

con que subsistir, y así acetan por tal al primero que se presenta. Digo que es este un notable, y perjudicial error. Si corriese por mi cuenta la direccion de qualquier Pueblo en esta materia, entre un Cirujano de grandes créditos, y un Médico, que en su facultad los tuviese iguales, si con menos interés no pudiese lograr al Cirujano, le aplicaría á este mayor salario, aunque con esta providencia no lograse al Médico. Esto por dos razones de gran consideracion. La primera, porque la utilidad del Cirujano es evidente, y visible; la del Médico muy incierta. A cada paso se está viendo que un Cirujano muy diestro cura á sujetos, que sin su asistencia evidentemente morirían; lo que nunca se puede asegurar de los enfermos que asiste el Médico, como ya en otra parte hemos advertido con autoridad de Cornelio Celso. La segunda razon dimana de la primera; y es, que los grandes créditos del Cirujano nunca son falaces; los del Médico frecuentísimamente. Aquellos siempre son produccion de sus aciertos: estos lo son infinitas veces de la osadía, de la astucia, de la verbosidad del Médico, á que concurre tambien á veces el acaso.

12 Es notable la falta de Cirujanos que hay en España; lo qual sin duda pende de la poca estimacion, y salario que tienen. Aun los pocos que hay buenos, son de una extension muy limitada en orden á las partes de que consta su facultad. De quantos Cirujanos Españoles he conocido, solo uno ví que fuese Algebrista: y es cosa notable, que siendo tan frecuentes las fracturas, luxáciones, y dislocaciones, al que padece algo de esto le hacen recurrir á tal, ó tal hombre del campo, que dicen tiene esa gracia curativa; siendo así que son ignorantísimos tales curanderos, como yo varias veces he visto, y palpado. Uno de ellos muy acreditado en el País donde vivia, siendo llamado de mí para curarme una pequeña luxación en un pie, me hizo estár tres meses cabales en la cama, y otro mes mas andar con gran tiento arrimado á un baston.

REGIMEN PARA CONSERVAR LA SALUD.

DISCURSO SEXTO.

LOS Médicos saben poco de la curacion de los enfermos; pero nada saben, ni aun pueden saber en particular del régimen de los sanos, por lo menos en quanto á comida, y bebida. Esta proposicion, que á Médicos, y no Médicos parecerá escandalosa, y se prueba con evidencia de la variedad de los temperamentos, á quienes precisamente se conmensura la variedad de los manjares, tanto en la cantidad, quanto en la calidad. El alimento, que para uno es provechoso, para otro es nocivo. La cantidad, que para uno es larga, para otro es corta. Esta proporcion de la cantidad, y calidad del alimento con el temperamento de cada individuo, solo se puede saber por experiencia. La experiencia cada uno la tiene en sí mismo; ni al Médico le puede constar, sino por la relacion que se le hace. Pues qué, he menester yo acudir al Médico á que me diga qué, y cuánto he de comer, y beber, si él no puede saber lo que me conviene sin que yo primero le participe qué es lo que me incomoda, qué es lo que me asienta bien en el estómago, qué es lo que digiero bien? &c. nada que

2 Tiberio se reía de los que en llegando á la edad de treinta años, consultaban los Médicos; porque decía, que en esa edad cada uno podía saber por experiencia cómo debía regirse. De hecho parece que á él le fue bien con esta máxima, pues sin embargo de ser muy destemplado, así en el lecho, como en la mesa, vivió setenta y ocho años.

años: y acaso hubiera vivido mas, si lo hubiera permitido Calígula; porque aunque estaba muy enfermo, no quiso el sucesor fiar su muerte á la violencia de la enfermedad, con viniendo los Historiadores en que de intento se la aceleraron, aunque discrepan en el modo. En caso que la máxima de Tiberio, tomada generalmente, no sea verdadera, por lo menos en quanto al uso de comida, y bebida es segura.

3 Ningún manjar se puede decir absolutamente que es nocivo. No es doctrina mia, sino de Hippócrates, como tambien la prueba en el libro de *Veteri Medicina*. Donde hablando del queso, dice, que si absolutamente fuera malo para el hombre, lo sería para todos los hombres; y no es así, pues algunos hartándose de queso, se hallan muy bien: *Etenim caseus non omnes homines ledit; sed sunt qui ex ipso repleti ne tantillum quidem offenduntur: Si verd toti natura malus esset, omnes utique læderet*. Si el queso, que es tan terreo, indigesto, y duro, aun tomado con hartura, es buen alimento para algunos individuos, ¿de qué manjar se podrá decir que es malo para todos?

