poco quilo que los vasos recibirian. A mas, en virtud de este tumulto, la substancia alimenticia del estómago se escaparia, y antes de haber sido suficientemente trabajada en los intestinos se precipitaria: tambien se seguiria que el quilo que se formase tuviese mucha consistencia; que fuese pesado y de mala naturaleza; y que substituyese

crudezas en lugar del xugo dulce y nutritivo que se debe suministrar á las entrañas en el tiempo debido. A la verdad, si en estas circunstancias destruye por una parte los sólidos, la actividad del movimiento, mientras que por la otra impide que el quilo se detenga en los vasos el suficiente tiempo; ¿podrán alimentarse suficientemente los miembros? ¿no deben bien prontamente desaparecer del todo las fuerzas del cuerpo? Por el contrario, si nada carga vuestro vientre; si la digestion ha hecho su oficio conveniente, quan saludable no será entonces el exercicio suficiente. ¿Con qué facilidad, con que prontitud arrojar no hará por las vias de la transpiracion las impurezas y humores superfluos ya? Las conmociones favorables harán el cuerpo mas ligero; serán para el estómago estímulo que excitará el hambre que despertará el apetito luego.

De la moderacion en el exercicio.

Es menester ademas moderar de modo el exercicio y esfuerzos, que jamas

los sudores abundantes agoten las fuerzas, y sequen los miembros. Que os sirva de regla la humedad de la piel, deteneros en este punto, y jamas los paiseis. Porque si es cierto que la excesiva agitacion relaxa las fibras del cuerpo, espesa la sangre, y evapora la parte mas sutil del xugo nérvico, no es menos cierto que el exercicio moderado dá á toda la masa de los humores el feliz grado de consistencia y movimiento que hace perfectamente libre el curso de cada uno de ellos, aun en sus canales secretorios los mas estrechos.

Se debe evitar el frio inmediatamente despues del exercicio.

Sin embargo puede acontecer que la parte linfática enrarecida por el calor, durante el exercicio, se cuaje, se hiele, y se fixe en los vasos por la repentina impresion del frio, si, quando cesais en toda accion, contra un accidente tan funesto no tomais precaucion. Si amais vuestra salud, debeis tener prudencia suficiente para precaver de los vientos el

corriente , y de la frescura del ayre en este temible momento , en que todo encendido aun , pasais al reposo desde el movimiento. La Diosa que preside á la salud de los hombres prescribe en todo tiempo por el órgano de sus ministros esta ley á todo el universo. En todos tiempos y ocasiones se mostráron fieles las naciones.

De los baños.

Mas un uso que prevaleció entre los antiguos , y que han omitido enteramente los de nuestro siglo , es el de las fricciones secas , y los baños frios. Sin embargo , es increíble las ventajas que de esto sacarian ; ¡ qué preservativos tan poderosos contra muchas enfermedades con esto no tenían ! En efecto , el baño habitual , teniendo la propiedad de abrir el tubo capilar , y de limpiar de la piel el texido celular , hace mas fácil la transpiracion , mas abundante , mas dispuesto el cuerpo , y mas ágil en su accion. Su gravedad á mas comprime , su frescura los vasos afirma y constriñe. Por este medio la sangre acelerando su cur-

so forzada , pasa en el mismo espacio de tiempo , en mayor cantidad , y se halla mas proporcionada. En fin , fortificando la accion de las fibras , el agua de los baños , y filtrándose al traves de los espiráculos , facilita la disolucion de las concreciones linfáticas que en diversas entrañas se han formado. Así pues los baños son un remedio suave contra el furor de las mas graves y mas rebeldes enfermedades , y dan nuevas fuerzas á los temperamentos vigorosos para defenderse del contagio de muchos morbos.

Baños de aguas minerales.

La naturaleza , esta madre liberal, nos prepara otras especies de baños en cavernas de gran profundidad , y en estas rocas huecas admirables , en donde se hallan aguas cargadas de sales , y espíritu de los minerales. Esta mezcla se hace en el fondo de estos subterráneos grandes , abrasados de estos hornos de azufre , matrices de diferentes metales. La fermentacion de materias heterogéneas que se encuentran mezcladas , pro-

duce un calor continuo que enrarece las aguas ; las fuerza á abrirse paso , y surtir en el ayre murmurando. Ordinariamente son ligeras, limpias , y de un color que la vista deleyta ; pero exhalan un olor de huevo empollado , que se sufre con trabajo. Se sienten untuosas al tacto ; su calor marchita las flores , y pone pálidas las yerbas ; su impresion ennegrece sensiblemente los vasos de plata y sus piezas. Sin embargo , tienen diferentes actividades ellas , y encubren propiedades , cuyos felices efectos experimentan los enfermos quando bañan sus cuerpos ; quando penetran con sus principios balsámicos y vivificantes sus entrañas , sus nervios y sus estambres. Llena de una tierna compasion por los hombres , la Diosa de la salud, quiso residir ella misma en estas sagradas fuentes de virtud ; quiso que el templo de Epidauro por ellas se abandonase. Ved arribar estas numerosas tropas de moribundos á las fuentes minerales. ¿ Lo pálido de sus rostros , lo extenuado de sus cuerpos en algunos no son horrendos ? El uno apenas se sostiene so-

bre sus rodillas , que tiemblan , y que sobre sus piernas vacilan. El otro doblado y agoviado baxo el enorme peso de un vientre duro é hinchado ; impotente de sus miembros este se hace llevar como si no fuera viviente. Por sus dolorosos gemidos el otro descubre las profundas llagas que por todo su cuerpo sufre. No se percibe por parte alguna sino languidez , desolacion , enfermedades , y recogidos males para el suplicio de una multitud de desgraciados mortales. Forman un feo espectáculo que les aflige mutuamente. Mas la escena muda de semblante prontamente. La decoran y hermosean mas agradables imágenes. Los aspectos vuelven á tomar un color roxeante. Vuelven á cobrar los cuerpos su gordura y fuerza como antes. Los coxos se enderezan , y caminan con firmeza. Libertados los hidrójicos de su peso , obran y se mueven sin dolor ni esfuerzo. Ya no hay males , úlceras ni tormentos. Desprendido de las enfermedades del cuerpo y de las inquietudes de la mente , celebra cada uno por sus cánticos y su alegría el feliz retorno de

la salud competente. Colma de bien merecidos elogios las saludables aguas que le han curado. Estan en efecto allí de la fuente de Juvencio los manantiales alabados. Ellos solos tienen el poder de hacer prontamente huir las enfermedades de la vejez, y de la decrepitud vivas imágenes. Ellos solos tienen el don de prolongar la primavera de la vida de los mortales. Porque si el número de los años pone blancos los cabellos, desfigura las facciones, arruga la frente, y hace temblones y débiles los miembros, esto acontece por la resecacion y rigidez de los estambres, que vuelven de tal modo inmóvil el cuerpo, que no puede executar ya los movimientos que sostenian su exístencia como antes. Al momento en que el niño sale del seno de su madre, ¡qué flexíbles no estan todos sus estambres! ¡Qué tiernas no estan todas sus carnes! Sus huesos tienen aun casi tan poca consistencia como la cera. Su cuerpo no es mas que una pasta, de un prodigioso número de vasos sembrada, que deben en adelante por la mayor parte desaparecer y cerrarse.

Mas á proporcion que toma aumento este mismo infante , los primeros licores de que estaba bañado antes se consolidan en sus mismos canales , y vienen con ellos á identificarse. El texido de sus entrañas se aprieta , y mas y mas se constriñe. Sus articulaciones se endurecen y reunen , hasta que la vejez precursora de la muerte , suelda sus huesos con el sitio de su encaxe juntamente. El efecto de los baños habituales es precisamente el de retardar la llegada de esta enemiga del hombre viviente. El agua , que por su medio se filtra , hasta en las visceras , entretiene la flexibilidad de las fibras , y la sangre conserva su liquidez con su mezcla. En efecto , pesad con atencion quando salís del baño vuestro cuerpo , y echareis de ver que vuestros miembros estan realmente cargados de mayor peso , aunque os sintais mas ágil y mas ligero. Se hace pues al traves del texido de la piel una pronta evaporacion del licor por todas partes , y por las quales el baño ha penetrado las carnes. Para precaver los antiguos esto , tenian la costumbre de frotarse

con aceyte todo el cuerpo al salir del baño mismo : porque el aceyte tapa no solamente el exterior orificio de los tubos capilares de la piel , sino que mantiene tambien la flexibilidad de esta cubierta general de todo él. Mas guardaros bien de usar habitualmente los baños , si teneis cargado de flema y viscosidades vuestro débil estómago ; si estais sujetos á xaquecas ; si vuestras expectoraciones son sanguinolentas ó saniosas ; si os resentís á veces de ataques de cólica. La presion que produce sobre los vasos acelerando á un tiempo el curso de la sangre el peso del agua , si á exceder muy abundantemente este peso en los del pecho ó del cerebro llegara, haria temer que se rompiesen las débiles vallas ; ó quando menos no destruyese su accion por la tension forzada. Igualmente peligroso seria tomar el baño despues de la comida , en el tiempo en que el estómago de alimento está cargado , ó quando despues de algunos penosos trabajos estan de laxitud los miembros agoviados. Finalmente , seria imprudente que en el baño se metiese,

quando se acaba de sacrificar al Dios del vino , ó al del deleyte ; á perder incontinenti la vida se expondria en castigo de su vicio , temeridad ó tontería.

FIN DEL LIBRO QUARTO.

LIBRO QUINTO.

Del sueño y de la vigilia.

Al modo que un viajante fatigado de un camino largo empieza á descubrir desde lejos con alegría lo alto de las torres , que deben ser el término de su partida ; que se fatigan sus ojos , se turba su vista ; y que le representa el enfado los objetos como huyendo delante de la misma vista ; así pues yo quando me esfuerzo á concluir el resto de la carrera que me he propuesto , y conducir á su fin este poema , parece aumentarse la obra baxo mi tarea. Piden nuevos materiales que los coloque en su puesto , y se aleja mas y mas el término que me he propuesto. Siendo esto así , hagamos pues alto , entreguemos nuestros miembros fatigados á las dulzuras del sueño y del descanso ; él nos dará fuerzas para subir despues con mas ágil paso á la cima del monte sagrado. Ven , ¡ ó Morfeo ! cúbreme con tu sombrío velo , y sobre mí esparce á manos llenas tus flores y somnoríferas

adormideras. El llega , ya lo siento ; ya de mis lánguidas pestañas se apodera, ya bostezo, ya suspiro, y ya me duermo.

Sueño, apacible sueño ; ¡ qué dulce es el bálsamo que derramas en las venas de tus predilectos ! ¡ Con qué facilidad restableces tú sus fuerzas ! ¡ Con qué prontitud los refocilas de sus penosas tareas ! Tú haces huir los vigilantes cuidados. Tú destierras del espíritu las inquietudes y pasiones de ánimo. La paz del corazón y tranquilidad del alma son tus compañeras amadas. Tú la salud nos conservas ; este don divino de la morada excelsa. Recobran por tu influencia los estambres del cuerpo, la flexibilidad y vigor que habian perdido por su muy fuerte y continuada tension. Salen pues los miembros de la languidez por este medio. Vuelven á tomar las entrañas sus funciones acostumbradas. Mientras que tú reynas sobre los adormecidos sentidos nuestros, se hace mas perfectamente la digestion de los alimentos, y penetran mas íntimamente los xugos alimenticios todas las partes de nuestro cuerpo. De aquí dimanara que

un sueño largo produce de ordinario la gordura en diferentes seres animados. Este hace que los lirones y demas animales que duermen durante todo el invierno, esten al retorno de la primavera tan cargados de sebo. Si, ¡ dulce sueño, de los Dioses inestimable beneficio! No hay persona que no tenga necesidad de tu poderoso auxilio. Todo viviente exalta tus favores al irse al lecho, te ofrece los mas ardientes votos, y los mas sinceros. Mas ya hemos gozado suficiente tiempo los encantos del sueño; ya es hora de interrumpir y tomar el trabajo de nuevo. Las musas tienen aversion á las noches muy largas de invierno. La Diosa de la salud, el Dios de las Artes y de la Medicina nos lo testifican. En efecto, el muy prolongado sueño, relaxa los resortes de todas las partes; debilita la accion de los estambres, y hace menos libres todas las funciones animales. Mas no solo hace sumergir en el estupor y entorpecimiento todas las facultades del cuerpo; priva tambien el espíritu mismo de su vivacidad y de su nervio.

El mecanismo del sueño.

El sueño se apodera de ordinario de nuestros sentidos prontamente quando los rayos del sol no hieren nuestras pestañas, sino lánguida y débilmente; quando estamos distantes de todo ruido; quando nuestro espíritu está de todo desprendido y nada tímido; quando el amor cruel, quando la ambicion soez, quando de la riqueza el ansia desenfrenada no nos tiene agoviados baxo su ley tiránica. El dulce murmurio de un rio, y de un enxambre de abejas el zum-bido; de Filomela el suspiro tierno, y el aura de un suave céfiro provocan igualmente el sueño. Luego que se cae en el adormecimiento se relaxan los estambres de los nervios, y ya no executan los órganos otros movimientos que los que son necesarios para la conservacion de nuestro aliento. Bate el corazon, circula la sangre, los pulmones aspiran, y espiran el ayre; mas todas las entrañas se hallan sumergidas en el reposo mas grande. El mismo cerebro, que es del alma asiento, y que distribuia antes

los espíritus por mil canales diversos, haciendo susceptibles de movimiento y de sensibilidad todas las partes del cuerpo, suspende entonces todas las funciones animales á un mismo tiempo. Este órgano delicado por el trabajo diario fatigado, se presta fácilmente á la compresion que la sangre le hace experimentar por su rarefacion; hace los vasos hinchar, y la embocadura de los nervios cerrar. Así pues se debilita insensiblemente el movimiento en todo el edificio del cuerpo. La muerte misma sucederia al profundo sueño, si no tuviera la fuerza de resistir al impulso de la sangre el cerebello, y no distribuyera algunos espíritus animales por los nervios. Es menester que sea bastante firme su resorte para soportar el peso excesivo, y el violento choque de los licores que hácia él corren. Es menester que el aura ligera de vida que exhala sea bastante poderosa para conservar una existencia al sueño entregada.

El excesivo sueño.

Por esta razon, no la dudeis un mo-

mento, si permanecen muy largo tiempo vuestros miembros sepultados en el seno de Morfeo; si tiene muy largo tiempo relaxados vuestros estambres el sueño, ya no podrán recobrar la fuerza elástica que naturalmente tenían ellos: semejantes á las cuerdas de un músico instrumento que no podrian ya ni montarse, ni dar armonioso sonido, por haber estado sumergidas en el olvido. Ved el modo pues con que por grados caen todos los miembros en languidez sin el ejercicio debido. La lentitud con que se hace entonces la circulacion de la sangre en los débiles canales del cerebro, aumenta tambien este general entorpecimiento. En efecto, la dilatacion que en el texido de la piel ocasiona el sueño, produce una abundante transpiracion de todas las partes del cuerpo. Esta emanacion la sangre priva de una parte de su linfa. Su masa se espesa y resiste al impulso de las fibras; forma obstrucciones en los vasos que no tienen ya suficiente accion para acelerar su paso. Como mas débiles los del cerebro son los mas molestados los primeros. La

posicion horizontal del cuerpo , durante el sueño , favorece tambien la afluencia de los licores hácia la region del cerebro. Se halla esta misma sumergida. La extension de sus estambres la tienen en un estado de sufrimiento y opresion grande. No está ya en su poder libertarse de un peso tan grave. La sangre aumenta cada vez mas su concrecion por esta falta de movimiento y circulacion. La cabeza se pone pesada ; los nervios enteramente se relaxan ; y el somnolento entorpecimiento de todos los miembros hace diariamente progresos. Así pues el sueño provoca al sueño. Así es que los mortales que estan enervados por el demasiado sueño casi no pueden substraer ya sus lánguidas pestañas de los ababoles de Morfeo. ¿Con cuántos males , ¡ah ! no compran ellos esta pérfida tranquilidad ? El aura helada de la apoplexía amenaza continuamente su vida. Acometidos de perlesía , vienen á ponerse temblones sus miembros ; se secan y pierden toda sensibilidad y movimiento. En fin , el mismo estómago , privado de su accion , no puede ya hacer sino

imperfectamente la coccion. De crudezas rebosa , y de flema muy viscosa: los vasos , sin energía ya , no tienen la actividad para convertir un quilo malo en sangre de buena qualidad ; y para complemento de sus desgracias , se siguen obstrucciones linfáticas en las inferiores entrañas que se manifiestan por el abotagamiento , y por la mortal palidez de su aspecto.

