

## LA CUARESMA SALUTIFERA.

## § I.

Cierto ilustrísimo prelado, no ménos venerable por su piedad que por su doctrina, habiendo con celo resentimiento contemplado, que el uso de dispensaciones de la abstinencia cuaresmal, franqueadas por los médicos, con el motivo de indisposicion corporal, es mucho más frecuente que justo, con repetidas instancias me excitó á formar un discurso sobre esta materia, lo que gustosamente voy á ejecutar, por complacer á dicho prelado y cooperar á su santo celo.

Supongo, que ni todos los médicos exceden en el asunto, como tambien, que entre los que exceden, los más proceden con buena conciencia. Médicos hay, que en prescribir el uso de las carnes en el tiempo de cuaresma proceden con toda la circunspeccion debida á la gravedad de la materia. De los que se apartan de el temperamento justo, en unos proviene de mera ignorancia ó inadvertencia, en otros entra á la parte con la inadvertencia ó la ignorancia, la viciosa docilidad de el genio nimiamente inclinado á la condescendencia. Ni toda la culpa, cuando la hay, queda entre los médicos consultados: cooperan á veces los mismos consultantes, ya buscando de intento los médicos más condescendientes, ya exagerando sus males, ya ponderando con exceso el daño que reciben de los alimentos de cuaresma. Pro venga de este ó aquel origen el desorden, aplicaremos en este discurso el remedio, y para hacerlo con la mayor claridad y método posible, explicaremos nuestro dictámen en distintas conclusiones.

## § II.

Digo, lo primero, que es incierto que los alimentos cuaresmales sean respectivamente á nuestra salud de peor condicion que las carnes de los brutos. Véase, en prueba de esta conclusion, lo que dijimos en el primer tomo, discurso vi, número 10 y 11 (\*), donde se hallarán citados varios autores, médicos famosos, que no sólo conceden igualdad, mas aún preferencia en orden á prestarnos nutrimento saludable á los peces respecto de las carnes. Muchos más son los que Paulo Zaquías, en el lugar insinuado allí, alega al mismo intento. Las sentencias que apunta de Hipócrates y Galeno, no sólo prueban que los peces son buen alimento para los sanos, mas aún saludables, por la mayor parte, á los enfermos, en tanto grado, que Hipócrates los prescribe por manjar conveniente en todo género de fiebres, y Cardano, siguiendo sus huellas, severamente reprehende á los médicos modernos, porque practican lo contrario.

(\*) Régimen para conservar la salud, omitido en esta edición. (V. F.)

A los autores que hemos citado y que cita Paulo Zaquías, añadiremos uno moderno, el famoso doctor don Martin Martinez, que altamente se declara por el alimento tomado de los peces, en la disertacion que formó sobre si en los dias cuaresmales se pueden comer víboras. Pondré aquí sus propias palabras, porque no sólo manifiestan su opinion sobre el asunto, mas acreditan eficazmente su intrínseca probabilidad.

«Aquellas comidas, dice, son más saludables, que se cuecen mejor y convierten en substancia nutritiva, dulce, suave y gelatinosa; porque éstas, ni serán tan expuestas á la efervescencia y tumulto, ni excitarán en nuestros sólidos tan enormes crispaturas y vibraciones. Pues ahora, si se considera la naturaleza de las carnes sulfúreo-salina y fibrosa, con la misma dificultad con que resisten por su dureza á la tritura de los dientes, y no fácilmente se reblandecen con la permixtion de la saliva, con esa misma se resisten en el estómago y demas oficinas, á la digestion ó coccion; y caso que se conviertan en humor nutricio, siempre tienen condicion salina, áspera y pungente; pues lo que sucede en la boca, debemos suponer sucederá en los demas órganos; porque siendo la naturaleza una y en todo semejante, siempre usa el modo más sencillo y compendioso de obrar, sin mudar medios, ni variar las primeras máquinas con que empezó sus obras.