4 Las codornices, y las cabras se alimentan de venenos, dice Plinio: *Venenis Capreae, & Coturnices pinguescunt* (a). De modo, que lo que á otros animales mata, á estos los engorda. Diráseme que entre diferentes especies hay mucha mayor diversidad de temperamentos, que entre los individuos de una misma especie. Sea así en hora buena. A mí me basta para el intento saber que es muy grande la que hay entre los individuos de la especie humana. En las Observaciones de Schenchio se refiere de un hombre, que comiendo una onza de escamonea, no se purgaba poco, ni mucho; y en otros Autores Médicos se lee de algunos, que se purgaban solo con el olor de las rosas. ¿No es esta discrepancia notable de temperamentos?

5 Es verdad que en lo común no hay tanta disimilitud entre los temperamentos de los hombres; pero siempre hay alguna, y bastante. Así como no se halla una cara perfecta, ni un cuerpo perfecto, así tampoco se halla un temperamento perfecto. *Líb. 10. cap. 72. vivit in lecto, como al no como, como al no como*

tamente parecida á otra, tampoco un temperamento á otro. En quantos accidentes están expuestos á nuestros sentidos, observamos alguna desemejanza en todos los hombres. ¿Qué cosa mas simple que el sonido de la voz? Con todo no hay hombre que en el metal de la voz se parezca perfectamente á otro. Y así, en los que viven por mucho tiempo juntos en alguna Comunidad, nunca sucede que no se distinga cada uno, por la voz, de todos los demás, quando no es visto. Si esto sucede en una cosa, al parecer tan simple, ¿qué será en el temperamento, que consta de tantas partes combinables de infinitos modos diferentes?

6 Si nuestros sentidos fueran mas perspicaces, aun en aquellas cosas, en que se nos representan algunos hombres muy parecidos, los hallaríamos muy desemejantes. Algunos brutos nos dán este desengaño. Nosotros no percibimos con el olfato los efluvios de los cuerpos humanos; ó si los percibimos, no los distinguimos unos de otros. El perro los percibe, y los distingue en todos los hombres. Por eso á mucha distancia sigue al amo sin verle, determinándose en el encuentro de varios caminos por el olor de los efluvios que halla en el ambiente: busca, y elige entre muchas la alhaja del amo, aunque nunca la viese. Y lo que es mas, atina con la piedra que salió de su mano entre otras disparadas al mismo tiempo por otros, bastando aquel breve contacto, para que con su olfato sutilísimo reciba en ella olor diferente del que tienen todas las demás. Esta prueba bastaba para conyencer la diversidad de temperamentos en todos los hombres; pues sin diversidad de temperamentos, no puede haber diversidad en los efluvios.

§. II.
7 NO solo la variedad de los temperamentos de los hombres imposibilita saber qué alimento es proporcionado á cada uno; mas tambien la variedad que hay en los manjares dentro de la misma especie. Todo vino de uvas, pongo por exemplo, es de una especie. Con todo, un vino es dulce, otro acedo, otro acerbo. Uno tiene un

olor,

olor, otro huelle de otro modo. Uno es más tenue, otro más craso. Lo mismo sucede en las carnes, lo mismo en los frutos de todas las plantas; aunque no en todos se percibe tanto la variedad, por la imperfeccion de nuestros sentidos. Por esto puede suceder, y sucede á cada paso, que á un mismo individuo un vino le sea provechoso, y otro nocivo: que le preste buen nutrimento el carnero nutrido con tales yerbas, y nutrido con otras, malo.

8. Añádese á esto (y es tambien de mucha consideracion), que un mismo alimento, sin distincion, ó desemejanza alguna, puede ser, respecto del mismo individuo, provechoso en un tiempo, nocivo en otro, yá por la diferente estacion del año, yá por la diferente temperie del ambiente, yá por la diversa region que habita, yá por la diversidad de edad. En fin, qualquiera mudanza que acaezca en el cuerpo (y son infinitas las que ocurren, como tambien las causas que las ocasionan) precisará á variar mas, ó menos el alimento, yá en quanto á la calidad, yá en quanto á la cantidad. Todas estas razones advirtió el grande Hippócrates en el *lib. 3. de Dieta*: donde, aunque únicamente habla de la imposibilidad de conmensurar la cantidad del alimento á la cantidad del exercicio, las razones prueban absolutamente que es imposible determinar, así la calidad, como la cantidad del alimento para ningun individuo. Dice así: *De dieta humana exacte quid conscribere ut ad ciborum copiam laborum commensuratio, ac cymetria fiat, non est possibile: multa enim sunt impedimenta. Primum quidem hominum naturæ diversæ existentes. Deinde ætates non iisdem indigentes. Insuper & regionum situs, & ventorum mutationes, & temporum alterationes, & anni constitutiones. Est & inter ipsos cibos multa differentia: triticum enim à tritico differt, & vinum à vino.*