Defecto de sueño.

Os expondreis sin embargo á otras especies de peligro , si intentais pasar las noches enteras sin entregaros al sueño debido. Todo quanto vive y quanto respira continúa subsistiendo mediante un perpetuo círculo de reposo y movimiento. Todos los animales emplean los pacíficos momentos de la noche en descansar , para volver al romper la aurora sus trabajos y carrera á empezar. Parece consagrar al sueño los tiempos nebulosos del invierno la misma Flora. Los árboles no estan durante todo el año cubiertos de hoja. Solo despues del reposo de aquel tiempo se adornan de

tierna verdura las selvas , y se coronan de brillantes flores las praderas. Se querria prevalecer en vano el hombre de su imperio universal , para substraerse á esta ley natural ; ni podria quebrantar sin castigo tal necesidad. Fixad la vista sobre estos voluptuosos , que no conocen mas regla que el atractivo de los placeres licenciosos ; que pasan en sacrificar á Baco noches enteras ; en frequentar las tumultuosas asambleas , y en donde se consagran los preciosos momentos debidos al reposo de la cama , á la danza , á los festines y á la algazara : ved ¡qué espantosa palidez , qué ayre de abatimiento reyna sobre su tez ! ¡ cómo su piel libida está cubierta de granos y postillas ! ¡ quan excesiva es su flaqueza ! ¡ quan fatigosa es para su pecho la tos que les sobreviene seca ! La calentura lenta , que tambien les sobreviene , traerá el último período de la consuncion en breve. Tantos males , es verdad , son justo precio de su disolucion fatal. ¡ Pero será necesario que sean participantes tambien estas almas que no respiran sino el candor , y estan inculpadas quan-

do por el amor del estudio y de la filosofía verdadera, emplean ellas las noches en penetrar los secretos de la naturaleza, privándose de las dulzuras del sueño para adquirir la ciencia, y llegar á un conocimiento verdadero! Porque si el excesivo sueño produce la relaxacion en los estambres del cerebro, las vigiliias y la meditacion los estiran de modo que les hacen perder su fuerza y su tono. Al modo que una cuerda que sostiene un muy grave peso se debilita y se rompe por la desunion de sus filamentos, y al modo que un resorte de acero muy tirante cede á la violencia que se le hace, y dexa de ser susceptible de movimientos de elasticidad, como lo era antes; así tambien tiran á la ruina todas las entrañas vitales, siempre que experimentan extensiones excesivas sus nerviosos estambres. El espíritu manifiesta el primero de ordinario las malas disposiciones del cuerpo, y se encuentra pesado; no ve ya los objetos con el mismo grado; ni de los fenómenos de la naturaleza puede ya distinguir causas ni correspondencia. Este

astrónomo que sujetaba á las leyes del cálculo justo la inmensidad y rápido curso de los mundos que el universo encierra, ni conoce ya la posición ni la carrera de estos inflamados globos que ruedan sobre nosotros. Este sublime genio, que por el profundo conocimiento que tenía del corazón humano, reglaba á su arbitrio las costumbres y pasiones de los humanos, no podría ya la naturaleza del espíritu desarrollar, ni por la fuerza y la exactitud del raciocinio ser capaz de hacerse admirar. Este orador que por el órgano de la voz y la elocuencia florida de sus discursos encantó tantas veces el oído de la multitud en los concursos, ya no articula sino palabras vagas; ya no forma sino cantinelas vanas. Este Anfion, que seducido por los atractivos de la armonía empleaba el silencioso tiempo de la noche en subir al Parnaso con alegría, ya su númen en las fuentes mismas de Hippocrene no reanimaría. Por no haber suspendido sus penosos trabajos con el indispensable descanso, las gracias le han abandonado. Las gracias, los amores y los

juegos han huido del espantoso aspecto de una musa tiznada del vapor negro de su lámpara mal despabilada. Esta celeste llama, esta aura pura, de la divinidad emanada, esta espiritual inteligencia, el alma, está como irresistiblemente á la tierra pegada. En vano hace algunos esfuerzos para elevarse hácia el lugar de su nacimiento; vuelve á caer sobre ella misma, arrastrada por el peso de un lánguido cuerpo. La mas noble parte del hombre está forzada á sufrir el yugo de su sujecion. Mas si el espíritu conserva todavia alguna cosa de su elevacion; si no ha perdido enteramente la facultad de pensar, ¿qué maravilloso desórden no reyna en su modo de combinar? La discordante extension de los estambres de su cerebro produce desordenados movimientos. Se introduce la perturbacion en los sentidos, y perciben los objetos, baxo falsos coloridos. Las modificaciones del alma se hacen tambien trastornadas. Quando estan tirantes las cuerdas de una vihuela en un exâcto arreglo, y forman los sonidos que hacen entre ellos perfecto conciento, se halla herido de

un modo agradable el oído; experimenta el alma una especie de estremecimiento, lleno de encanto y contentamiento. Por esta magia el tierno Orfeo en otro tiempo, sobre su lira deplorando la suerte desgraciada de su Eurídice amada, hizo con su armonía sensibles rocas y carrascas. Acompañándose Anfon con su laud, según se expone, desprendió de las montañas masas enormes; hizo elevar las rocas, las vió en simetría las unas sobre las otras, y formó los muros de la fuerte plaza que edificar intentaba. Mas si las cuerdas de un instrumento á la ventura templadas son por una mano ignorante punteadas, la mezcla de tonos agudos y de tonos graves extraordinaria, atormentará el oído con su disonancia. Sucede pues lo mismo con los estambres del cerebro. Las diferentes ideas que se presentan á la imaginacion son el resultado de su undulacion. Si la cuerda de una lira punteada del mismo modo, hace siempre el mismo tono; tambien se pinta la misma imágen en el entendimiento, siempre que una fibra del cerebro recibe

el mismo movimiento. Mas la idea que hace nacer el movimiento de una sola fibra, es simple, sola y única. Tal es la idea no reflexionada que tenemos de *divinidad*; tal es la que nos formamos de *bondad*, quando ambas á dos las tomamos separadamente: supongamos al presente, que las creadoras fibras de estas dos ideas esten de acuerdo respectivamente, y á un tiempo en movimiento puestas; de esta consonancia el espíritu herido con la reunion de estas dos ideas, formará su juicio; y la imágen que á presentarse al espíritu vendrá, la de un Dios lleno de bondad será; y que en perdonar al culpable se complacerá.

Pero si por el contrario estan discordantes estos dos estambres; la idea que el uno producirá, desechará la que el otro excitará: recíprocamente ellas se repugnarán, y forzado el espíritu, esta antipatía aplaudirá. Ved por qué la imaginacion reflexionada no reunirá por el juicio jamas la idea de *injusta divinidad*. Tan grande es la disonancia resultante del movimiento de las fibras

matrices de estas dos ideas en el cerebro. Mas si sucede que en efecto esté desarreglada la armonia de las fibras del cerebro, y que el modo con que estan montadas las unas y las otras les impide siempre poder formar concierto, se presentarán á la imaginacion vanos fantasmas; estará el espíritu como en el delirio en disonancias; querrá reunir las oposiciones, y separar las conveniencias; serán una cadena de extravagantes ideas y de racionios falsos las modificaciones del ánimo. Así pues á modo de un vapor leve, esta inteligencia que distingue el hombre se desvanece; esta razon con que él se ensoberbece. Así es que los trabajos nocturnos, que la falta de descanso llevarán la perturbacion hasta el asiento del ánimo por medio de las fibras del cerebro en su organizacion descompuesto. Al modo que se detiene una máquina movible, quando le falta una de las ruedas que la mueven, ó que se halla privada de uno de sus dientes; así del cuerpo humano la máquina animada está de una ruina próxima amenazada, si el orden, que debe reynar en el

celebro , se halla en alguna cosa descompuesto. Juzgad por esto qué tropel de males deben atormentar el cuerpo , y desgarrar las entrañas quando los nervios , que son la base , el sosten y el alma de todas las partes , solo reciben impulsos discordantes , y no tienen sino vibraciones desiguales. Bien prontamente este líquido precioso que baña todas las partes del cuerpo , y que por una exâcta distribucion de su rocío , lleva la vida á todos los miembros , no seguirá ya sino inciertas leyes en su curso por todo el cuerpo. Unas veces está entorpecida su marcha regular por la contraction de los vasos que no puede penetrar ; otras veces corre con una impetuosidad tal , que violenta sus paredes , y las fuerza á dilatar. Establece pues en esta ocasion un movimiento forzado de accion y reaccion : las frotaciones continuas y redobladas enardecen las entrañas ; al modo que las frotaciones de la rueda encienden el exe , quando sobre él se vuelve ; ó que sobre un pedernal los rápidos y vigorosos golpes del eslabon le abrasan y deshacen su trabazon. Mas si la efervescencia de la sangre se

aumenta en razon de su agitacion, se le aumenta otra causa á punto de desnaturalizar enteramente su mixtion. En efecto, quando circula la sangre con mucha violencia y rapidez por las entrañas, sus principios insensiblemente se separan, y contrae una acrimonia que produce en los vasos accion irritativa. No es ya pues este dulce y balsámico licor propio para reparar las pérdidas del cuerpo, sustentar sus diferentes partes, y refocilar de sus fatigas y trabajos los miembros; es sí por el contrario un violento cáustico que las fibras irrita; que las encrespa, las despedaza, y el incendio fixa en el fondo de las entrañas para abrasarlas. El fuego devorador de la calentura despliega su actividad bien pronto, absorbe los licores, y descompone los sólidos; se apacienta de la substancia de un moribundo hasta poner casi del todo sus huesos desnudos, que apenas se sostiene, y que ya solo una aura de vida le mantiene. En fin, no puede tardar la muerte en tomar su víctima, si al auxilio de este desgraciado el sueño no se arrima, si no le presta

algunas fuerzas para luchar contra ella misma, si no vierte en sus carnes, y no une en sus vasos el xugo de los manjares. Mas, así como el sueño muy largo tiempo prolongado, hace el sueño mas profundo tambien, y mas pesado; así Morfeo rehusa esparcir sus amapolas sobre los mortales imprudentes que han inflamado su sangre por las vigiliias excedentes: se mudan las naturales disposiciones de su cuerpo por la constante resistencia que experimentan ellos; se apodera de los ojos la falta de sueño por haberlos forzado á resistir tantas veces al adormecimiento. En vano empleareis los mas poderosos remedios para calmar ya la efervescencia de sangre en sumo exceso. El ácido y refrigerante xugo del limon y naranja; la leche, esta bebida tan dulce y tan grata; el nenufar mismo no podia extinguir un fuego tan maligno. Esta planta es sin embargo tan fria, que templá el ardor por la amorosa delicia: ella fue el antídoto que las compañeras de la casta Diana pusiéron en otro tiempo en uso para conservar en todo su lustre la flor de su virginidad sagrada.

El nenufar , metamórfosis.

Irritado de los desprecios de la Diosa de las selvas, tomó Cupido un día sus flechas, montó su arco, cogió una de ellas, y al corazón de su enemiga la apuntó recta. La vengadora flecha hien- de los ayres, vuela á su blanco, que pa- rece inevitable. Sin embargo, no hirió á Diana; hizo un movimiento propio pa- ra evitarla; mas el tiro no fue cosa va- na. La flecha inflamada llegó á herir el seno de una de las ninfas de Diana. Ella se abrasa, alimenta en su corazón un desconocido ardor, y una secreta llama. ¿Qué habrá de hacer pues? ¡Ha! Un ciego deseo por una parte le impone la ley, y por otra le retiene un pudor se- vero y fiel. Tan prontamente se repre- senta ella la gloria adherida á la virgi- nidad, y la inevitable vergüenza de una pasión que la hace sonroxar; tan pron- tamente maldice las leyes austeras de la honestidad, y amargamente se queja del insoportable yugo que le impone la ne- cesidad. Dentro de sí misma hace á ve- ces el mas violento esfuerzo para arran-

car la flecha que le despedaza el pecho, detesta el amor suspirando, y su furor infando. Se halla hecha presa por la noche de las inquietudes mas enormes, y llena de sus gemidos, y sus quejas por el dia los valles y los bosques. ¡O pudor! exclama; tú el mas precioso y mas bello adorno de una ninfa sagrada; si mi espíritu es culpable para contigo de un sentimiento vivo que te ofende, mi cuerpo todavia está inocente; que sea suficiente esta víctima para tu cólera excelsa, que esta pura onda me lave de un crimen que concebí para mi pena; y que mi voluntad con horror detesta. Dixo; y levantando al cielo sus ojos anegados de lágrimas, se precipita en el abismo de las aguas. Retumbó la ribera de los dolorosos gritos de sus compañeras; gimió sobre su suerte la tropa de las Dríadas; la misma Diana deplora el destino de esta doncella desgraciada: mas no permite que la sumerjan las olas insanas: su cuerpo sobre la onda flotante, lo hace mudar en una flor de una blancura brillante: está su magestuoso tallo de anchas hojas de verde el mas

bello rodeado; y las aguas que lo rodean parece que por la calma y silencio su tranquilidad desean. Dándola la Diosa el memorable nombre de *Ninfea*, quiso hacerla famosa por sus virtudes particulares y nuevas. Quiso que pues que la ninfa sabia que ella representaba, habia extinguido los devoradores fuegos del amor en el elemento frio del agua su xugo de calmar su furor tuviese la propiedad, y del hijo temible de Venus las flechas embotar; y, como por encanto, las fuerzas quitar para no entregarse á los ardores de la voluptuosidad. Ved, como tu astucia, tu artificio, ¡ó Cupido! ha quedado fallido. Desde este tiempo las ninfas no temen ya ellas el veneno de tus flechas, ni los fuegos de tu hoguera; ya no puedes usar de esta armadura fatal, y que como soberbio vencedor sobre el universo entero, te hacia reynar; que te hacia formidable al mismo Dios, que el rayo puede lanzar. Tan humilde planta pone á cubierto de tu celada las débiles y tímidas doncellas: tan grande es la virtud de los vegetales y de las yerbas.

El tiempo que se debe señalar al sueño.

Yo diré al presente quanto tiempo se debe conceder al sueño, y durante quantas horas puede la vigilia prolongarse para estar bueno. Añadiré quales son las horas, qual es el tiempo que consagrar conviene á estas dos necesidades de la vida diferentes. Mas el auxilio de Apolo, mas que nunca me es para este efecto de socorro. Es tan difícil tratar este objeto, y ofrece que resolver tanto problema diverso, que apenas bastaria la ciencia del célebre Machâon para poner mi designio en execucion. En efecto, tantas estrellas como se ven brillar en la bóveda de los cielos, durante una noche serena; tanto como las olas del mar arrojan sobre las costas de la Livia de granos de arena, otra tanta variedad en las diferentes constituciones corporales de los hombres, puso tambien la naturaleza. Ella iguala á la que reyna en las facciones de las fisionomias diversas. En virtud de ella se deben señalar al sueño diversas reglas.

Quando encerrado el niño en el seno

de su madre no es en todo su cuerpo todavía sino una pasta gelatinosa y suave, apenas vela algunos instantes. Favorece el sueño el aumento de sus miembros. La naturaleza trabaja en silencio, y cubre su obra baxo la sombra de un reposo profundo, hasta que conducida á su perfeccion, le arroja á la luz del mundo. El recién nacido divide entonces de su vida los momentos primeros entre el lloro y el sueño, pero de modo que á lo largo de este pueda fortificar sus nervios, y dar la consistencia á todas las partes del cuerpo. Las primicias de nuestros dias no son sino una especie de un profundo sueño; parecen nacer los hombres para familiarizarse con la muerte baxo la engañosa imágen de un sueño dulce y permanente. Pero quando fortificado por la edad el infante tiene para resistir la fatiga endurecidos los miembros lo bastante, ya no exíge la naturaleza que se entregue al sueño espacio de tiempo tan grande. Tambien rehusa enteramente Morfeo coronar el hombre de sus soporíferos ababoles bellos, quando la vejez ha emblanquecido

sus cabellos, quando está encorvado su cuerpo baxo el peso de los años, quando estan sus miembros rigidos y medio helados: en efecto, se afloxan fácilmente los húmedos y flexîbles estambres de los infantes, y la blanda substancia de su cerebro, y suavemente ceden á la impresion de un profundo sueño, mientras que poco susceptibles de relaxacion ellos se obstinan en rechazarlo los nervios ya secos de los viejos. Es menester pues conceder á los niños quanto mas tiernos tantas mas horas de sueño. Los jóvenes deben velar tanto mas quanto los años se acumulan mas, y quanto su temperamento se forma mas. Por lo que mira á los viejos apenas deben dormir algunos momentos. Tal es la ley suprema que dicta la naturaleza. Nuestra razon aplaude sus mandatos. Guardémonos bien de no observarlos.