«Al contrario los peces, siendo más tiernos y viscosos, fácilmente se atenúan y convierten en una linfa tenue, dulce y gelatinosa, muy proporcionada para conciliar flexibilidad en las fibras y fluxibilidad en los humores: ésta es capaz de refrenar el ímpetu de las sales, templar la exorbitancia de los azufres, domar la bile, humedecer la sangre, y en fin, asociándose amigablemente á nuestras partes, repararlas y nutrir las.

«Los peces, demas de esto, entre todos los animales, son los más fecundos, ágiles y sanos, ni hay historia de peste alguna ó contagio que hayan padecido; de donde parece se infiere darán un alimento tambien más sano y apto para conservar la salud y robustez. Las carnes sólo son proporcionadas para llenar el cuerpo de crudezas y pútridos humores, de donde se siguen diarreas, vértigos, gotas, calenturas, y apenas hay dolencia que no pueda seguirse á esto, por lo cual es adagio, que *carnivoram animam non amat bona valetudo.*»

Ni es de omitir que poco ántes habia dicho el mismo autor «que está defendido entre los médicos como más probable, que la ictiofagia es más saludable que la sarcófagia». Son voces griegas, de las cuales, la primera significa el uso ó hábito de comer pescado, y la segunda el de comer carne. Doy que no sea esta opinion la más probable; sea sólo bastantemente probable, como no se puede negar, en atencion á los testimonios y razones alegadas. Para mi intento basta.

Respecto de otros alimentos cuaresmales, como leche

(á los que es permitida), frutas, yerbas, legumbres, subsisten las mismas razones, que militan á favor de los peces; esto es, su más fácil atenuacion y digestion, no abundar tanto de partículas sulfúreas y salinas, etc. Por lo cual, los autores médicos muy frecuentemente recomiendan la leche, bien condicionada, como un excelente alimento; y de yerbas, frutas y legumbres dan muchas por sanísimas. Y aún cuándo en unas ú otras se reconociese algun vicio, es manifiesto, que con la coccion y el condimento es fácil corregirse.

Finalmente, podemos contar entre los patronos de esta opinion al celeberrimo Gasendo, el cual, en una carta escrita á Helmoncio, contra este famoso médico, prueba que la carne no es alimento natural de el hombre, ó por lo ménos, que le son más naturales los frutos de la tierra.

Creo que lo que principalmente mantiene la comun persuasion de que las carnes nos dan mejor alimento que los peces, y mucho mejor que frutas y yerbas, es la mayor semejanza con nuestra substancia. La creencia comun, patrocinada de la vulgar filosofía, asiente á que entre dos substancias semejantes es más fácil la conversion de una en otra, que entre dos desemejantes ó ménos semejantes. De aquí infieren que recibirémos más copioso, mejor y más pronto nutrimento de las carnes que de los peces, y mejor de éstos que de las plantas.

Pero este fundamento es levisimo, como se puede convencer de muchas maneras. De él se seguirá, lo primero, que sería mejor comer la carne cruda que cocida ó asada, y que aquella se digerirá y convertirá más prontamente en nuestra substancia que estotra, por la mayor semejanza que con nuestra carne tiene la carne cruda, que la asada ó cocida. ¿Concederán la sequela los sectarios de las carnes? Seguiráse, lo segundo, que el mejor pan de el mundo es un malísimo alimento, por la gran desemejanza que hay entre su substancia y la nuestra. Pero todos los médicos son de contrario sentir, y ordinariamente predicán con grandes ponderaciones la excelencia de este alimento. Seguiráse, lo tercero, que el mejor alimento para el hombre sería la carne humana; lo que, sobre favorecer la androfia ó antropofagia (esto es, el horrible uso de comer carne humana), es contra la experiencia; pues los antropófagos de varias naciones de Africa, Asia y América, no se ha hallado que fuesen más sanos y robustos que los habitadores de otros países, donde nunca se practicó esta atroz barbarie. Seguiráse, lo cuarto, que será mejor alimento la sangre que la carne de los animales; porque la inmediata conversion de el quilo no es en carne, sino en sangre; y para esta conversion tiene á su favor la sangre que se toma en alimento, la mayor semejanza con la sangre de el que se nutre, que la carne. La sequela es contra el comun sentir de los médicos, que capitulan á la sangre por manjar muy feculento y melancólico. Seguiráse, lo quinto, que la carne de víboras, tortugas y cangrejos sea alimento de muy inferior bondad á la de cualquier cuadrúpedo, pues aquella es ménos semejante que ésta á la nuestra. Con todo, aquella está reputada ser de excelente nutrimento y muy saludable. Otras mil sequelas absurdas de aquel principio es fácil encontrar.