9. Si se hace la reflexion debida sobre este lugar de Hippócrates, y sobre lo que llevamos dicho, se hallará ser tharto dudosa, por no decir falsa, aquella máxima tan establecida, de que para la conservacion de la salud conviene usar siempre de una especie de alimento. El gran Bacon

está por la opinion contraria diciendo que se deben variar, así los medicamentos, como los alimentos: *Tam medicamenti, quam alimenti mutatio conducit: neque perseverandum in frequentato utriusque usu* (a). La razon persuade lo mismo: porque si el cuerpo no está siempre del mismo modo, no convendrá alimentarle siempre del mismo modo. Si ahora abunda mas de sales alkalinos, y despues de ácidos, convendrá ahora usar de alimentos, que tengan mas de ácidos, y despues que declinen mas á alkalinos, para corregir el exceso con su contrario. Asimismo: si por la diferente constitucion del año, ó por el sitio que habita, ó por la intemperie del ambiente se halla yá mas húmedo, yá mas seco, yá mas frio, yá mas caliente de lo que conviene, importará variar á proporcion el modo de alimentarse, buscando sucesivamente en comida, y bebida las calidades contrarias á aquellas que exceden en el cuerpo. Esto es hablando teóricamente. En la práctica es muy dificil, ó imposible averiguar el complexó de qualidades predominantes, así en nuestros cuerpos, como en los manjares, y mucho mas los grados de ellas. Siendo así que las de los cuerpos en las enfermedades suben á mayor intension, discrepan los Médicos tanto en el juicio, que la misma enfermedad la atribuye un Médico á los ácidos, otro á los alkalis; uno á frio, otro á calor. No puede, pues, haber en la práctica otra regla, que la de observar cada uno experimentalmente qué es lo que le incomoda, ó aporvecha, qué es lo que digiere con facilidad, ó con molestia.

§. III.

A UN quando un alimento mismo pudiese ser conveniente á todos los hombres, y en todos tiempos, no podríamos averiguar por las instrucciones que dán los Médicos, en orden á dieta, cuál será este; porque están encontrados en los preceptos. Dáse comunmente la preferencia á las carnes sobre los peces, yerbas, y frutos de las plan-

(a) *Hist. natur. centur. 1. num. 69.*

plantas. Con todo no faltan graves Autores, que no contentándose con que sea la carne enemigo de la alma, la declaran tambien enemiga de el cuerpo. Plutarco, en el libro de *Sanitate tuenda*, dice que la comida de carnes engendra grandes crudezas, y dexa en el cuerpo malignas reliquias, por lo qual sería mejor hacerse á no comer carne alguna: *Maximè cruditates metuende sunt ab esu carnum, nam he & initio valde prægravant, & reliquias post se malignas relinquunt.* Plinio en algunas partes inclina á lo mismo. El famoso Médico Sanctorio borró el vulgarizado aforismo: *Omnis saturatio mala, panis verò pessima*, substituyendo por el pan la carne, y pronunciando así: *Omnis saturatio mala, carnis verò pessima.* Galeno altamente se declara á favor de los peces en varios lugares, aprobándolos casi generalmente por de buen jugo, é igual al de las aves montanas. Véase Paulo Zaquias en sus *Questiones Medic. Legal. lib. 5. tit. 1. quest. 2.* donde á las autoridades de Galeno junta las de Hippócrates, y otros ilustres Médicos por la misma sentencia. El Doctor Luis Lemery, Regente de la Facultad Médica de París, en su tratado de Alimentos, parece estimar, sobre todos, los que se sacan de las plantas; haciendo la reflexion de que quando los hombres usaban solo de yerbas, y frutos de árboles, vivian mas tiempo, y mas robustos. En efecto, declara que estos alimentos son mas fáciles de digerir, y producen humores mas templados. Algunos atribuyen al uso de estos manjares las largas vidas de los Anacoretas. Ballivjo observó que á muchos enfermos los hacen daño las carnes, y mejoran con legumbres, y peces: *Animadvertes in praxi aliquos egros fluxionibus, & diuturnis morbis obnoxios tempore quadragesimali convalescere; Paschate iterum ob esum carnum languescere. Observabis etiam quosdam morbos ab obsoleto esu caulium, leguminum, olerum, piscium, aliorumque ciborum hujusmodi evanescere, cibis verò boni succi exacerbari; & crescere* (a). Etmullero, tratando de las fiebres en comun, con-