Si del hombre y la muger comparamos despues la corporal constitucion, arreglaremos tambien diferentemente en uno y otro sexô del sueño la duracion. La delicadeza de los miembros, lo fino de la piel, el sonido de su voz y acen-

to, el conjunto de los rasgos de la muger la acercan á la complexión del infante tierno. La tez del rostro en el hombre morena, lo sobresaliente de sus venas y músculos, el denso bello que cubre sus brazos membrudos, anuncian mas fuerza, mas vigor y mayor dureza. El hombre de salud colmado, debe pues conceder menos tiempo al descanso, mientras que conviene que la muger, por decirlo así, en los brazos de Morfeo, se entregue por el temor de que sus sensibles y delicados nervios no entren en convulsion, y que la naturaleza no sufre que á ella poco descanso se le conceda: es menester tambien abreviar ó alargar la duracion del sueño, segun la cadena de circunstancias y tiempo, segun los diferentes grados de temperamento, en el estado ordinario de sanidad, y en el estado accidental de convalecencia ó enfermedad. Tal hombre es de complexión húmeda y flemática, y recibió de la naturaleza fibra tan blanda, y nervios tan bañados de serosidades, que solo comunican á sus entrañas acciones lentas, y demasiado suaves. Así

se le ve tan profundamente sepultado en él mismo, que apenas puede substraer sus ojos algunos momentos al imperio de Morfeo. El sueño no obstante no puede dexar de enervarle mas, y de liquarlo, por decirlo así, todavía mas y mas. Que se esfuerce pues á desterrarlo lejos de él, que tema favorecer una inclinacion que tira á la destruccion de su ser. Tal otro por el contrario se encuentra de un temperamento seco y ardiente, dotado de fibras que se irritan fácilmente, y se siente devorado de un calor tan grande interiormente, que le arrancan sin cesar del mas ligero adormecimiento las agitaciones crueles. Pasaria fácilmente las noches sin tomar descanso alguno. Jamas el sueño se detiene sobre sus pestañas un minuto. La vigilia sin embargo no puede dexar de secarle aun mas, y aumentar la irritacion de sus nervios, y su sensibilidad. Que procure pues hacerse propicio el Dios del sueño, y que le ruegue que no le prive ya de sus favores tanto tiempo. Las suaves amapolas de Morfeo pueden humedecer sus áridas entrañas

primero, y fortalecer despues sus muy sensibles y muy móviles nervios. Y tú, desgraciado mortal, tú, á quien los sufrimientos de una larga enfermedad han debilitado las fuerzas, y enteramente extenuado; tú no debes esperar recobrar la salud, sino quando se apodera el sueño de tus miembros lánguidos, y empieza á reanimar tu vigor acostumbrado. Mas entrégate sin reserva entonces todo á los encantos del reposo. Si el sueño es necesario al hombre que goza de la mas brillante sanidad, ¡ quanto mas no debe ser él para los enfermos, de los quales se digna empezar la curacion de su enfermedad!

El número de las horas que se deben conceder al sueño.

No podreis dudar al presente quan importante sea el arreglar segun es conveniente el tiempo del sueño, y su hora competente. Solo un medio justo puede conservar la salud en todo su punto. Feliz el mortal que sin apartarse jamas de las leyes de la moderacion se desprende de los brazos de Morfeo,

quando estan reparadas sus fuerzas , y no las enerva , estando ocioso muy largo tiempo. No rehusa jamas , ni en ningun tiempo en el ordinario estado de salud siete horas de sueño ; no se concede sino rara vez ocho , y no se subtrae de la sexta , sino en algun caso laborioso. Goza por este medio del libre ejercicio de su entendimiento : conserva toda la fuerza y toda la salud de su cuerpo : no tiene finalmente el disgusto de verse descarnado , ó acaso de una gordura funesta cargado.

El tiempo propio para el sueño.

Sin embargo , no estará en poder de Morfeo manteneros tantas felicidades , sino en quanto le consagreis el tiempo que señala la naturaleza en sus necesidades , sin empeñarle jamas á pasar el extremo , en el qual ella pretende contenerle luego á luego : en efecto , no recorre Febo la bóveda azulada , ni su luz á grandes olas sobre nosotros derrama , sino con designio de alumbrar estos trabajos que con alegria debemos volver á tomar sanos , despues del profundo repo-

so que acabamos de gozar nosotros. Entonces es quando todo mortal, todo animado ser, debe velar. Por el contrario, la noche no obscurece el cielo, ni cubre la tierra con su espeso velo, sino para que reyne el silencio, y que los hombres fatigados de los ejercicios diarios, reparen sus fuerzas en el seno del sueño profundo y plácido. Así pues fixó la naturaleza para todos los animales los tiempos del sueño, y de la vigilia saludables. Apenas la aurora, al salir de su nupcial lecho, entreabre las puertas del Olimpo excelso, y siembra de rosas la bóveda de los cielos, quando las aves con sus melodiosos cánticos hacen resonar los ayres, y con entusiasmos de alegría celebran la vuelta del Dios del dia. Entonces es quando vuelve Filomela á recitar su antigua miseria, y quando la tortolilla asegura á su compañera de nuevo la ternura de su fuego. Entonces es quando salen de su guarida los animales carniceros para arrojarse sobre su presa luego: quando el jabalí recorre las selvas, y dirige sus emboscadas el lobo á las tímidas ovejas: quando le

persigue el perro fino haciéndole huir con su ladrido. Entonces es quando los corderos tiernos brincando sobre la yerba nueva, se regocijan en respirar los suaves perfumes que se exhalan de la tierra.

La vida campestre.

Entonces finalmente es quando el buey se ve forzado á recibir el pesado yugo del arado, y vuelve el infatigable labrador á su campesino trabajo. Durante este tiempo la jóven aldeana pues, que por adorno de sus gracias solo tiene sencillez juntamente con pudor, no teme exponer sus atractivos á los ardores del sol. No cuida de cubrir con el velo su frente en donde brilla la inocencia y candor juntamente. Prosigue Febo su carrera entera, contemplando sus no aderezados atractivos y belleza: admira sus nacientes gracias, y la elegancia natural de su cabellera: esparce sobre su virginal aspecto sus rayos con complacencia: hermosea sus mexillas con el encarnado mas picante y mas vivo, y apoderado de amor con tantos

atractivos, querria poderse detener este Dios en medio de su camino; por medio de una nube, al trasponer, quisiera poder contemplar esta ninfa bella que arma en la pradera danzas ligeras con sus compañeras. Pero le arrastran los destinos á su pesar. La noche trae bien prontamente sobre la tierra el silencio y la tranquilidad. La tropa aldeana llega á su cabaña, y vuelve á sus dioses penates fatigada. Se va á descansar de los penosos trabajos del dia en los brazos de Morfeo. Ya todos los animales estan sumergidos en el sueño: ya el profundo silencio que reyna en los bosques se halla solo interrumpido por el dulce murmurio del agua que corre, y por el monótono y lúgubre canto del mochuelo que habita en el monte. Así pues los habitantes del campo siguen inviolablemente las leyes que prescribe la naturaleza para el trabajo y descanso. Así en recompensa de su constante docilidad conservan largo tiempo la mas vigorosa sanidad. Mas los afeminados mortales que viven en el circuito de las murallas de grandes ciudades, se forman

una ley de no diferenciar entre el día y la noche, sino para invertir el orden de los tiempos del uno y del otro goce. De pie durante la noche al sueño no se entregan sino quando los rayos del sol á dorar el horizonte empiezan. Tan grande es la locura de ciertos mortales, que se han imaginado que era civilidad sujetar todas las leyes naturales, y no seguir en sus costumbres regla alguna, ni racional conducta. El brillante carro del Dios de la luz suspendido verticalmente sobre nuestra cabeza á precipitarse hácia las riberas del poniente empieza, quando un jóven Adonis blandamente tendido sobre su cama, y preciosamente encerrado entre sus cortinas tiradas, se estrega los ojos, entreabre las pestañas, entreve la luz, y con un ayre lánguido por fin se aparta del ligero sueño que le embaucaba. El recreo de su tocador y de su peynado le ocupa en el instante todo su cuidado. Por medio del arte se afana en reparar su fatigada gracia. Emplea las esencias, los olores y todo el aparato del luxo para dar artificiales atractivos á su personage frívolo é in-

sulso. El tiempo vuela, la noche llega. Entonces nuestro petimetre, temiendo exponer su maravilloso peynado á las injurias del ayre, permanece sentado al lado de una muger agradable. Allí componiendo con arte sus movimientos diversos, procura hacer observar el lustre y buen gusto de sus adornos excelsos: allí pues por una multitud de fútiles coloquios y hojarascas, se esfuerza á entretener esta jóven Lais al levantarse de su cama, rodeada de un círculo de adoradores, mientras que consulta ella á su espejo para darse el afeyte á sus sabores. Mas quando la noche trae ya las tinieblas, esta tropa ligera en sus placeres se emplea, y parte su tiempo entre los espectáculos, festines, bayles y fiestas. A veces se porta ella todavia peor: se desnuda de todo pudor: á la obscuridad de la noche no teme confiar las vergonzosas acciones que parece que á la claridad del dia quiere ocultar. Pero la naturaleza venga bien prontamente sus derechos, y hace padecer á los culpables debida pena á sus excesos. Se apodera de su frente una palidez horrenda extre-

mada. Sus ojos apagados se hunden baxo sus párpados arrugados; desaparece la regularidad de las facciones de su cara; cesó de brillar sobre su rostro lo fresco de la juventud lozana; las rosas de sus labios se ajan, y no le han quedado ya de sus pasadas gracias sino pretensiones ridículas y vanas. Se desvaneció su gloria; y el daño es irreparable. Es en vano que usen del afeyte y del pincel por su parte; que pongan en tortura sus cabellos; que empleen todo el aparato del tocador para retratarse ellos; la enfermedad penetra al traves de la máscara. El artificio y la enfermedad alevosa y mutuamente se engañan. Un enemigo doméstico distribuye su veneno en todas las partes de su cuerpo. El penetra sus entrañas; trama sordamente primero la ruina de las gentes jóvenes y lozanas; mas despues que se ha pasado de la juventud la flor, y ha desaparecido este primitivo vigor, el libertinage debilita y desplega tan aceleradamente todo su furor, que se pega hasta el meollo de los huesos y centro del corazón; á su socorro y auxilio luego lla-

ma todas las calamidades de una decrepitud anticipada. De este modo el mortal que turba el órden establecido por la ley natural desde la primavera de su edad, consagrando al sueño una parte del dia, le destierra lejos de él durante la noche fria; se consume en superfluos arrepentimientos quando en la mitad de sus años se encuentra sin fuerza y sin alientos. De este modo para la vejez sus enfermedades labra la multitud de errores en la juventud desarreglada: añado á mas, lo que es peligroso y muy de evitar, las nieblas de la noche respirar. Los vapores que han elevado de la tierra los rayos del sol, los miasmas que han exhalado por las vias de la transpiracion todos los cuerpos de los animales; los cuerpecillos que se han desprendido de diferentes vegetables; las exhalaciones que salen del fondo de las minas, pantanos y charcas, por la frescura de la noche condensadas, vuelven entonces á caer arrastradas sobre la tierra por su gravedad mesma, y hacen dañosa la region inferior que rodea nuestra cabeza. Este ayre sin embargo que está cargado

de impureza, lo embeben los pulmones de los temerarios que velan, y salen durante las noches enteras. Estas partículas pestilentes pues admiten ellos en su interior tambien por el texido celular de su piel. Reconozcan una vez en ellas las simientes funestas de esta multitud de enfermedades que los cercan. Son un fermento viciado que por el calor de la sangre desarrollado corrompe insensiblemente todos los humores sanos. Nada tiene que temer semejante á esto el hombre prudente y circunspecto, que opone un abrigo con las cubiertas y cortinas de su lecho. Así se proporciona una transpiracion saludable, sin temer las malignas influencias del ayre de la noche nebulosa y detestable.

Evitad dormir inmediatamente despues de una comida ó convite.

Nos queda que seguir tocante al sueño la última regla. Es pues muy esencial para la conservacion de la salud nuestra: el mismo Dios de la Medicina la prescribió á los mortales en otro tiempo. Guardaros, les dice, de arrojaros en

los brazos de Morfeo al momento en que os levantais de tomar vuestro alimento: mientras que vuestro estómago está agravado con la cantidad que le habeis cargado: en efecto, relaxa el sueño los estambres de todas las partes del cuerpo, y no estando exceptuadas las del estómago mismo, necesariamente tienen durante el reposo menos acciones, y desde entonces estan menos propias para perfeccionar las digestiones. El orificio del piloro, ademas, viniéndose él mismo entonces á relaxar, dexa escapar á los pliegues de los intestinos algunas partes de los alimentos todavia mal digeridos. Estas crudezas se introducen en vasos no competentes, que su inaccion dexa patentes. Se mezclan al grosero quilo que hacen ellas, y forman á veces obstrucciones en las lácteas venas. La sangre en virtud de esto se encuentra cargada de impuros xugos, y rebosan los diferentes canales de humores cenagosos y crudos. Prontamente se hallan embarazados los pulmones, se está en presa de inquietudes enormes; experimenta el pecho una violenta opre-

sion, y durante la noche entera atormentan vanos fantasmas la imaginacion. ¿Un sueño tan violento podría ser de descanso para el cuerpo? Le hace muy al contrario sufrir opresiva y larga fatiga á un forzado incómodo trabajo seguida. Pone los miembros en una languidez inseparable, y entorpece á un tiempo todas nuestras facultades, causando en los nervios irritaciones universales. Es menester pues, segun el precepto de la escuela de Salerno, cenar ligeramente, si durante la noche quereis gozar del sueño apaciblemente: es menester pues tambien cuidar de no meteros en la cama inmediatamente despues de cenar.

FIN DEL LIBRO QUINTO.

LIBRO SEXTO.

De las diferentes evacuaciones.

Yo formo una nueva empresa. Quiero describir en verso la multitud de humores diversa que debe retener ó expeler el cuerpo para mantener la salud, y sostener su esfuerzo. ¡Mas quan ingrato es tal objeto! ¡quan poco susceptible es tal trabajo de los armoniosos tonos del canto! ¡qué poeta tendria el arte de decir en graciosos términos, cómo y cuántas veces los intestinos deben descargarse de un peso superfluo? ¿con qué discrecion y en qué tiempo conviene sacrificar á Venus? ¿qual debe ser la medida de la saliva, y de otras especies de excreciones debidas? Mas como el Omnipotente desde lo alto del Olimpo no se contenta con arreglar y determinar de los astros el giro en la inmensidad de sus órbitas, sino que tambien se digna extender sus miras divinas sobre la vil araña quando se halla de un hilo imperceptible suspendida; y que parece deber asolarse sobre una roca en su cai-

da; dar tambien á la prudente hormiga la prevision de recoger para lo sucesivo montones de semilla; presidir á los trabajos de la industriosa abeja quando destila en sus celdillas una miel mas dulce que el néctar; y manifestar los mas grandes prodigios en los insectos para que á ser una prueba vengan tanto mas brillante de su gloria y de su magnificencia los seres mas pequeños; así á su exemplo nada ve de vil el médico, nada encuentra indigno de su atencion en el humano cuerpo quando se trata de conservar la salud de los mortales, y de ahogar las semillas de sus enfermedades. Nada hay en esto que pueda desdorar su dignidad. ¿Qué cosa mas noble y mas gloriosa que aliviar el hombre en su calamidad? ¿que arrancarle de los males que le afligen? ¿que detenerle este soplo de vida ya pronto para huirse? ¿que tener ellos la plaza de la divinidad sobre la tierra, no respirando sino para volar á socorrer la miseria? Que tome ocasion de exercer su insípida burla el farsante insolente; lo puede: se le desprecia; y en humo todo se des-

vanece. Mas el sabio que se aplica al interes de sus conciudadanos, concederá siempre al médico el tributo de veneracion que efectivamente merecen sus cuidados.