F.

Es constante, pues, que la naturaleza no se gobierna por esas analogías. Una substancia diferentísima de la nuestra, con las alteraciones que recibe, ya fuera, ya dentro de el cuerpo, puede ponerse en estado de formarse de ella un excelente quilo; y al contrario, una substancia muy semejante á la nuestra, con esas mismas alteraciones, no llegará á aquel estado. Gasendo, en la carta escrita á Helmoncio, que citamos arriba, refiere, que habiendo cogido un navio maltés, en una isla donde descendió á hacer aguada, un tierno corderillo, hallándose sobrado de viveres, resolvió el capitán criarle con carne, queso, pan y otros alimentos de nuestro comun uso. Llegó el caso de que ya bien crecido le mataron, y hallaron su carne insípida ú de gusto muy inferior á los demas de su especie, que se alimentan sólo de yerbas.

## § III.

Digo, lo segundo, que, respectivamente á muchas complexiones, ciertamente son más saludables los alimentos cuaresmales que las carnes. Pruébese esto con razon fisica solidísima. Porque pregunto: ¿por qué capítulos se puede pretender que sean nocivos los alimentos cuaresmales? ¿Porque son de ménos nutrimento que las carnes? Por eso mismo serán útiles para muchos, cuya virtud nutritiva es excedente. Todos los extremos son nocivos ó peligrosos en nuestra naturaleza. Puede el cuerpo enfermar por nutrirse más de lo justo, como por no nutrirse bastantemente. ¿Porque el nutrimento que prestan no es tan sólido, ó es más tenue? Por eso mismo convendrán á aquellos que son de carnes más densas ú de poros más cerrados, en cuyo caso importará la tenuidad de el alimento para facilitar, primero la distribucion por todas las partes de el cuerpo, y despues la transpiracion de lo inútil. ¿Porque son frios y húmedos? ¿Cuántos hombres hay, cuya complexion peca de caliente y seca? A éstos convendrá sin duda aquella clase de alimentos.

## § IV.

Digo, lo tercero, que respectivamente á muchas indisposiciones corporales, ciertamente son más saludables los alimentos cuaresmales que las carnes. Pruébese eficazmente esta conclusion, por ilacion de las mismas razones con que probamos la antecedente; porque á todas las complexiones viciosas, que allí notamos, se pueden seguir y se siguen frecuentemente indisposiciones, cuya intemperie ú desorden corresponde al vicio de ellas: por consiguiente, serán útiles los alimentos cuaresmales en dichas indisposiciones.

En el citado discurso sobre el Régimen para conservar la salud advertimos cómo el famoso Etmulero generalmente condena el uso de las carnes en los febricitantes: *Carnes, sicuti ipsis ingratae sunt, ita etiam nocivae* (1). La causal que da, esto es, ser ingratas á los febricitantes, frecuentemente comprehende á los caldos de carne, y así tambien éstos las más veces se deberán huir como nocivos. Yo tengo por buena y sólida la ra-

(1) De Febr. in communi. libro vi. titulo lxi. de oratione (1)

zon de este autor, y firmemente creo que el apetito ó repugnancia de los enfermos á tal ó tal género de alimentos, si se observa con las precauciones debidas, son la regla más segura para su régimen. Sobre lo cual, véase nuestro discurso titulado el *Médico de sí mismo* (\*), donde tratamos con toda la exactitud posible este punto.