(a) De Morb. Succes. cap. 9.

condena la comida de carne por nociva á todos los febricitantes: *Carnes, sicuti ipsas ingratae sunt, ita etiam noxiae.* Finalmente, en estos tiempos se formó un gran partido á favor de peces, legumbres, y frutas contra las carnes, con ocasion del nuevo, ó renovado systema de la trituracion de los alimentos en el estómago. Habiendo resuscitado en esta edad la opinion del antiguo Médico Erasistrato, de que los alimentos se reducen á chilo en el estómago, no por coccion, como quieren unos, ni por fermentacion, como pretenden otros, sino mecánicamente, mediante la accion de los músculos, y fibras motrices, que en su continuo, y reciproco impulso los muelen, deshacen, majan, ó trituran, ni mas, ni menos, que si se batiéran porfiadamente en un almirez, de modo, que últimamente se reducen á una pasta, ó natilla delicada; consiguientemente Mons. Hecquet, Médico Parisiense, con otros defensores de este systema, deducen que siendo las carnes mas difíciles de triturarse perfectamente, á razon de la mas firme textura de sus fibras, que los peces, frutas, y legumbres, es mejor usar de estos alimentos, como mas fáciles, que de las carnes. A la verdad, la razon no me parece muy fuerte; porque para determinar la bondad de un alimento, no solo se ha de considerar su mayor facilidad en reducirse en el estómago, mas tambien se ha de hacer cuenta de la calidad del nutrimento que dá al cuerpo: la qual puede no ser tan buena como la de otro de mas fácil transmutacion. Mas esto no quita la probabilidad que le dan á esta sentencia sus Autores: y juntos estos con los demás que alegamos, dexan bastantemente dudoso qué género de alimento sea mejor por lo comun. Sup. tit. 1. cap. 12. Estamos tan lejos de tener alguna doctrina recibida de todos en esta materia, que aquellos mismos alimentos, que comunmente están reputados por los mas insalubres, no faltan Autores graves que los canonicen por los mas saludables. Bacon aprueba por los alimentos mas oportunos, para alargar la vida, entre las carnes, la de vacas, ciervos, y cabras; entre los peces los salados, y secos: al queso añe-

añejo también le califica. En el pan prefiere el de avena, centeno, y cebada al de trigo; y en el mismo pan de trigo, el que está algo mas mezclado con salvados al mas puro (a). Su razon es, que estos alimentos son menos disipables. Y aunque solo Bacon favoreciere este sentir, no dexaria de darle estimacion su autoridad, por haber sido el mas sutil, y mas constante observador de la naturaleza que hubo jamás. Herman Boerhaave, célebre Médico hoy en Leyden, para el mismo efecto de prolongar la vida, prefiere las carnes flacas, y saladas; los pescados tambien salados, y añejos; generalmente los alimentos secos duros, y tenacos. Todo esto por el mismo principio de Bacon, de resistir mas á la disipacion, y putrefaccion (b).

13. El mayor error que en esta parte padecen los Médicos, y mas comun, es el de prescribir á los que los consultan aquellos alimentos de que los mismos Médicos gustan, ó con que se hallan bien; como si el temperamento del Médico fuese regla de todos los demás. El vinoso á todos quiere hacer vinosos; el aguado á todos quiere hacer aguados. Dice discretamente Mons. Duncan, Médico de Mompeller, que no hay Médico que en sus ordenanzas no dé á conocer sus inclinaciones. El mismo refiere de dos Médicos, entrambos célebérrimos en Francia, que el uno á todos sus enfermos hacia tomar café, y el otro á todos se lo prohibia severísimamente.

14. ¿Qué partido hemos de tomar en tanta oposicion de opiniones? No seguir ninguna, y atenerse cada uno á su propia experiencia. Esta regla es segura, y no hay otra. Observar con cuidado qué es lo que abraza bien el estómago; qué es lo que digiere sin embarazo; en que tambien se ha de atender á que no sea muy precipitada la digestion; porque está solo en aquellos alimentos, que por su simbolizacion con el chilo son facilmente reducibles, puede dexar de fundar sospecha de corrupcion. Obsérvese, que

(a) In Hist. Vit. & Mort. fol. mibi 540.

(b) De Diet. ad longævitam §. num. 1957.