*Mecanismo de las secreciones
y excreciones.*

Quando reparamos nuestras fuerzas corporales por la comida y la bebida, no se convierte toda entera su masa en sustancia nutritiva. Una gran parte forma un peso inútil, las heces, y de las que intentan las entrañas desprenderse en virtud de la continua contraccion que exercen sus estambres para la expulsion. La sangre no está pura, sino en quanto estas inmundicias del cuerpo se han evacuado por su particular desaguadero. Tal es la primera especie de excrecion que retenida en lo interior, imprime á veces á los diferentes líquidos el carácter que encubre de putrefaccion. La masa de la sangre, aunque depurada, contiene aun partículas extrañas que absorben los secretorios tubos de las glándulas de cada entraña, y reservan para los

diversos usos que su posicion señala. Mirad pues un monton de arena. Ved entre los granos que la componen qué variedad reyna. Los unos no son sino casi polvo ; son pequeños guijarros de diferente tamaño los otros. Tomad una criba , y cernedlos todos. Pasarán juntos los mas delgados ; quedarán en la criba los mas abultados , sin poder jamas escaparse por sus agujeros apocados. Así pues se separan por una operacion casi semejante las moléculas que acarrea en sus vasos la sangre. Así se filtran de la bilis las partículas espesas ; los sutiles xugos con que los nervios se riegan , y la viscosa linfa de la saliva : en efecto, llegada la sangre á las entrañas y sus glándulas se halla precisada serpenteando á atravesar las tortuosidades largas de muchos vasos. Las continuas fro-taciones y multiplicados obstáculos de que está sembrada su carrera , retardan entonces la rapidez que su curso lleva. Esta lentitud de circulacion da tiempo á las moléculas de la misma constitu-cion para reconocerse , acercarse y unir-se por medio de su natural atraccion;

tal es la primera causa de toda secrecion. Así se empieza á formar el licor que debe venir á ser homogéneo. Quiere pues la naturaleza hacer la separacion de un humor tenue, como suero; hace que nazcan de una gruesa vena muchos vasosillos pequeños, cuyo orificio solo puede admitir un rocío muy ligero y sutil, y rehusa la entrada á la parte de la porcion de la sangre grosera y crasa. Mas por el contrario, si se trata de obtener un licor mas espeso y grave, no se separará, pues, solo el de la masa de la sangre; los vasos laterales absorberán los diferentes humores linfáticos con que está mezclado; los canales tan solo la parte del líquido retendrán, que es propia para los usos de la entraña que debe regar. Así se hace en todo el cuerpo esta especie de secrecion para su riego. Ved cómo los vasos se llenan de aquellos xugos que codiciosamente desean.

Uso de los humores.

El uso pues de estos licores diferentes está determinado por la naturaleza de sus diversas fuentes. Las unas sirven

para libertar la sangre de sus heces. Tal es el humor acre que exhala la piel por todas partes. Tales son estas orinas, que derrama con esfuerzo la vexiga. Los otros riegan lo interior de las entrañas de un rocío vivificante, y transforman el quilo con que se mezclan en buena sangre. Si estos últimos mas preciosos que los otros se derraman en muy grandes olas, y dexan secas las glándulas de donde brotan, las fuerzas se agotan, el vigor se pierde, y el cuerpo perece. Es pues importante que se sostenga el órden que resulta de la respectiva desigualdad de las excreciones, para que se conserven en equilibrio las funciones; que goce el cuerpo de una constante sanidad; y que no se concentre en el fondo de las entrañas la oculta semilla de alguna enfermedad.

De las excreciones del vientre.

Qualquiera que desea no perder nada de su natural vigor, debe portarse de modo que sus funciones periódicas esten sujetas á las leyes de la moderacion en todo; que ni sean muy tardas ni

muy freqüentes las evacuaciones de vientre. Mas aun no es esto todo. Quando vuestras evacuaciones son ó muy líquidas, ó tan endurecidas que no las podeis efectuar, sino con penosos esfuerzos y fatiga, es una señal de que procura brotar la semilla secreta de alguna enfermedad. Mas no son siempre los mismos los temperamentos. No se gobiernan segun las mismas leyes todos los cuerpos. Los estambres y entrañas de diferentes mortales son tan poco semejantes como las facciones de los diferentes semblantes. De aquí dimanara ordinariamente que nuestras respectivas excreciones estan modificadas diferentemente. Mas con todo, si de un vigoroso estómago gozais; si de superabundancia de alimentos no lo cargais; si de ellos no tomais mas que lo que necesitais para reparar la agotada fuerza, vuestros intestinos se descargarán una vez al dia, y aun casi á hora cierta; tendrán vuestras excreciones consistencia conveniente; y entonces corresponderán á la cantidad del alimento competente. Así conservarán vuestras en-

trañas su acción y fuerza moderada.

El vientre perezoso.

Por el contrario, si están muy áridas vuestras entrañas, y vuestro vientre muy perezoso, ¡ quantas desazones no sentireis vosotros! ¡ quantos males os asaltarán, y á la destruccion de vuestras entrañas sordamente concurrirán! Porque quando los alimentos han sido trabajados por la acción continua del estómago: quando no forman ya sino una pasta fluida, blanda, sus partes groseras empujadas hácia el canal intestinal, pareceria que en los largos rodeos que tienen que atravesar debiesen estancadas quedar. Mas este inconveniente precavió la naturaleza sabiamente. Dotó este canal de una especie de movimiento que fuerza á proseguir su camino el excremento. Exâminad la marcha de un gusano que anda arrastra. Ved de qué modo la cadena de anillos que le forman se contrae sucesivamente en sus partes todas, y cómo imita el mar en la undulacion de sus olas.

Por semejante continuidad de movimiento insensiblemente los intestinos llegan á conseguir luego expeler fuera la hez impura que en ellos se encierra. La acritud de la bÍlis, precioso humor que los estimula, aumenta en ellos la accion vermicular suya. Es una natural inyeccion, cuyas sales excitan de las fibras carnosas la accion, y solicitan su contraccion. Mas si los intestinos á estar muy perezosos llegan, y sus resortes tienen una accion muy lenta; si obstruido el hÍgado no derrama, sino en pequeña cantidad, una bÍlis muy gruesa, se estancará en los relaxados canales la materia; no podrá pasar por los numerosos rodeos que ella lleva; no executará ya el vientre sus ordinarias funciones, y suprimidas las evacuaciones serán una fecunda fuente de enfermedades y dolores.

Quando muy cocida ó muy viscosa la bÍlis ya no fluye de sus receptáculos; quando las substancias alimenticias que el estómago ha triturado, llegan á privarse de este xabon penetrante necesario, de este vehículo precioso que para

reunir á un tiempo las partículas heterogéneas es tan propio, peca en su primer móvil el quilo desde entonces; falta desde luego en las entrañas el resorte; y no se acaba la digestion sino con imperfeccion. Tal es el origen grande de los siguientes males; detenidos los alimentos en las primeras vias, bien prontamente se agrian; fermentan, y pútridos se vuelven; una multitud de flatos sobreviene, que intentando escaparse se engolfa en las entrañas por todas partes. El movimiento de los intestinos se halla bien prontamente interrumpido; en ellos largo tiempo se encarcelan las materias que encierran: los impuros licores los sanos corrompen: los alimenticios dulces xugos del quilo, y las pútridas groseras partículas de las deyecciones, atropelladamente por las venas lácteas se absorben. En fin, se halla luego inficionada la masa de la sangre de las inmundicias que transmite de todas partes el infinito número de pequeños canales. Mas no es ella sola la inficionada. Todo el humor que de ella dimana participa de la depravacion de esta fuen-

te envenenada. Se extiende tambien el contagio sobre este vivificante vaho que las entrañas lubrifica y baña, sobre esta gelatinosa substancia que la continua pérdida repara, y que las excreciones hacen experimentar á nuestras membranas. De este modo cae el cuerpo en un mortal descaecimiento; así se alteran estos xugos, y esta linfa que sus diferentes partes vivifica. Mas aquí todo no cesa: se extiende el mal á la cabeza. Los órganos del cerebro vienen á ponerse dolorosos, y se hallan embarazados; y el asiento del alma se siente tambien de importuno peso sobrecargado.

En efecto, quando los numerosos vasos de las entrañas, por la tension violenta de estas comprimidos se hallan, ya no puede penetrar en abundancia la sangre que ellos llevaban. Refluye hácia las partes superiores con ímpetu y ligereza, y así se inunda, se oprime, se entorpece, y sobrecarga la cabeza. Un rio, cuyas aguas se dividen en dos ramas, corre pacíficamente sus olas por su doble cama, y fertiliza por una y otra parte los campos por donde se esparce;

si con un dique se tapa la una de sus ramas, va con impetuosidad hácia el canal abierto el agua, y sumerge á lo lejos la campaña. Tal es el curso de la sangre en nuestro cuerpo. Va á ahogar la region del cerebro quando por todas partes los conductos tapa la contraccion de las entrañas. La obstruccion de las venas no menor desórden en los intestinos causa. La sangre que se halla introducida en sus vasos se coagula y se estanca. Se siente prontamente un calor extremo, y sus fuegos la calentura por todas las entrañas lleva luego. Los miembros perecen primero, consumidos sordamente por el incendio, y bien prontamente llevada á su último punto la alteracion de los licores, hace que nazca una multitud de enfermedades enormes.

Relaxacion ó soltura del vientre.

Por el contrario, si estan muy relaxadas vuestras entrañas, y son muy líquidas vuestras evacuaciones, es esto una señal cierta de la lentitud de vuestras digestiones, y de la debilidad que

en vuestro estómago tienen sus resortes, sea porque esta entraña de alimentos abrumada, no tenga fuerza bastante para trabajar el peso con que se halla, sea que sus laxôs y muy blandos estambres no puedan contraerse con fuerzas bastantes, ó sea en fin que la muy viva y muy repetida accion de los intestinos arroje muy prontamente fuera los excrementos mal cocidos. Resulta siempre que el quilo viene luego á hacerse muy espeso y muy grosero; que la mal digerida alimenticia pulpa transmite á la sangre las crudezas de que abunda; que se suceden el frio y la calentura; y que deseca los miembros una lenta consumpcion, si los humores no los hacen edematosos por su infiltracion. El cuerpo pierde al mismo tiempo sus fuerzas; la fuente de los xugos nutritivos se seca; la extenuacion cubre la cara de una espantosa palidez, é insensiblemente prepara su presa la muerte cruel. Ni podria dexar esto de suceder. El quilo precipita entonces su camino por el canal de los intestinos. Rápidamente pasa mas

allá del canal de las venas lácteas , y atropelladamente con la inútil hez de los alimentos es llevada. No emplea ya para reparar las corporales fuerzas su precioso néctar ; y en fin , dexar de suceder no puede , que los demas líquidos vivificantes falten insensiblemente , y que no esten las entrañas privadas de los xugos de los quales ya estan depauperadas.

Quando el astro ardiente de la cáncula abrasa nuestros campos ; quando se entreabre de segura la tierra de los sembrados ; quando casi se agota la madera de los rios acaudalados , y se inflama la atmósfera sobremanera , ¿en qué languidez y en qué letargo no parece haber caido la naturaleza entera ? Cesan los árboles de estar vestidos de hojas verdes ; ya no ostentan las flores los brillantes colores que coronaban su frente ; la misma Flora sin brillo y sin fuerza tiene hácia su seno inclinada la cabeza ; y finalmente , los prados de su césped fresco y tierno se hallan despojados. Lo mismo acontece con nuestros cuerpos animados. Se ponen lán-

guidos, y se mueren, quando excesiva cantidad de xugos alimenticios se han evacuado por el vientre. Ved pues este desgraciado, afligido y molestado largo tiempo de fluxo de vientre continuado. ¡Dioses! quan extenuado no se halla, qué disipacion no ha devorado sus entrañas, quan arrugada su frente no se encuentra; y quan hundidos en sus órbitas sus ojos no se muestran! Ya la calentura hética corroe y abrasa sus entrañas. Perecerá bien prontamente víctima de la consumpcion mas extremada.

Quales personas estan sujetas á estas enfermedades.

Tal es la triste suerte que amenaza de mas cerca las personas, cuyas fibras floxas y entrañas perezosas, se hallan tambien reblandecidas por la flema abundosa, que en la ociosidad sumergidos huyen el trabajo, y no hacen exercicio. Está su estómago muy débil para perfeccionar sus digestiones; se contraen muy fácilmente las delicadas fibras en sus funciones, y excitan muy prontas

y muy líquidas evacuaciones.

Sucedede lo contrario á aquellos, cuyos nervios son vigorosos y fuertes, cuyas venas hinchadas rebosan de una sangre espesa y caliente, y cuyos miembros se hallan endurecidos por los laboriosos y constantes ejercicios. Ordinariamente sus intestinos estan perezosos y estreñidos. El movimiento de las fibras es menos activo entre ellas, la accion de las entrañas es mas lenta. Lleno su texido de fuerza y de consistencia, les hace retener mas largo tiempo las materias que encierran. Su calor interior, y la secura de sus vacios, ocasionados por largos trabajos, estimulan á absorber toda la humedad de las heces sus sedientos vasos. Es muy importante para ellos evitar con el mayor esmero los manjares ardientes, acres y secos, los condimientos estimulantes, y todos los alimentos capaces de irritar mucho el estómago con sus sales. Un alimento tal hace que sea muy impetuoso el curso de la sangre, y que fomente los ardientes fuegos que ya les devoran allá dentro.

Por el contrario, las personas de una débil complexión evitarán los alimentos de difícil digestión; y todas estas aceytosas y grasas substancias, capaces de relaxar mas y mas sus fibras laxâs, y hacer que sufran mucho las fuerzas de sus entrañas. Mas aun todo esto no basta. Todo hombre prudente debe vivir de un modo tan frugal y arreglado, que jamas pueda llegar á fatigar su estómago con la cantidad del alimento que haya tomado. Si se respetan estas leyes de la naturaleza, las evacuaciones de vientre no pecarán por el exceso pernicioso á ella.

De la orina.

Ved por lo que mira á la mas gruesa y vil de las excreciones; paso al exámen de este humor filtrado al traves de los riñones, y que va por largas y estrechas vias á derramarse en la vexiga. Las picazonas ligeras que este humor causa, estimulan á que se expela fuera á grandes olas de esta entraña. Este es pues la orina cargada de sales, y de algunas partes azufrosas de

la sangre. Es menester que la abundancia y la fuerza del agua disuelvan interiormente estas corrosivas y acres substancias, para que el líquido sanguíneo adquiriera el punto de conveniente consistencia, y pueda llenar las miras de la naturaleza. En virtud de esta operacion únicamente corren los vasos libremente, y purificados los otros licores como ella vivifican las entrañas diferentes, y las riegan. Quando ha llevado sus olas al traves de los campos el Sena entra pacíficamente en el seno de la augusta capital nuestra; serpenteando, purga sus riberas, lleva en sus ondas lejos de las calles y desagaderos las inmundicias fuera; y renueva la limpieza en todos los sitios de su paso, haciendo así respirar á los habitantes de sus márgenes un ayre puro y sano. Tal es el efecto que produce el moderado curso de la orina. Todo á un tiempo las diferentes entrañas limpia y fortifica. Pero tambien al modo que una impetuosa avenida, ni los campos fertiliza, ni las ciudades que atraviesa purifica, sino que arrastra en su torren-

te las mieses que iban á recogerse, y derriba los edificios con un fracaso horrible al desprenderse, así la orina causa tambien los mas grandes trastornos, si no está bien arreglado su curso en nosotros; si su consistencia no es conveniente, si su cantidad no es competente, si no está pura su fuente.

Orina muy abundante.

En efecto, quando es muy abundante la orina, es una prueba de que el estómago no tiene su accion debida, que la digestion está lánguida, ó que la naturaleza de la sangre está alterada, y que rebosan los vasos de humores aqüeos.

Orina en muy poca cantidad.

Por el contrario si son poco copiosas las evacuaciones de la vexiga, es cierto que riega las entrañas una sangre muy poco humedecida, y que los conductos priva de esta preciosa linfa de que carece ella misma. Mas si esta supresion proviniese de la estancacion ó de la muy fuerte compresion de las vias

de la orina; ¿con qué horroroso desorden y general refluxo de la orina, acompañada no estaría? Un hipo convulsivo bien prontamente las entrañas sublevaria, un vómito tenaz el estómago trastornaria, y los mas agudos dolores en la region de los riñones se experimentarían. El agua bien prontamente al cerebro dirigida, el delirio se declarararia, y todas las sensaciones turbadas estarían hasta el momento en que á tantos males sucediendo el letárgico sueño, la gangrena, la muerte anunciaría, y que bien prontamente se seguiría.

Qualidades de la orina.