El famoso Jorge Ballivo, áun con más generalidad, autoriza la preferencia de los alimentos cuaresmales sobre las carnes, así para la preservacion, como para la curacion de las enfermedades. En la disertacion *De anatomie fibrarum, et de morbis solidorum*, despues de advertir, cómo la conservacion de la salud depende únicamente de mantenerse los sólidos en una blanda tension, y los flúidos en un dulce movimiento, dice, que los antiguos padres de la medicina, así en el estado de salud para conservarla, como en el morbo para repararla, procuraban aquel temperamento á los sólidos con baños, friegas y todo género de ejercicios, y á los líquidos prescribiendo por alimento miel, leche, frutas, hortalizas, y prohibiendo enteramente el uso de carnes y de vino: *Melis, lactis, olerum, fructuumque essu, et omnimoda vini, atque carnis abstinentia in naturali quadam dulcedine ea perpetuò conservabant.*

El mismo autor, en el tratado segundo *De fibra motrice*, capítulo xiv, sienta, que los filósofos pitagóricos vivian más sanos y más largo tiempo que los demas hombres. porque se absteneian de las carnes y se sustentaban de las hortalizas y frutos de la tierra, cuyo alimento, dice, no sólo produce tal temperie, dulzura y simplicidad en la sangre, que la preserva del ardor, fermentacion y tumulto, de que nacen las enfermedades, mas tambien ocasiona afectos más templados en el alma, preservándola de las feroces agitaciones de la ira y la concupiscencia, que tanto des gobiernan la economía de el cuerpo humano.

Bueno es to lo esto para aquellos, que al ver comer á alguno diariamente frutas y ensaladas crudas, gritan, que otra tanta porcion de veneno se introduce en el estómago. Frecuentemente se oye á hombres circunspectos y graves, ponderando el cuidado que tienen con su salud y ajustada dieta que observan, que sólo comen de aquello que come el gato. Esto dice: para hacer recomendable entre los circunstantes su prudencia, y yo nunca pude oirlo sin desprecio y risa. ¿Quién constituyó al gato legislador, regla ó pauta de la humana dieta? Si un hombre no puede servir de regla á otro hombre, y á cada paso se ve que lo provechoso para uno es nocivo para otro, ¿por qué capítulo un bruto ha de ser ejemplo de dieta para el hombre?

Confieso, que no me inclino á probar la generalidad con que Ballivo recomienda la utilidad de frutas y hortalizas; ántes soy de sentir, que haciendo únicamente pasto de ellas, serán nocivas á muchos. Esto se sigue necesariamente de la gran discrepancia de temperamentos. Áun respecto de un mismo sugeto, por las diferentes disposiciones y circunstancias en que se halla un mismo alimento, una vez se acomoda bien, otra mal al estómago.

Mucho más conforme á la razon y á la experiencia,

(\*) Discurso iv del tomo iv, omitido en esta edicion. (V. F.)

como tambien derechamente á favor de nuestra conclusion, es lo que el mismo autor dice en el capítulo ix, de el tratado que poco há citamos; esto es, que algunos enfermos de fluxiones y otras dolencias habituales en la cuaresma, usando de los alimentos propios de aquel tiempo, mejoran; y llegando la Pascua, por el uso de la carne, vuelven á sentirse mal; como tambien se experimenta, que algunas enfermedades se curan precisamente con comer hortalizas, legumbres, peces y otros alimentos, que no están bien reputados, y se exacerban y crecen con alimentos de mejor jugo ó substancia.