El hombre cuidadoso y vigilante, y que procura descubrir las causas para desarraigar nuestras enfermedades, se aplica á conocer las diferentes qualidades que se observan en la orina, y saca utilidad de los pronósticos que le suministra. Al modo que los pilotos prudentes y cautos dirigen su rumbo, despues de inspeccionados los astros, en medio de un mar desconocido ó poco

cursado; así el médico se esfuerza á descubrir con esmero por el exâmen de la orina, la causa oculta del mal de su enfermo. A veces las señales que esta excrecion le suministra felizmente le guian en los remedios que aplica. Si la orina á modo de una salmuera espesa está turbada y cenagosa, es una cierta señal que circula muy lentamente en sus vasos una sangre viscosa; ya sea que los alimentos indigestos hayan producido humores muy crudos y muy groseros; ya sea que un exceso de movimiento y de calor interno haya dissipado el saludable rocío de que las entrañas se han privado. Por lo comun la orina rubia y de color de fuego pronostica enfermedad aguda, y denota un gran interior incendio. Por el contrario, si está este líquido de serosas viscosidades cargado, es una prueba de estar el estómago debilitado, que digiere difícilmente, que la relaxacion de las fibras ha hecho insensiblemente perder á las entrañas su calor y su accion competente; ó que los vasos tienen mucha carga de una linfa mal trabajada. Pero

se halla destituido de todo recurso el desgraciado moribundo, sin esperar mas que la muerte, si le sobreviene un abundante flujo de orinas cenagosas, gruesas y cubiertas de un fétido aceyte. Extenuará bien prontamente todos sus miembros una consumpcion horrible, se apoderará de todo su cuerpo una languidez indecible, hasta el momento en que el último grado de extenuacion terminará su vida desgraciada, y casi sin sensacion.

Veis por estas descripciones lo interesante que es para la salud cumplida que se derrame habitualmente de los riñones una conveniente cantidad de orina; que sea su medida proporcionada á la de la bebida; que jamas esté ni muy cargada ni muy espesa ó turbada; pero que siempre sana y bien cocida sea una prueba del vigor de las entrañas, y buen estado de ellas. Entonces está transparente y de color de cidra, ó no está cubierta sino de una nube sencilla que forma punta, y se va inmediatamente á la superficie haciendo cónica figura.

Feliz aquel que por la mañana, saliendo de un sueño pacífico, dexa la cama, y sin esfuerzos semejantes orinas derrama, y en ellas el testimonio de su buena salud halla. Es señal que de la vigilia los excesos no han cargado sus entrañas del peso de los alimentos, que se ha hecho la digestion sin fatiga, y que su estómago goza su fuerza debida. Entonces es quando los vasos llenos de elasticidad trabajan como conviene los humores de buena calidad; que la masa de la sangre es de una naturaleza admirable; que la constitucion del cuerpo es vigorosa, y que está en el mejor estado la constitucion nerviosa.

De la transpiracion.

Tengo al presente que hablar de una tercera especie de excrecion principal. Me conviene decir en estilo poético quan capaz es la transpiracion de debilitar ó de fortificar las facultades del cuerpo. De tantos humores diferentes dimanados de tanta diversidad de fuentes, la transpiracion es la que produce sobre nosotros y nuestras fuérzas los

efectos mas evidentes. En efecto , este ligero vapor , mas sutil que el rocío de la mañana , y que no podia percibir la vista mas clara , en abundancia tanta por los innumerables poros de la piel se exhala , que excede á veces su medida la de las demas evacuaciones juntamente reunidas. Tuvo en otro tiempo Sanctorio la paciencia y el artificio de determinar la cantidad de este líquido. Para este efecto , sin embarazarse de las insípidas burlas de los ignorantes , fue bastante animoso para encerrarse en una balanza suspendida en el ayre. Su museo la hizo durante muchos años seguidos. Desde allí , como desde lo alto de un observatorio , exâminó la naturaleza , y en una justa balanza sujetó al peso sus operaciones con suma delicadeza. Pesó escrupulosamente su comida y su bebida. Hizo lo mismo con las diferentes evacuaciones de vientre y orina. Conoció por este medio todos los grados de variedad de que la transpiracion puede ser capaz ; y consiguió , comparándolas , determinar la medida y peso real. Desde entonces hirió una nueva luz la vista

del universo médico. Comprehendió qual era el poder de un vapor casi ignorado hasta este tiempo. Saben al presente los maestros del arte la abundancia con que la transpiracion en nuestro cuerpo se exhala de todas las partes; en qué estado de vigor nos mantiene quando es moderada; con quantos males afflige los desgraciados mortales en quienes es muy extremada, ó quando suprimida no puede penetrar de la cutis la via.

Transpiracion muy abundante.

Si muy dilatada la piel dexa escapar los vapores de la transpiracion en muy grande cantidad, vuelan con ellos insensiblemente los xugos alimenticios con gran celeridad, se privan las entrañas del dulce néctar, y cae en la languidez el cuerpo agotado de fuerza.

Transpiracion suprimida.

Si por el contrario la contraccion de los poros de la piel suprime ó entorpece el curso de estos mismos humores, se fixan en lo interior las acres exhalaciones que debian evaporarse por las vias

de la transpiracion , y contraen un carácter de putrefaccion ; corroen las vísceras , viniendo á ser así la fuente y semilla de enfermedades infinitas. Desde entonces rebosan de inmundicia los vasos , siendo estos sus receptáculos , y bien prontamente quedan obstruidas las entrañas por la espesura de los xugos que en ellas se estancan.

De aquí nacen los escirros , lo nefrítico , y otros males secretos crueles , precursores de la muerte. Sin embargo de todo esto , viene algunas veces á salir victoriosa la naturaleza por un feliz esfuerzo , arrojando del cuerpo estas semillas de males funestos ; mas entonces se cubre la piel de postillas y salpullido , cuyas desagradables manchas ensucian y desfiguran las facciones de la cara y su texido. Tan grandes son los males que pueden atraer sobre los mortales la escasez y la supresion , y aun la irregularidad de la transpiracion. Guiado el médico por su arte saludable se esfuerza á precaver anticipadamente los mortales contra todas estas enfermedades. Los consejos sabios que les comuni-

ca, arreglan tambien su modo de vida, que no excediendo jamas la transpiracion la justa medida, conservan ellos la salud debida.

Preceptos sobre la materia de la transpiracion.

Si deseais conservar largo tiempo las fuerzas de vuestro cuerpo, no entregueis jamas los miembros á exercicio muy violento, ni los cubrais con vestidos que calienten mucho el cuerpo. Producen los inmoderados exercicios excesiva relaxacion de los innumerables orificios de la piel, y pueden traer un sudor muy abundante despues seguido siempre de laxitud y languidez. Ved pues danzar esta tropa de jóvenes doncellas. ¡Con qué ligereza en el ayre no se elevan ellas, cómo hieren la tierra, y con qué agilidad, formando su compas! ¡Con qué flexibilidad no hacen sus miembros mover y doblar! Sus cuerpos delicados y tiernos manifiestan el mayor vigor y esfuerzo. Mas las olas de sudor que bien prontamente esparcen, relaxan sus fi-



bras, destruyen sus fuerzas, y su ánimo abaten.

Estas mismas jóvenes que de rosas y de lirios tenían coloridos algunos momentos antes, tienen cubierto ya de una palidez mortal el semblante. Sus miradas la vivacidad han perdido, y parece que el fuego de sus ojos enteramente se ha extinguido; no mueven ya sus miembros fatigados, sino con dificultad, mientras que una ligera y suave humedad reanima sus fuerzas, y les da una nueva facultad.

Hay otras causas todavía de la debilidad del cuerpo y relaxacion de la fibra. Tales son estos aforros de pieles con que se visten en nuestros días; estos buscados medios desconocidos de nuestros abuelos, este luxo digno de los Príncipes y de los Reyes de otros tiempos, y de los quales usa nuestra posteridad afeminada, para defenderse del frío del invierno aun dentro de casa. Porque en efecto, ¿cómo podría ser la transpiracion moderada del modo con que estan cubiertos nuestros miembros delante de ardientes hogares que jamas

abandonamos en la estacion fria del invierno? No quisiera yo por esto que al soplo picante del cierzo expusieseis vuestro pecho, ni que sobre vuestra desnuda cabeza recibieseis las escarchas de este tiempo. Podria la repentina impresion del frio causar una fuerte contraccion en la piel y sus orificios; cosa que suprimiria repentinamente en todo el cuerpo un derrame de los humores que deben exhalarse. Mas nuestro siglo imprudente desconoce las reglas del medio competente. Mientras que los padres se tuestan á los muy grandes hogares, sus hijos casi desnudos estan expuestos á veces á todas las injurias de los ayres: tan gran imperio la locura tiene sobre el espíritu parisiense. Vosotros que sois dueños de vosotros mismos no os dexeis seducir de la novedad y vanos atractivos: vosotros que una ley no os imponeis de adoptar sin discernimiento las costumbres y el uso ingles, tened siempre presente el axioma tan cierto: *es menester evitar todo exceso*. Son seguramente funestos para los mortales los extremos;

y son capaces de alejar el curso de la saludable evacuacion que se hace al traves del texido de la piel por toda su extension. Mas si por un modo de vivir bien arreglado digiere vuestro estómago sin esfuerzos los alimentos que ha tomado, si estan vuestros miembros fortificados por un exercicio moderado, si vuestra alma no está perturbada por las pasiones desarregladas; entonces se executará la transpiracion libremente, y se libertará el cuerpo de los humores nocivos y superfluos fácilmente.

De las otras excreciones.

¿Qué serviría hablar y hacer parte separada de tanto diverso humor que de tan diferente tenor del cuerpo se derrama? ¿Describiré yo esta saliva delgada, y esta viscosa serosidad que fluye del fondo de las narices como de un doble manantial: estas lágrimas que en la tristeza vierten los ojos abundantemente sollozando y con queja: esta amarilleante liga de que cuidó barnizar el órgano del oido la naturaleza misma: este untuoso y sebáceo fluido que

hace suave y flexíble de la piel el tejido? Decir pues baste que de todas estas excreciones el inmoderado derrame el cuerpo debilita y seca toda víscera; mientras que la supresion total puede ocasionar la mas grave enfermedad. Mas si fluye alguna de ellas en muy grande abundancia de sus propios coladeros, seria menester muy bien guardarse de detener su curso con remedios violentos. La naturaleza por este saludable esfuerzo liberta á veces las entrañas de xugos muy espesos, y por esta crisis precave enfermedades ya prontas á declararse. Un médico, ministro fiel de la naturaleza por esta causa, lejos de perturbarla ayuda á su designio, y una mano saludable alarga compasivo. Los enfermos de ordinario no corren peligro grande quando á veces la sangre ó algun otro humor llega á hacer alguna irrupcion. La debilidad de las fuerzas que el tiempo y los cuidados restablecen con facilidad, son el único inconveniente que puede resultar. Mientras que el arte engañador de suprimir la evacuacion del hu-

mor lleva á veces los golpes funestos á las ya lánguidas entrañas, y hace perecer de una lenta muerte los enfermos quando parecia deber corregir las causas.

Venus.

Hace ya largo tiempo que camino por los desconocidos senderos del Pindo, por la mas austera de las Musas conducido. Baxo sus auspicios he recorrido bastante difíciles y tristes giros, intentando procurar á los mortales algunos alivios en sus males. Una divinidad mas dulce y seductora viene en fin por ella misma á ofrecerse á mi vista ahora. Esta es la bella Venus con todos sus atractivos y gracia exquisita: ella me introduce en el santuario secreto de la naturaleza misma. Yo parto, ya te sigo, ¡Diosa amable, del universo madre! Tú, que vuelves alegres los corazones entristecidos, nos haces ganar verdaderos triunfos, sin que por esto cuesten lágrimas á alguno. Tú eres la que renuevas las naciones á pesar de la muerte y sus furores. El sagrado y puro fuego

con que penetras nuestras almas, hace que se perpetuen las razas con la hoz de la muerte segadas. Tú, ¡madre bienhechora y divina! tú haces la única esperanza de la naturaleza estremecida. Por tí su reyno borrascoso se sustenta; y por tu soberano poder renace tanto y diverso ser aun del seno de la vejez. Sí, ¡poderosa Reyna! Tu imperio eminente sobre todo el universo se extiende, y á todo lo que respira adorables leyes dicta. Tú sola domas la rabia de los tigres, y fuerzas los leones crueles á que reciban el yugo que te complace imponerles. Ellos se rinden á tus pies sagrados, y los lamen temblando. Las aves que casi sin menear el ala vuelan en los ayres, y los monstruos marinos que en el fondo de sus olas heladas arden tambien de tu llama, igualmente se hallan forzados á reconocerte y adorarte como su soberana. Pero mientras que tu poder arreglas baxo las leyes suaves de la naturaleza; mientras que recibes con complacencia el puro incienso que á tu divinidad consagran con inocencia las madres castas, tú repeles

con indignacion los que ardiendo de una desordenada pasion te ofrecen homenages impios , y manchan tus altares de un culto lascivo. ¡ O casta Venus ! Tus verdaderas dulzuras no son sino para los que solo se entregan á honestas y lícitas ternuras.

*Edad propia para los placeres
de Venus.*

No basta esto todavia , es menester saber que las edades todas no son para los placeres de Venus igualmente propias. Así como la decrepitud y la primera juventud no son capaces de sostener los penosos trabajos de la guerra , así los jóvenes ya formados , y los hombres de vigor colmados , pueden solos combatir á veces en los campos de *Cytherea*. La naturaleza , esta prudente madre , designó tambien por ciertas señales el tiempo y la edad en que la juventud con los deseados nudos del himeneo se puede enlazar , y empezar á sacrificar á esta divinidad. Se manifiestan muchas señales de pubertad en un joven cuerpo , quando trabaja la naturaleza para dar-

le su grado de madurez en secreto. Este jóven , cuya voz era sonora y penetrante , articula ya sonidos roncos y graves , que resuenan con fuerza en la cavidad de sus fauces ; se cubren de un espeso vello algunas partes de su cuerpo , un calor no acostumbrado , de licores abundantes un origen nuevo le hacen sentir que está dotado de un órgano nuevo. Su corazon entonces excitado experimenta sensaciones y deseos que habia aun ignorado : todo le dice que ya no es muchacho , y que ya está para amar apto. Por otro lado tambien experimenta semejantes ardores una jóven tierna. Se eleva ya su pecho y redondea , empieza ya la naturaleza á encubrir á su modo su atractivo recóndito : las flores anuncian todos los meses la madurez para los placeres. Mas no os aceleréis sin embargo á unirlos todavia con el himeneo lazo. Estan aun sus órganos muy delicados , sus humores son aun muy delgados , y su posteridad se resentiria de su debilidad. La temblona vejez se debe igualmente privar de los placeres del amor para evitar , que pre-

citadamente no descienda al sepulcro desde el lecho nupcial. Ved este viejo encorvado baxo el peso de los años , y agoviado de catarros ; insensato como él es , se atreve y llega á ser esposo de una jóven bella ; pero ya le faltan las facultades , y la antorcha del Dios del amor no tiene fuegos bastantes para animarle ; sus miembros estan temblantes, estan sus ijares petrificados , y sus entrañas se han helado ; no puede subir las gradas de Venus, ya enervado ; una impotente y peligrosa pasion , sin embargo , atormenta este desgraciado. Tienta todas las vias posibles el insensato para despertar su antiguo vigor y calor apagado. Recurre á violentos medios, á las cantáridas , terribles insectos , funestos venenos ; y solo hace por esto acelerar el descaecimiento de su gastado cuerpo ; aniquilar mas , y secar sus miembros cercanos ya al momento postrero. Si por acaso algun mal formado fruto de su himeneo nace , aparece deforme y cacoquimo el infante , y en su pálido aspecto lleva el sello de su padre decrepito.

Que los ya formados jóvenes y los adultos esten pues los únicos en posesion de seguir los estandartes, y combatir baxo las insignias del tierno amor. Mas no siempre la juventud, aun en su flor, se siente animada de igual ardor. Su fuego varía segun la diversa estacion, y aun hay tambien tiempos en que no le impresionan los dardos del amor.

El tiempo del año conveniente á los placeres de Venus.