En confirmacion de esta máxima, tengo presente lo que, algunos años há, he oido á don Juan Ignacio Tornai, docto médico, residente en la corte, y uno de los más racionales y discretos que he tratado. Fué llamado éste de una señora, á quien una fiebre lenta iba consumiendo, y cuya curacion otros médicos ántes habian tentado inútilmente. La regla dietética que le habian prescripto era, que no usase de otro alimento que de su pucherito de ave y carnero, la que la enferma observaba religiosamente, aunque lidiando con el gran fastidio que le causaba. Al mismo tiempo se quejaba de la inapetencia casi universal que padecía, con la excepcion precisa de ensalada cruda, para la cual sentia bastante apetito. Sin esperar más, decretó el médico que usase por cotidiano alimento ensalada cruda, lo que ella aceptó y ejecutó con gusto. El éxito fué, que la señora, sin otro remedio alguno, empezó á mejorar sensiblemente, y al fin logró verse perfectamente sana. Insisto siempre en que siempre se consulte el apetito de el enfermo. Mil experimentos propios me atestiguan la seguridad de esta máxima; y tengo la satisfacion de haber aprovechado á muchísimos enfermos con ella.

#### § V.

Digo, lo cuarto, que áun respecto de muchos sugetos, á quienes serian nocivos los alimentos cuaresmales, puede hacerse que no lo sean. Esto se prueba señalando los medios con que puede corregirse su cualidad nociva. El primero es el condimento oportuno, el cual puede enmendar, ya la frialdad, ya la humedad, ya otra alguna cualidad, comprehendida debajo de la razon comun y confusa de crudeza, con que podrian perjudicar al estómago. El segundo es el uso de bebida competente. El que no acostumbra beber vino, ó muy poco, en tiempo carnal, bebiendo un poquito de vino, ó algo más de lo acostumbrado en tiempo de cuaresma, podrá suportar mejor la frialdad y humedad de los alimentos cuaresmales. Asimismo, el que en todo tiempo tiene por bebida regular el vino, logrará el mismo efecto, usando en tiempo de cuaresma de vino más generoso; y el que no se acomoda á beber vino, enmendará la humedad y frialdad de los alimentos cuaresmales, bebiendo entonces agua cocida con canela ú otra especie conveniente.

#### § VI.

Digo, lo quinto, que habiendo en los alimentos cuaresmales tanta variedad y discrepancia de cualidades, será, por la mayor parte, fácil á los hombres ricos y de

conveniencias, en tanta diferencia de alimentos permitidos, encontrar algunos que no les sean incómodos, ó que la incomodidad que ocasionan sea tan leve, que se deba despreciar. Frecuentemente se ve dañarle á tal hombre este pescado, y no aquel; esta legumbre, y no aquella, etc.

#### § VII.

De lo razonado en todo este discurso se infiere, lo primero, que proceden irracionalmente aquellos médicos, los cuales, iudiferentemente á todos los enfermos, ya actuales, ya habituales, excusan de la abstinencia cuaresmal. A muchísimos dañan gravemente con esa dispensacion, como queda, á mi parecer, concluyentemente probado. Debe, ántes de conceder la dispensacion, consultarse con atenta reflexion la experiencia respectivamente, tanto á la complexion del enfermo, como á la cualidad de la enfermedad.

Infiérese, lo segundo, que es mucho más difícil excusar á la gente rica que á la pobre de la abstinencia cuaresmal. La razon es clara, y está bastantemente insinuada arriba. Los ricos pueden, entre muchos alimentos cuaresmales, escoger los más cómodos respectivamente á su complexion. Pueden asimismo corregir los que son incómodos, ya con la bebida conveniente, ya con el condimento oportuno. Los pobres están, por lo comun, precisados á unas berzas de mala calidad y mal ó nada aderezadas; cuando más, á un pescado muy salado ó medio podrido. Sobre esto, su bebida ordinaria, por lo ménos en los países donde el vino es género extranjero y costoso, es agua. A todo se añade, que los pobres (no hablo aquí de los que mendigan de puerta en puerta, sino de labradores y oficiales de la más humilde clase en materia de conveniencias) no exageran sus indisposiciones, como los ricos, y apenas acuden jamas al médico, ni quieren ser tratados como enfermos, sin mucho motivo. Por todas estas razones los médicos deben ser incomparablemente más fáciles en excusar de la abstinencia cuaresmal á los pobres que á los ricos. No sé si algunos lo hacen al revés. Por lo ménos es cierto que, á proporcion, son muchos más los ricos que comen carne en cuaresma, que los pobres.