Todos los seres animados que cubren la superficie de la tierra no se juntan mas que á tiempos y estaciones ciertas. Solo el hombre en esto no es esclavo de regla precisada, ni tiene para sacrificar á Venus estacion determinada. Hay sin embargo algunas de estas que parecen reanimar mas su ardor y sus fuerzas, y que parecen mas propias para celebrar sus fiestas. Quando el rigor del frio pone transidos nuestros cuerpos, y erizados nuestros miembros, el amor está lánguido, su arco permanece floxo, y las flechas del carcax se estan en el fon-

do. El excesivo calor del estío no despierta mejor en nosotros el aguijón del placer sensitivo. Este astro desolador de nuestros campos, la canícula ardiente, nos enerva y nos entorpece; mas quando vuelve la primavera, quando el suave soplo de los céfiros reanima nuestros miembros, parece renacer la naturaleza entera; y aun tambien quando el fuego de la canícula á perder su actividad empieza, que por la segunda vez del año los áridos campos reverdecen, que del ayre el dulce temple hace reparar la vida á todos los seres, á tomar entonces vuelve sobre nosotros el amor su imperio, y produce en nuestros corazones nuevo incendio. Adquieren tambien nuevo vigor nuestras facultades corporales, y rebozan nuestras entrañas de xugos vivificantes. En el tiempo de la primavera á cantar empiezan sus amores tiernos las aves, y hacen homenaje á Venus todas las especies de animales; el toro busca la vaca, el carnero anda tras la oveja, y el leon, este animal feroz, se suaviza al acercarse á su hembra. En

tonces es finalmente quando todo viviente , de las diferentes partes del universo habitado , se entrega á los atractivos del Dios alado , y quando la naturaleza toda de deleyte rebosa. Las flores mismas arden de sus fuegos , aunque inmóviles en sus tallos , y forman entre ellas sus dulces lazos. Los estambres derraman en el seno de la flor un polvo masculino fructificador ; el pistilo por un estímulo secreto de amor se dilata para su recepcion , y contraen á su modo una verdadera union. ¡ Tan grande es de Venus la potencia en la estacion de la primavera ! Sed pues suficientemente sabio para seguir siempre los preceptos de la naturaleza , y mientras que del cielo la suave influencia vuestros miembros de un calor moderado penetra , presentad , aunque con discrecion , á la casta Venus vuestra ofrenda.

Quál es la hora del dia propia para los piaceres del himeneo.

No es esto pues solo lo digno de atencion. Si estimais de vuestra salud la

conservacion perfecta , tened por invariable regla el no subir jamas al altar de la ofrenda , quando el estómago vuestro está muy vacío, ó muy lleno de alimento. En efecto , si las entrañas se hallan extenuadas por la necesidad del alimento , la sangre no derrama en tiempo en los vasos de su circulacion tan saludable licor ; los nerviosos estambres privados de xugos vitales , privan tambien todo el cuerpo por su parte de aquel dulce rocío que sostiene sus fuerzas y su brio. Vemos que está lánguida Venus en un cuerpo hambriento , y que extenuado por este defecto no pueden dexar de hallarse destituidas las entrañas de los licores propios que han de vivificarlas. Por el contrario , si gime el estómago , baxo el peso de superabundante alimento , si la digestion es lenta y laboriosa , se debilitan entonces los resortes de las entrañas con la ofrenda á la Diosa ; las funciones animales se hallan perturbadas , y se suspende la coccion de las nutritivas substancias. Feliz aquel que en tal trance, por vómito ó soltura del vientre , po-

dria descargarse. Se han visto tambien libertinos que en las partidas del vicio, pasando desde los excesos de la mesa á los del sensual apetito, han sido sorprendidos por la muerte en medio de su indiscreto ejercicio, y que desde el lecho de la impudicidad han descendido inopinadamente á las sombras de la eternidad. Mas quando vuestro estómago ha digerido los alimentos que habeis comido; mas sin haber muy largo tiempo ayunado, podeis solemnizar las fiestas del Dios alado; su ofrenda á la madre de las gracias presentar, y sin peligro los nudos dulces del himeneo estrechar.

*Quantas veces se puede continuar,
sacrificando á Venus.*

Sabeis ya pues qual es el mas favorable tiempo de esta accion para la salud y su conservacion. Solo os queda que cumplir una obligacion. Es pues la de contener tambien los deseos de vuestro corazon, y de reprimir de modo la fogosidad de vuestra pasion, que

jamás vuestras entrañas tengan que sufrir por vuestra indiscreción, que jamás abatan vuestras fuerzas los excesos y pasiones violentas. No se puede establecer para todo mortal una regla general. Los grados de vigor y de complexiones diferentes no varían menos que las facciones de fisionomías diferentes. El uno, más débil, incomodado se halla por haber ofrecido la menor de las libaciones á Venus casta, mientras que el otro puede sin riesgo alguno repetir tres ó quatro veces el mismo culto. Pero vosotros que caminais á la luz de la antorcha de la razón; que sabéis reprimir los impetuosos arrebatos de una pasión; usad en vuestros recreos de tal moderación, que en medio de los atractivos del deleyte, conserveis las fuerzas y la salud del cuerpo siempre.

*Peligros en el uso inmoderado del
himeneo.*

En efecto, ¿de cuántos males y enfermedades no se hallan agoviados los desgraciados mortales que están conti-

nuamente en presa de los agujones de la carne, y devorados de los fuegos de una concupiscencia exorbitante? Las gracias del cuerpo, y los agrados de la figura son las primeras ventajas que prontamente se mudan. Sus ojos se ponen hundidos, sombríos y entristecidos, y las sienas hácia dentro se han caido; se desnuda de sus cabellos la cabeza, y al mismo tiempo dolores crueles de lomos experimentan; caen en la languidez las partes culpables, y en la impotencia irreparable; estos mismos órganos, que antes dignos de Hércules parecían, contraen la corrupcion justamente merecida. Mas no para aquí todo; una serie de terribles enfermedades viene á poner á su infortunio el colmo. Sus intestinos pierden los resortes, y dexan de hacer sus funciones. Las entrañas llegan á ser la presa de catarros y fluxiones. La incurable gota disloca las articulaciones de sus miembros; y por otra parte se destroza su pecho, sus pulmones participan del desastre general, y se pudren con la lenta accion, pero segura de la tisis pulmonal. En fin, aun

el órgano de las sensaciones, el asiento del alma, por la privación de los vivificantes humores trastornado se halla, y su fuente está agotada. Este brillante y vivo espíritu otras veces decrece insensiblemente, acelera la vejez anticipada el previsto momento de una muerte temprana que ve con placer poner fin á tantos desórdenes, terminando su triste carrera, y detestando, aunque muy tarde, el amor y sus favores.

*Ventajas de los placeres moderados
del amor.*

Mas tú, ¡casta Venus! ¡púdico deleyte! ¡encantadora madre de todo viviente! ¡qué alma, aunque llena de amargura no se alivia con tu dulzura? ¡qué ventajas no procuras á los humanos quando rinden un conveniente culto á tus divinos rayos? En efecto, en tus sacrificios de ciertos humores nos libertamos que solo hubieran la naturaleza sobrecargado. Los superfluos licores, inagotables fuentes de catarros y fluxiones, la perezosa linfa que aho-

ga las entrañas, entonces se disipa. Todos los miembros se rehacen y se alivian de un peso grave. Por este medio el vigor del estómago se resarce; y fácilmente se digiere la copiosa cantidad de alimentos que á su apetito se concede; contraen las entrañas fuerza, y rebosan de sustancioso néctar. La gordura, el colorido y esparcimiento del aspecto manifiestan las felices disposiciones del espíritu, y la brillante salud del cuerpo.

Mas no es la conservacion de la salud la única condicion que proporcionan los moderados placeres del amor. Son tambien á veces poderosos remedios, aunque suaves, contra infinito número de enfermedades. Pasad la vista sobre esta jóven, pues, ved cómo cubre su entrístecido semblante la palidez; cómo la consume el oculto fuego de una especie de hectiquez; cómo la reduce insensiblemente la chlorosis al estado de languidez; y de cuántos síntomas de enfermedades diversos está afligido su cuerpo. Tan pronto tiene horrendas convulsiones que la cierran las

vias de los pulmones ; tan pronto se apodera de todos sus miembros un temblor horrendo. Herida á veces como de un rayo cae en desfallecimiento, y parece querer espirar en un momento. Casi siempre devorado su estómago de la acritud de sus xugos la hace desear saciarse de tierra, yeso, frutas ácidas, y otros manjares absurdos. Al mismo tiempo su semblante se hincha, sus labios se marchitan, se ponen hundidos sus ojos, y se apaga su calor ardoroso. Su voz temblona y débil solo articula palabras entrecortadas. Mas esto, no obstante, si esta misma persona madura para los placeres de Venus casta, baxo su dulce esclavitud se enlaza, prontamente toman los lirios y las rosas el lugar de la palidez sobre su cara. Sus miembros contraen gordura y vigor. Todas sus gracias renacen con resplandor. Finalmente, esta ninfa, que tristemente se encaminaba poco tiempo antes hácia el ataud, brilla con todo el esplendor de la belleza y de la juventud. Venus y el amor han hecho que se deslice en sus venas un fuego que la vida la ha vuel-

to. No tema pues los placeres permitidos del amor el sabio y cuerdo en los castos nudos del himeneo. Sus juegos inocentes alivian las penas del entendimiento. La pura alegría que los acompaña mantiene la salud del cuerpo.

En quanto á vosotras , almas sublimes y generosas , á quienes un noble ardor inclina á elevaros hácia la gloria; vosotros , que por un voto que os inspira la piedad os habeis consagrado irrevocablemente al estado de castidad; huid las jóvenes personas que por su belleza son seductoras; y por cuyas miradas tiernas quiere poner os el amor otras tantas cadenas.

Las apariencias engañosas de la religion y el zelo pueden imponeros , y causar vuestro tormento. A veces la venenosa serpiente se halla oculta baxo la espesura verde. No participéis jamas de las locas alegrías que inspiran Baco, y las espléndidas comidas. Vuestro cuerpo mortificad con la frugalidad. Las afecciones de vuestra alma con el estudio y meditacion contened , para que fortalecido vuestro espíritu en el bien,

por la costumbre del trabajo, desprecieis los terrestres objetos, y dirijais todos vuestros pensamientos hácia el cielo.

FIN DEL LIBRO SEXTO.

LIBRO SEPTIMO.

DE LAS PASIONES DEL ALMA.

De la union del cuerpo y del alma.

El hombre es un ser inteligente, formado de dos substancias de naturaleza enteramente diferente. Sublime y espiritual la una trae su origen del cielo; sensible y material la otra está compuesta de cieno. Esta muere, y al seno de la tierra su madre vuelve; aquella le sobrevive, y jamas perece. De su incomprehensible union la existencia del hombre pende. Goza de la salud completa mientras que subsiste entre ellas una armonía perfecta, y viene á ponerse enfermo quando la discordancia ó division reyna: pierde la vida si en su disension se deshace la union precisa. Tales fuéron las leyes invariables que estableció en el principio nuestro soberano Padre, el ser supremo, quando con una palabra crió al hombre, y unió juntamente el alma y el cuerpo. Quiso que el alma, sin ser material, tuviese

facultad de ejercer sobre el cuerpo un absoluto imperio , y que pudiese obligarlo á executar movimientos. Los espíritus animales se introducen á sus órdenes en ciertos nervios , se conmueven los paquetes de las fibras , y las contracciones de los músculos dan la acción debida á los miembros. Al primer acto de la voluntad del alma se mueven en el cuerpo humano diferentes palancas ; las manos repelen los objetos , ó los abrazan , caminan los pies , y articula la lengua palabras ; y el gáznate modifica los sonidos por su parte. Ni hay tan móvil ninguna cosa ; ninguna cosa tan pronta. Se enciende menos aceleradamente la pólvora , y hiende menos aceleradamente la llanura de los ayres la bala que arroja. Mas no tiene menos repentino efecto sobre las facultades del alma la acción recíproca del cuerpo. No provoca con menor actividad la parte dependiente de su soberana la sensibilidad. Que la aguda punta de algun arma llegue á atravesar el texido de la piel del cuerpo ; que decente y corte los nervios ; que haga una herida en

qualquiera parte mínima, desagradablemente el alma advertida experimenta un dolor sensible en el instante mismo de la herida. A veces cae en convulsiones y aun en deliquio, si vienen á serle insoportables los dolores producidos; si vienen los principios de la vida á ser acometidos. Mas si los órganos exteriores del cuerpo de tal modo son impelidos que se haga una dulce conmoción en los estambres finos, una sensación de deleyte en el alma se seguirá, y el placer que la moderada alegría concebir hará, las nubes de su tristeza y su melancolía disipará. ¡Tan íntima y perfecta es la union del alma con el cuerpo! En vano se han esforzado en todos los siglos los doctos y los sabios para descubrir estos secretos. Se halló forzado su orgullo á naufragar contra estos misterios profundos. Son superiores á la inteligencia humana; jamas se penetrará ni descubrirá tal causa. Los mas ingeniosos sistemas sobre todo esto se han destruido mutuamente, sin dexar mas que de nuestra ignorancia el convencimiento. No intentemos pues; ó mi musa! penetrar

este laberinto obscuro y denso ; evitemos sus complicados rodeos ; bástenos celebrar del alma el soberano imperio, y decir quales funestos efectos pueden obrar sus pasiones mal ordenadas sobre el cuerpo.

Division de las diversas pasiones del alma.

¿Quál poeta estaria de fecundidad tan grande dotado para describir la multitud de pasiones diversas, y grados que nacen del corazon y del espíritu para tormento de ambos? Los nervios reciben á veces sacudimientos violentos, y á veces no experimentan sino un ligero estremecimiento. La conmocion de los estambres es algunas veces todo á un tiempo fuerte y perseverante; solo es otras momentánea y lánguida. Ved quan diferentes son las impresiones que da á las cuerdas de un instrumento una mano hábil quando las tañe ; mas gruesas y mas compactas unas dan sonidos llenos y graves ; mas finas y mas delgadas otras forman cadena de tonos elevados, vivos y penetrantes. Lo mismo

sucede en el cuerpo humano con sus estambres. La fuerza de los estremecimientos que experimentan, y de las impresiones que al alma llevan, es perfectamente análoga á los diferentes grados que tienen de movilidad y consistencia. Esta persona jóven que atrae vuestras miradas, tiene la tez del rostro blanca, la piel delgada, y los miembros de una delicadeza que os arrebatata. No hay cosa mas derecha que su cuerpo, ni mas fina que su talle estrecho, ;mas al mismo tiempo quan sencillos son sus miembros y delgados, y quan poco es menester para irritarlos, y para hacer que su alma experimente el sentimiento de un dolor vehemente! Está como inaccesible á los mas vivos golpes, por el contrario, aquel labrador, cuyos miembros se han fortificado por el habitual trabajo, y cuyos estambres de estómago estan llenos de vigor y espíritu sano. La paz del alma es su recompensa, y casi jamas excitan en ella la pèrturbacion las pasiones violentas. Mas qué fuertes y permanentes no son tambien las impresiones grabadas ya una

vez en ella. Del modo pues diverso con que estan constituidos los estambres, depende la diversidad de efectos que por reaccion producen las pasiones del alma sobre las facultades del cuerpo. No hay especie de modificacion que recibir no pueda nuestra imaginacion. Estan nuestros corazones en presa á pasiones tan diversas como de granos de arena se cubren del Océano las riberas, y como reunidas en sociedad hay tambien de abejas. Se puede no obstante reducir á ciertos puntos principales su larga cadena. En efecto, sea la que quiera la afeccion que pueda concebir el espíritu humano, se halla forzada el alma á percibir un sentimiento de alegria ó de tristeza, de satisfaccion ó de desagrado. Persigue con ardor, y posee con alegria los objetos gratos; hu-ye con horror, y se acerca con tristeza á los que le son ingratos. Me dedicaré pues á traer á la memoria mia quales movimientos contrarios producen en nuestra alma sentimientos de tristeza y alegria; qué turbacion, qué desórden produce á veces un amor iusensato, y en

qué horrendo estado á veces nos pone los furoros del odio insano.

De la alegría.

Quando la alegría, esta encantadora hija de la felicidad, reyna sobre las facultades de nuestra racionalidad, experimentan nuestras fibras una agradable comodidad; sienten una nueva fuerza nuestros miembros, vivifica con su general esparcimiento nuestros sentidos, y todas las partes de nuestro cuerpo. Por este delicioso sentimiento reanimó César tantas veces el valor de sus soldados en otro tiempo. Hacia este que se introduxese en su alma tal confianza por medio de su elocuente verbosidad, que no dudasen un punto de la protección de la divinidad: sus espíritus acababa de cautivar, acompañando sus poderosas palabras con presentes de la mayor prodigalidad. Tal fue tambien el atractivo que parecia fortificar el valor tan natural á los Franceses, quando recorriendo Luis su armada en los campos de Fontenoyes, atraxo todas las miradas por medio de este ayre en que

brilla una bondad augusta y venerada, que hizo ganar aun los corazones mas endebles. Lleno el soldado de alegria y de confianza desde este momento, se creyó invencible en el encuentro. Acometió con increíble esfuerzo sobre los densos batallones del ingles pérfido, y se adquirió para siempre un renombre eterno. Para el colmo de su heroismo, sin embargo de esto, impuso Luis un freno á su ardor guerrero. Se complace en reunir los laureles de la victoria al olivo de la paz que desea, y se hace el árbitro y conciliador de toda la nacion europea. Pero mientras que el estremecimiento suave que produce la alegria en los estambres su accion afirma, mientras que por su medio se hace en todas las partes del cuerpo la distribucion debida del xugo nérvico, la sangre y demas humores, de los quales es ella comun fuente, corren por sus vasos mas acelerada y fácilmente, y se hacen por este medio con mas facilidad de cada raudal las secreciones diferentes; llena perfectamente cada entraña las miras de la naturaleza, y goza

todo el cuerpo de constante salud y fuerza.