Con los que están entre los dos extremos de pobreza y riqueza, pueden los médicos alargar ó encoger la indulgencia, á proporcion que se acercan más ó ménos á uno y otro extremo.

Los religiosos, de cualquier instituto que sean, merecen particular consideracion en esta materia. Parece que los seglares contemplan á los religiosos, en cuanto á las conveniencias de la mesa, como una gente perfectamente media entre pobres y ricos, ó los equiparan á la gente de medianas conveniencias de el siglo; pero realmente se engañan. Permitiré, ó concederé graciosamente, que el coste de la mesa de un religioso

iguale al precio de lo que consume en la suya un seglar de medianas conveniencias. ¿Por eso la conveniencia de los dos es igual? No, sino desigualísima. El seglar, cuanto lo permite su caudal, varia los manjares, segun le dicta, ó el apetito, ó la experiencia de los que le dañan ó aprovechan. El religioso no tiene este arbitrio; ha de comer de lo que hay para todos los demas, ó quedarse sin comer. Otra tanta desigualdad hay en el modo que en la substancia. El seglar hace preparar la comida conforme á su gusto y temperamento; al religioso nadie examina el temperamento ni el gusto para prepararle la comida. Para todos va el manjar, ó cocido, ó frito, ó asado, ó salado, ó insulso, ó frio, ó caliente, ó con este ó con aquel aderezo; pero comunismente mal aderezado para todos.

#### § VIII.

Concluyo este discurso disipando un escrúpulo ó duda moral, concerniente á la materia que tratamos, en que he visto enredadas no pocas personas timoratas. Entre los que por sus achaques habituales están dispensados de la abstinencia cuaresmal, hay algunos que juzgan, ó por lo ménos recelan, serles ilícito agregar al pasto de carne, un poco, por poco que sea, de pescado, pareciéndoles, que en la permission que gozan para comer carne, está como envuelta la prohibicion de comer pescado alguno. No hay tal cosa. El que por sus achaques no está comprehendido en el precepto de abstenerse de carnes, viene á quedarse en el estado mismo que si en orden á la especie de alimentos no hubiese alguna prohibicion eclesiástica. Sólo restará la duda de si la ley natural, que le prohíbe dañar la propia salud, le obliga á abstenerse de el pescado nocivo á ella. Esa duda la ha de resolver por su propia experiencia. Por lo comun se puede y debe hacer juicio, que mezclando en la comida algo de pescado con mayor cantidad de carne, no hará daño, ó le hará levisimo. A algunos positivamente les aprovechará, siendo cierto, que hay complexiones, que ni pueden con carne solamente, ni solamente con alimentos cuaresmales. A no pocos será inevitable un gran tedio de la carne si se ciñen únicamente á ella. En muchos cesará enteramente el daño que les causarían los alimentos cuaresmales, sólo con mezclar con ellos alguna porcion de carne; y habrá quienes, con preparar el estómago con una taza de caldo de buena carne, le dispondrán para que, sin perjuicio alguno, puedan hacer todo el resto de la comida de pescado (\*).

(\*) Cuando leí por primera vez este discurso del PADRE FEIJOO, no pude ménos de extrañar, y extraño tambien ahora, que aquel sabio monje no considerase la cuaresma como salutifera por otra razon, harto comun entre teólogos y canonistas, á saber, la conveniencia de vivir con gran sobriedad á la entrada de la primavera, con la que coincide la cuaresma, pues todos los higienistas recomiendan para aquella época una alimentacion más tenue y parca. (V. F.)