De la tristeza.

Si sucede por el contrario que el alma está sumergida en el abatimiento y desconsuelo; que se halle penetrada de un profundo sentimiento de dolor severo, circulan entonces lentamente los espíritus animales, y no experimentan sino débiles conmociones los estambres perdiendo su actividad la sangre. Los humores se detienen bien prontamente y se fixan en los vasos; se obstruyen las entrañas, se tapan los canales, y caen en la languidez los órganos humanos; no se hacen ya sino imperfectamente las operaciones animales, y la consumpcion que se apodera de todos los estambres, llega insensiblemente al último fin deplorable.

Enfermedad del Rey en Metz.

Yo lo he visto, yo tiemblo quando me recuerdo, yo he visto durante estos dias de duelo, en que una cruel enfermedad amenazaba llevarnos en la flor

de su edad del medio de sus triunfos, este Príncipe, el padre de su pueblo, y el amor de sus súbditos; he visto, digo, los corazones fieles en presa del mas vivo dolor, suministrarnos un efecto de los crueles efectos de la triste sensacion; cubria todos los aspectos una palidez mortal, se caminaba con los ojos baxos, y se llevaban, no sin dificultad, los miembros lánguidos. La nacion entera se esforzaba á suavizar la cólera del cielo con oraciones las mas fervorosas y mas severos votos. Ya hacia resonar el pueblo los templos con sus gemidos y sus lloros; ya el exceso de la afliccion los obligaba á guardar un profundo silencio en su oracion. Aun los mismos niños llenaban los ayres con sus dolorosos gritos. Todos de lágrimas bañados elevaban hácia el cielo sus inocentes brazos, pidiendo con una lamentable voz este Rey tan amado de sus vasallos. El Omnipotente en fin se suavizó, y dignó oír las voces de nuestras súplicas que llegaban hasta el trono de las moradas olímpicas, y la deplorada nacion recobró la mas dulce consola-

cion. Entonces cada uno volvió á recobrar sus fuerzas , y ánimo constante; y la alegría pura se apoderó de su semblante ; con su Rey los pueblos renacióron ; ; tan grandes las ventajas adheridas á la salud de un hombre solo fuéron!

Los efectos de la alegría y la tristeza.

Si exâminais atentamente ahora la diferencia de los respectivos efectos de la alegría y la tristeza , vereis quan ventajoso es para el sostenimiento de la salud , y la conservacion de la fuerza , tener el corazon contento y desprendida de toda inquietud el alma vuestra. En efecto , jamas gustamos mejor el placer de nuestra exístencia ; jamas nos sentimos con mas vigor y fuerza que quando executan facilmente nuestras entrañas todas sus operaciones secretas , y que libremente por sus vasos nuestros humores llevan. La tristeza pues los humores espesa , y por este medio viene á ser la fecunda fuente de enfermedades funestas ; produce la calentura lenta , la tísica su compañera , y todas las especies de obstrucciones ; que

sordamente las entrañas descomponen. Los melancólicos, y las personas devoradas de cuidados y de penas estan de ordinario las mas expuestas á esta multitud de enfermedades funestas. Pasad la vista sobre estos desgraciados, cuyos corazones estan tristemente de hiel regados; ved quan áridos estan sus miembros, quan pálida y líbida está la faccion de sus aspectos. ¿Sus ojos en sus órbitas hundidos no parecen pues estar enteramente extinguidos? ¿Quan amarilla su piel no se mira! ¿Quan extenuados estan sus cuerpos! Mas no son sino débiles exteriores síntomas estos de los horrosos males que sus interiores tienen encubiertos. La acrimonia de los xugos desune las partes sólidas, y se halla el estómago sin accion; los alimentos ya no reciben sino una muy imperfecta coccion, y los licores que deben disolverlos y penetrarlos estan muy espesos y muy deteriorados. Está el hígado de bilis abrumado, y el curso de esta interceptado. Las funciones animales estan todas ó lánguidas ó inhábiles. De aquí vienen estos flatos que tumultuariamente en los intesti-

nos se recogen; que no pudiendo encontrar salida, causan cólicos violentos y enormes, y que remontando hácia el estomago enervado se escapan por el órgano de la boca, dexándolo inficionado. Aun el alma misma en su asiento está conmovida hasta en su fundamento, la cabeza no tiene sino movimientos inciertos; tiemblan las rodillas, y vacila el cuerpo. Sucede á veces tambien que en este estado deplorable involuntarias lágrimas se derramen; que se huya la sociedad de los vivientes, que se detesten las diversiones, los juegos y placeres; y que su furor á veces venga á volverse contra sí mismo, hasta llegar con sus propias manos á executar el suicidio. ¡Quiera el cielo conservarnos el horror de este espantoso atentado, y dexar esta ceguedad á los enemigos de su gloria, y de nuestro reyno amado!

Mas aunque sobre el alma la alegría hace una impresion freqüentemente suave, aunque los placeres que no dexan despues remordimientos algunos, producen sobre nosotros los mas saludables frutos, que sin cesar vuestra pruden-

cia os recuerde esta sentencia tan racional y sabia : *No useis inmoderadamente de nada.* El exceso, en todo, no puede menos de ser dañoso. Los excesivos arrebatos de gozo causan en el cuerpo golpes dolorosos. Los sacudimientos violentos que producen en las fibras, relaxan su tejido, destruyen su reunion y su accion debilitan. La efervescencia que por otra parte produce en los licores, la conmocion muy grande, separa de su masa la mas tenue y mas pura parte, y al traves de los vasos de calibre mas delgado vuela desde aquel instante. De este modo sucede que los jóvenes insensatos, á quienes ningun freno detiene y de la razon el imperio despreciando, sensiblemente perecen disipados en medio de los placeres inmoderados. De este modo pues en la primavera de su edad, su fuerza agotada, termina bien prontamente á veces el curso de una vida estragada. Mas en quanto al hombre sabio, que por la feliz costumbre que tiene de domar sus pasiones, lleva una vida pura, y pasa sus dias tranquilos sin ilusiones, nada tiene que te-

mer de una extravagante alegría los efectos funestos, ni de una obscura melancolía los golpes secretos. Sano de espíritu y de cuerpo llega insensiblemente á la edad del viejo Nestor: ¿de qué pues dimana, que durante el siglo de oro y reyno de Astrea, la primera raza de los hombres de toda especie de enfermedades corria exênta tan larga carrera? El candor y la inocencia hacian su herencia. Las desregladas pasiones jamas causaban turbacion en los corazones. Llena de amor hacia la templanza, y todas las pacíficas virtudes, cada una observaba escrupulosamente de la moderacion las sabias leyes y costumbres.

El amor y el aborrecimiento.

El amor tierno, y el feroz aborrecimiento, su cruel enemigo, son dos de las pasiones mas poderosas y mas activas de nuestro espíritu activo. Nuestra imaginacion sigue siempre todo objeto que juzga ser bueno, y desea siempre tambien nuestro corazon ardientemente su posesion: tal es verdaderamente el

amor, tales las afecciones diversas que de él se originan son.

El terror y la cólera.

Por el contrario, el alma siente aversion, se aparta de quanto le parece un mal, y de donde se forma el aborrecimiento con su detestable posteridad, el terror, la cólera, la rabia y el furor. En efecto, mientras que nuestro entendimiento experimenta una sensacion de aversion hácia algun objeto, este mismo objeto nos amenaza del acontecimiento que tememos, se sigue el terror, y de temor nos estremecemos.

La esperanza.

Aunque no podamos á veces obtener lo que ardientemente deseamos poseer, concebimos la esperanza, presente de los Dioses, y que sostiene el hombre en el seno mismo de la desgracia. ¿Qué diré yo de la cólera insana, esta temible hija del aborrecimiento, y oprobrio de la humanidad, cuyos vergonzosos arrebatos nos hacen semejantes á los animales de mayor ferocidad?

El corazon se abandona al mas terrible furor quando despues de una superflua deprecacion se halla privada el alma de los bienes que con ardor buscaba. Se apodera desde luego la desazon, se sigue la cólera que la inflama, y la rabia en fin le arrebatata al ver el obstáculo insuperable que con horror se le pone delante.

No se duda de ningun modo que estas diversas pasiones del alma no tengan sobre el cuerpo real accion análoga. Destruyen sus fuerzas quando son violentas; las sostienen, y aun las aumentan, quando sobre los sentidos interiores hacen agradables y suaves impresiones. ¡O tú! cuyas virtudes y costumbres sociales me hacen tan amables los estrechos lazos de la mútua amistad que profesamos desde la primavera de nuestra edad: tú que en tu arte divino gozas de una tan bien merecida celebridad: Lorry amado, ven á mi amparo, ven, y ayúdame á llenar el penoso cargo que yo mismo me he tomado.

Aunque el desarreglo de las pasiones no haya sobre tí jamas tomado su

imperio tirano, no conoces tú por esto menos los pliegues todos del corazon humano. Dígnate entrar conmigo en este profundo laberinto. Fortalecida mi musa con tus sabios consejos, manifestará del amor los felices ó deplorables efectos. Ella dirá quan afectadas de los furoros del aborrecimiento se hallan las facultades del cuerpo: en qué agitacion se encuentra el alma que fluctua entre el temor y la esperanza: qué funestos acometimientos hacen á la salud los odiosos coléricos arrebatos: qué es lo que el hombre podrá esperar del deseo insensato, y del vergonzoso asalto á que el corazon humano se abandona de rato en rato.

Los efectos del amor.

El amor, este tan dulce sentimiento, con nosotros congénito, se apodera de nuestros corazones secretamente; va creciendo con nosotros lentamente, y á ser el móvil principal viene de la mayor parte de las acciones de los habitantes terrestres. Se despoblaria bien prontamente del todo el universo, y caeria

bien prontamente la naturaleza en un profundo sueño ; si el amor con su vivificante soplo no la hiciera renacer de su destrozo propio ; si de los seres animados no se perpetuara la diferente raza. Llama celeste , inagotable fuente de vida , dulce deleyte , amor tierno y poderoso , ¡ quan grandes son tus efectos, quan maravillosos ! Tú despojas de su natural ferocidad el mas fiero animal: tú sabes reprimir el indomable furor del mismo leon ; la madre comun de todos los seres encuentra en tí su reparador , y de su exístencia te reconoce por autor. En fin , esta raza mortal , y cuyo origen es celestial , cuya figura es la imágen de la divinidad , este Rey de la tierra , este Señor soberano , cuyo imperio reverencia todo ser animado ; el hombre pues , tan sublime y tan orgulloso como es , recibe de tí la luz del dia y su ser. Por tu inspiracion goza del ardiente deseo de la reproduccion , y vela con tanto cuidado en la conservacion de la venidera generacion. No hay pues algun mortal que no se halle forzado á abrasar en los fuegos del amor. Caerian

insensiblemente en la debilidad y en la aniquilacion nuestros cuerpos , si cesara el amor de vivificar los sentidos nuestros , y penetrarlos con sus dulces fuegos. Mas el hombre dirige estas tiernas afecciones del corazon sensible luego hácia diferentes especies de objetos , segun la idea de amabilidad que el alma se ha propuesto. El uno , justo y virtuoso , tocado de la Omnipotencia solo y liberalidad de Dios , que , entre tanta diversidad de seres como para él creo , le gratificó de una tan noble existencia , no cesa de rendirle el tributo de amor y de reconocimiento por tanta beneficencia. El otro pues , bien al contrario , esclavo de un amor insensato , de una vergonzosa pasion se abrasa , y de una impura criminal llama. De este modo tambien este sentimiento de amor , que es innato en nuestro corazon , y que se ha pervertido por el libertinage , viene á hacerse á veces ilícito , y degrada el alma que á él se abate. Mas sea el que quiera el objeto del amor del hombre , no menos le hace concebir la alegria entonces , que á serle saludable viene , si está

sujeto á las leyes de la moderacion el ardor de que se enciende. Así pues al modo que encanta el corazon una alegría dulce é inocente , que los sentidos reanima , y las fuerzas corporales fortifica , así tambien contribuye á la manutencion de la salud el amor , si se halla contenido en un justo tenor , sin desamparar jamas el imperio de la razon. Mas si es excesivo el amor y desarreglado , ocupada muy largo tiempo el alma hácia el objeto amado , dirige tambien todas sus operaciones hácia él, solo á él ve , no respira sino por él, y se halla , por decirlo así , absorbida en él. En esta violenta posicion siente una continua contricion en los mismos estambres , va incesantemente hácia las mismas partes el xugo nérvico , y se encuentra siempre conmovido del mismo modo el cerebro.

Privado durante este tiempo lo restante del cuerpo del vivificador recio necesario , cae en la languidez y en el desmayo ; ya no exercen sino imperfectamente sus funciones las entrañas ; las devora insensiblemente una secreta lia-

ma; y la consumpcion por fin reduce los miembros por grados al mas horroroso estado de marasmo. Así pues vino á ser instrumento propio de su pérdida Narciso insensato, quando, de sí mismo enamorado, permaneció fixado cerca de la onda que le retrataba una imágen vana.

La muy grande aplicacion.

Mas no es el amor solo la pasion única capaz de causar tan grande mal. La muy larga aplicacion al estudio, la muy fuerte y muy continuada intension de entendimiento, pueden producir tambien funestos efectos. ¡O vosotros, que respirais solo para extender el imperio de Minerva y Apolo! ¡Vosotros, cuya abstracta ciencia de cálculos matemáticos fixa enteramente la imaginacion! ¡Vosotros en fin, la luz y la gloria de nuestro siglo y de nuestra nacion, de cuántas enfermedades no estais agoviados! Un descarnamiento horrible desfigura de ordinario vuestros rasgos, vuestros miembros estan de fuerzas agotados; reyna anticipadamente una pali-

dez mortal sobre vuestros aspectos, y vuestras entrañas estan sin accion y sin nervio. Los sublimes vuelos de vuestros espíritus excitados, elevandoos por encima de los astros, conmueven de modo el asiento de vuestra alma, que prontamente todas vuestras funciones animales se encuentran enteramente turbadas. Tan dañoso puede venir á ser á las facultades del cuerpo de la sabiduría y de la ciencia el amor extremo.

La esperanza.

La esperanza, esta ligera pasion que sostiene el ánimo, y lisonjea la imaginacion, no debe ponerse en el número de estos vivísimos sentimientos que en el alma de los mortales pueden causar la perturbacion. Los saludables efectos que produce, participan igualmente de la alegría y del amor dulce; porque afectan de un modo tan suave el alma, que siempre es la conmocion de las fibras grata, pues que siempre es moderada. De esto dimana que quando concebimos la esperanza, sentimos que se aumentan las fuerzas de nuestro cuerpo y

alma , que nos hallamos como libres de un grave peso , y experimentamos un esparcimiento que nos conforta y sirve de consuelo. Quando las nubes reunen una tempestad violenta , se obscurece el cielo , y amenaza la tierra el horrible silbido de los fogosos Aquilones , causando en el imperio de Ceres y de Flora el alarma y los terrores. Bien prontamente despues la lluvia , que cae con ímpetu , llena los surcos , desarraiga las plantas , lleva arrastra los frutos , y pierde el campo enteramente con las hojas de los árboles su lustre verde ; las violetas se mueren , y los lirios sobre su pie perecen. En fin , la tempestad cesa , el sol se presenta , barren los ayres los céfiro , recobran su serenidad los huertos , su verdura la tierra , y su adorno las selvas , mientras que se realzan las violetas , y los lirios renacen mas brillantes que lo que estaban antes. Tales son los efectos felices que la esperanza produce quando penetran el corazon humano sus rayos dulces. Ella le vuelve la quietud de los sentidos y la paz del alma ; disipa sus tristezas , sus cuidados calma y le

consuela en su desgracia. La esperanza es la que reanima entonces las fuerzas, y sostiene el ánimo del labrador en el curso de sus largas y penosas faenas. Hace mas todavía : la paciencia excita ; el mas desgraciado enfermo , su imaginacion reanima en medio de sus tormentos , y en sus dolorosos ataques los mas violentos , aun sin embargo de que esté la muerte con él luchando. En el instante en que el siglo de hierro se presentó sobre la tierra , salieron en tropel de la caja de Pandora las enfermedades contagiosas fieras , la peste , la rabia , la fiebre y los males de toda especie , llenando de calamidad y miseria toda la extension de la tierra. Se vió entonces anegar de lloros el hijo amante el sepulcro de su padre ; deplorar el hermano la suerte de su hermano , que en la flor de su edad le arrebató la muerte en agraz. Se vió la madre bañados de lágrimas sus ojos , y despedazado de angustia su corazon , volver á pedir al destino un hijo que habia criado con sus pechos propios , aun á costa de dolor , que mas que á ella misma le amaba , y que hacia de

su familia la única esperanza. Pero mientras que se esparcen por todo el universo estas innumerables legiones de males, é introducen la turbacion y la desolacion en los mortales, ordenan los Dioses que la esperanza en el fondo de la caxa permanezca para que se nos presente en todas las ocasiones funestas, y que de alivio nos sirva en todas las desgracias de la vida.

El odio, la cólera y el furor.

La cólera, el furor y aborrecimiento son por el contrario afectos violentos del alma, que parecen despedazarla. Su detestable principio es absolutamente el mismo. No se diferencian entre ellos sino en grado mas ó menos activo. Sus impetuosos ataques aumentan de suerte el movimiento de todo humor, que lo fuerzan á ser llevado sin ningun orden hácia la region superior, el cerebro, y cuyas delicadas fibras muy fuertemente estremece luego. El sistema nervioso entonces entra en convulsion, y trastorna todas las entrañas en grado superior; se comunica á todos los miembros, y pre-

cipita el curso de los humores, á tal extremo, que apenas pueden los vasos sostener su choque violento. Durante este tiempo el principio de la vida, de la sangre pura fuente viva, y en donde con ella todos los licores se purifican para regar luego las diferentes partes del cuerpo; el corazon, en fin, experimenta una contraccion que redobla la fuerza y actividad de su pulsacion; se le ha visto tambien en los arrebatos de cólera feroz empujar las costillas con una violencia capaz de romper sus ligamentos, y apartarlas de su lugar. De aquí dimana que la sangre, que él sorbe á canal lleno, sale despues con el ímpetu de un torrente que traspasa su madre luego. Se infiltra entonces en los linfáticos canales. Hincha las venas de diferentes partes; produce estancaciones grandes; la tez del rostro se inflama bien prontamente; y los labios vienen á ponerse líbidos y temblones repentinamente. Tales los desenfrenados arrebatos son, y que en otro tiempo experimentó el hijo de Telamon. Este Ajax, lleno de gracias y soberanía, perdió en un ata-

que de cólera toda la gallardía y toda la nobleza que caracterizaban su fisionomía. Desde entonces no se vió ya brillar en sus ojos ni en su rostro esta fiereza de un varon , cuyo aspecto solo imprimia á sus enemigos el terror. La rabia estaba pintada sobre su cara , su ayre siniestro , y su feroz mirada amenazaba de muerte á qualquiera que se le acercaba.

Ni lo interior de las entrañas se halla á cubierto de los crueles efectos de la cólera insana. Causa funestos golpes en las mas íntimas partes del cuerpo , y altera nuestros órganos principales su devorador veneno. En efecto , produce en todos los vasos pequeños un espasmo violento que los tapa en el momento. Por este medio los capilares vasos , cuyos estambres son tan delgados , y cuyos ramillos estan tan multiplicados , interceptan el curso de esta linfa sutil , y vivificador rocío , que los mas secretos pliegues de nuestros miembros debe bañar de continuo. Desde entonces no entra ya sino con dificultad la misma sangre en las estrechas divisiones de los vasos circulares. Dexa pues en seco es-

tas ramas pequeñas, mientras que refluye con impetuosidad á las grandes venas que estan ya excesivamente llenas. En fin, las frotaciones redobladas que el precipitado curso de los licores hace sufrir á las diferentes entrañas, las encienden, las inflaman, y excitan una calentura á lo menos momentánea. Todo hombre que sus dias desea conservar, debe pues sobre él mismo velar, de modo que jamas sea su alma accesible á los odiosos arrebatos de la cólera horrible, ni á los aguijones del furor terrible; ó si teneis la desgracia de estar naturalmente sujetos á sus ataques violentos, procurad á lo menos templar con algunos dulcificantes remedios la convulsiva irritacion de que estan acometidos vuestros nervios. Con disposiciones tales debéis temer los alimentos por ellos mismos acres, ó por la sal y el condimento que se les añade. Por apetitoso que sea su sabor, no pueden dexar de aumentar el hervor en la sangre, y para las personas coléricas no son jamas sino venenos agradables. Mas en lugar de un alimento propio para hacer mas conside-

rable el espasmo de los nervios , y para fomentar estos fuegos , que ya devoran el cuerpo , usad de alimentos de un xugo mucoso y suave , capaz de dar á los estambres la flexibilidad que les falte. Los cocimientos harináceos , la harina de avena , cuyo efecto es condensar los licores muy enrarecidos en las venas , pueden llenar útilmente las miras vuestras. Una gran cantidad de agua caliente tomada en bebida , y algunos baños tibios , serán tambien de socorro poderoso para calmar vuestros sentidos , y moderar la contraccion de vuestros nervios conmovidos. En quanto á los baños de agua fria tan propios para producir una encrespacion repentina y general del nervioso sistema , la sabia y prudente Medicina los tiene en reserva para los desgraciados , cuyo espíritu se enaгена. En efecto , quando estan discordantes y mal montados los estambres , se halla herida la imaginacion de mil vanas imágenes , y causan en el cerebro perturbaciones grandes. Ocasionan tambien á veces ataques de furor , aun con designio vil , que todos los recursos del ar-

te no podrán reprimir. Conviene entonces el agua fria abundante , para que viniendo á estrechar fuertemente los vasos un frio repentino y grande , apacigüe la extrema efervescencia de la sangre ; para que herida el alma de un inopinado y repentino sobresalto , recobre la paz y la tranquilidad de ánimo. Mas yo vuelvo á repetir que sean baños tales el peculio de los locos y los extravagantes, ó de estas mugeres de espíritus crédulos y débiles que se han dexado seducir por algunos falsos racionios ó aparentes ; y aun todavia mas por el amor de la novedad. En quanto al Médico, á quien la sabiduría ilustra, y que rígido observador de su buena conducta, conoce y sigue el curso de la naturaleza, que se guarde bien de adoptar jamas de ninguna manera estos caprichos odiosos y esta engañosa practicada quimera ; que no consienta jamas en que se sumerja inhumanamente en estas ondas heladas un enfermo , porque son mas bien para suplicio de los nervios ; y que abandone finalmente estos criminales engaños á los charlatanes necios,

que no tienen por regla el honor, la providad, ni los objetos rectos.

Del miedo.

No me queda ya que hablar sino del miedo, sentimiento del alma, que produce en nosotros primero desagradables sobresaltos repentinos, y que hielan luego prontamente nuestros sentidos. Así como la ira impaciente altera la salud del cuerpo vehementemente, así por una razón opuesta los repentinos sobresaltos abaten en el momento las fuerzas físicas de los tímidos humanos.

En efecto, si en el primer momento causa en la masa de los nervios un sacudimiento tan violento, que la pone en convulsión, la hiere en el segundo de un tan precipitado estupor, que la priva absolutamente de toda acción. Los espíritus animales dexan de circular, desde luego sube la sangre hácia la region del cerebro, y quedan sin movimiento en los vasos los diferentes líquidos, que de la fuente comun separa cada entraña para sus útiles funciones.

Los estambres pues se encrespan y contraen á causa del terror ; causan en todo el cuerpo involuntario temblor ; se vuelven inmóviles los nervios , se cierra el órgano de la voz , y la sangre queda en la vena coagulada. Pasad pues la vista sobre una persona desgraciada que acaba de ser repentinamente acusada. Ved qué horrible estremecimiento tiene , con qué trabajo su respiracion exerce , quan irregulares son de su corazon las pulsaciones , y quan freqüentes son sus vibraciones. La palidez de la muerte cubre sus labios y su cara , y toda la máquina parece estar helada : corre por todo su cuerpo un sudor frio , pareciendo estar ya pronta á dar el último suspiro. Puede tambien acontecer que el miedo grande , viniendo á suprimir enteramente la circulacion de la sangre , repentinamente la muerte cause. Mas si no son siempre funestos á tal punto sus efectos , imprime á lo menos en el alma un sentimiento de afliccion , que dificilmente se separa : la perturbacion introduce la amargura en el espíritu y en el corazon ;

desarregla el órden de las funciones animales, y el de la circulacion de la sangre. ¡ Ah! Sabe muy bien el Médico qué multitud de males arrastra tras sí el miedo. Bien frecüentemente observó esta experiencia desgraciada el tímido sexô; se ven muchas mugeres que en ciertos críticos movimientos experimentan con su ocasion repentinas supresiones de sus menstruos. Sienten entonces ellas una cruel sofocacion; se estrecha su pecho, y se hincha y llena de ayre su estómago como un balon; se endurece su vientre, resuenan sus intestinos del ruido que los vientos meten, y que luchar unos contra otros parecen. Los violentos dolores que durante este tiempo experimenta su cabeza, por la negruzca sangre que se esparce en sus ojos, se manifiestan; caen en convulsiones de modo, que se ponen rígidos sus miembros, y estan inmóviles del todo. En fin, la jóven que poco tiempo antes brillaba con todos los encantos de su belleza, ya no es sino una imágen de la muerte horrenda. Tales son las terribles revoluciones que

producen en nosotros los espantos enormes ; acometen los principios de la vida de modo , que hasta el sitio del alma se estremece todo. Felices aquellos mortales que estan dotados por su mismo estambre de fuerza de espíritu tan grande , y de un valor suficientemente inalterable , que no temen los peligros , y que de las sensaciones del susto estan casi defendidos. Corren pacíficamente sus dias conservando hasta en la edad mas avanzada la salud del cuerpo y fuerza proporcionada. Tal fue en nuestro tiempo el ilustre Fontenelle , este otro Nestor , las delicias y glorias de su pueblo. Vió irse acumulando sus años , y llegó á la mas extrema vejez sano , sin perder nada de este candor , de este buen humor , y de esta paz del alma , que de ordinario la bella edad señala. Jamas la baxa envidia , jamas la indigna celosía derramaron en su corazon su veneno devorador. Embotó con su paciencia y su desden las envenenadas lanzas , que contra las fuertes y sublimes almas no cesa de tirar la multitud llena de ignorancia. Se preservó

hasta el fin de todas las afecciones desregladas.

Enfermedades que nacen de las afecciones del alma.

No es posible dudar que entre los sentimientos diversos de que nuestra alma se penetra; que entre los arrebatos á que nuestros corazones se entregan, los unos sean dañosos, y saludables los otros. Habeis visto que las fuerzas aumentan, y la salud conserva una alegría moderada; que alivia las penas del espíritu una dulce esperanza; sabeis que la cólera armada de puñales y de hachas, que el terror y la tristeza, cuyas impresiones tan difícilmente se destierran de nuestros corazones, producen en nuestros cuerpos crueles golpes. Mas con todo la diferencia de efectos que causan en nosotros estas diversas afecciones, corresponden siempre á los diferentes grados de actividad que tienen las pasiones. Causan dolores vivos, y producen vértigos; las muy violentas excitan la calentura, y engendran especies diferentes de enfermedades.

des vehementes y agudas: mas las menos fuertes son por el contrario una oculta llama que insensiblemente devora las entrañas, y un lento veneno, que por todas partes se esparce luego. Tal es el origen de estas obstrucciones que hinchan y sumergen las entrañas, y de esta caterva de males que de un derrame funesto de cólera dimanar.

La sensibilidad de los nervios.

No es haber nacido baxo feliz estrella tener tan prodigiosa sensibilidad de nervios y delicadeza, que sea capaz de irritarlos la impresion mas ligera. Los desgraciados, así formados, siempre estan en presa á los terrores pánicos, que incesantemente los vuelven temblones y pálidos; que pintan ellos la muerte ó las enfermedades prontas á agarrarles siempre, y que los hacen caer á veces en reales precipicios por evitar imaginarios peligros. Se les ve tambien algunas veces abandonar sin causa á los arrebatos de una alegría insensata, concebir esperanzas

locas , apacentarse de extravagantes ideas , y de esperas frívolas. Un nada á veces les encoleriza , como igualmente un nada les apacigua. En fin , en medio de esta multitud de tumultuosas afecciones que les agitan , nada miran ellos con una vista tranquila ; en nada se arreglan á las sabias leyes de la moderacion : siempre envueltos en las densas tinieblas de una desmontada imaginacion , viven en un sobresalto continuo , aun en el seno de la paz y de la seguridad ; jamas se adhieren sino á su vano imaginar. Seria inútil que les franqueaseis los mas sabios consejos , que les prescribieseis el mas ventajoso arreglo ; no calmariais jamas la perturbacion de su cerebro. Es menester que procuren ellos endurecer insensiblemente sus estambres con el ejercicio del cuerpo ; que se acostumbren al grande ruido ; que aprendan á despreciar aun la misma muerte y los peligros. Es menester que monten á veces sobre un caballo lleno de vigor y de fuego ; que desafien el rigor de las estaciones desde luego , y que corran las selvas y

campos en medio de las nieves y rigor del invierno.

De este modo, pues, ó mis ilustres cohermanos, por los recursos saludables de vuestro arte venerado, aliviáis en sus enfermedades el mortal desgraciado; triunfais de esta prodigiosa cantidad de males que sobre él embisten por todas partes, mientras que en desprecio de las leyes de la moderacion trabajan ellos para su propia destruccion. Ya mas de una enfermedad se huye necesariamente por la aplicacion de vuestro auxilio competente; vuestros cuidados y trabajos continuos á conseguir llegan que se extinga insensiblemente el fuego devorador de la calentura mas tremenda.

La inoculacion.

Mas todavia no está satisfecho vuestro zelo. Luchais contra las preocupaciones funestas al mundo entero. Acreditais este nuevo arte de despojar de su malignidad esta cruel enfermedad que llena las venas de un veneno mortal; que cubre la piel de feas postillas, y

de desagradables cicatrices que dexan ellas mismas. Está ahora en poder del Médico industrioso detener los deplorables efectos de este mal contagioso, que no cede en furor á ningun otro. De esta peste que desola las familias, y despuebla las ciudades, ó que no hace gracia de la vida, sino desfigurando los semblantes. En efecto, al modo que los frutos de un árbol selvage se dulcifican y pierden su sabor acre por medio de la insercion, así este horroroso mal está destituido de su natural furor; por medio de esta maravillosa operacion, que hace pasar un cuerpo lleno de salud á la mas ligera porcion del *virus* de un cuerpo acometido de este terrible enemigo. A proporcion que se acredita la inoculacion, estan menos asolados los poblados; la Francia deplora la muerte de menos ciudadanos; menos jóvenes doncellas gimen baxo la pérdida de estas gracias bellas en que fundaban la dulce esperanza de agradecer por ellas; no se ven tantos esposos del objeto de su ternura privados, bañar de lagrimas su lecho nupcial ape-

369

nas levantado. No acompañan ya tantas veces las madres desconsoladas la pompa fúnebre de sus hijas amadas. En fin, lo diría yo, los buenos patriotas, los verdaderos amigos de la humanidad al cielo las gracias dan de tan favorable descubrimiento; y los Médicos, cuyos sabios pasos y preceptos arreglados estan al amor de la verdad, dan un testimonio auténtico de los maravillosos efectos del arte de inocular.

FIN DEL SEPTIMO Y ULTIMO LIBRO.

ERRATAS.

<u>Pag.</u>	<u>Lín.</u>	<u>Dice</u>	<u>Léase</u>
32	23	Somnos	Somnus
44	10	bien encerrado	encerrado en ellos
50	últ.	podia que	podia él , que
177	3	medio	remedio
181	8	encontraba. Pues	encontraba pues.
184	8	su	de su
336	6	sobre	contra
349	17	contricion	constriccion
368	15	pasar un cuerpo lleno de salud á la mas ligera	pasar á un cuerpo lleno de salud la mas ligera

15000
15000

15000
15000