(c) In Hist. Vit. & Mort. fol. mibi 540.

(d) De Diet. ad longævitam §. num. 1957.

(e) In Hist. Vit. & Mort. fol. mibi 540.

que no induzcan alguna alteracion molesta en el cuerpo ácia qualquiera de las qualidades sensibles.

§. IV.

15. F Uera del conocimiento que la experiencia dá por fieles exploradores de la conveniencia, ó desconveniencia de los alimentos: *Noxii enim cibi, innoxique exploratores sunt odoratus, & gustus*, dice Francisco Bayle en su Curso Filosófico. Muy rara vez engañaron estos dos porteros del domicilio de la alma en el informe que hacen, de si es amigo, ó enemigo el huesped que llama á la puerta. Confórmome con el dictamen del P. Malebranche, de que es mejor gobernarnos por nuestros sentidos para la conservacion de la salud, que por todas las leyes de la Medicina: *Soli itaque sensus nostri utiliores sunt ad conservationem valetudinis nostræ, quàm omnes leges Medicinæ* (a). Especialmente al sentido del gusto la naturaleza le destinó para este efecto. Etmullero (b) con suma generalidad asegura que siempre se digiere bien aquello que se apetece con viveza, aun quando el apetito nace de causa morbosa; llegando á decir, que las mugeres que adolecen de aquel apetito depravado, que llaman *pica*, sin incomodidad digieren barro, cal, y ceniza, siendo tan preternaturales estas cosas porque las apetece con ansia; y así, que el apetito vivo siempre se ha de tener por señal de que hay en el estómago fermento apropiado para disolver aquel alimento. El mismo Autor ya vimos arriba como á los febricitantes dá por nociva la comida de carne, solo porque es ingrata á su gusto: *Carnes, sicuti ipsi ingratae sunt, ita etiam noxiae*.

16. No obstante, no aprobaré esta regla, dada con tanta generalidad, sin algunas excepciones. Lo primero, si el apetito nace de causa morbosa, podrá digerirse facilmente el manjar, y con todo ser nocivo: porque por el mismo caso

(a) De Inquir. Veritat. in Concl. trium prim. lib.

(b) Instit. Medic. 1. part. cap. 3.

(c) De Diet. ad longævitam §. num. 1957.

(d) In Hist. Vit. & Mort. fol. mibi 540.

(e) De Diet. ad longævitam §. num. 1957.

que el fermento, que le solicita, es *preternatural*, el alimento, que es *connatural* á él, ha de ser precisamente *preternatural* al cuerpo. Lo segundo, deben tenerse siempre por sospechosos, hasta tanto que la experiencia los justifique bastantemente, todos los alimentos de gusto muy alto, como los muy picantes, los muy agrios, los muy austeros, los muy dulces, &c. asimismo, los que exceden mucho en las dos qualidades elementales de frio, y calor, salvo en complexiones muy irregulares, cuya intemperie puede pedir corregirse con alguno de estos extremos. Pero no creo que haya complexiones que necesiten siempre de alimentos semejantes: y así, Hippócrates los condena absolutamente por des convenientes á la naturaleza. Lo tercero se ha de observar si el apetito nace de algun hábito depravado, que entonces no dexará de ser nocivo lo mismo que se apetece con demasía: como sucede en los que se dan á la embriaguez; aunque es verdad, que no hace tanto daño, ni con mucho, como en los que no están acostumbrados. Y siempre que el apetito se vaya aumentando con la edad, de modo que sucesivamente pida aumentarse la cantidad de lo que se apetece, téngase por regla general, de que no se ha de creer, ni complacer al apetito. Omíto las razones físicas de estas excepciones, por no alargarme demasiado, y porque la experiencia, que vale mas que todas las razones físicas, las acredita.

17 Modificada la regla en esta forma, juzgo se puede, y debe seguir la ley del apetito en la eleccion de comida, y bebida. Ya porque es cierto, que la naturaleza puso en armonía, en quanto á la temperie, el paladar, y el estómago; y así, es conforme á este, lo que á aquel es grato. Ya porque Dios nos dió los sentidos como atalayas, para descubrir los objetos que pueden conducir, ó dañar á nuestra conservacion: y el sentido del gusto solo puede servir á este efecto, discerniendo el alimento provechoso del nocivo. Ya porque la experiencia muestra que jamas el estómago abraza con cariño lo que el paladar recibe con tedio. Si alguno, no obstante, le pareciere que la regla que

que damos aún queda muy ancha, siga la de Hippócrates, que no dista mucho de esta, en los Aforismos, donde dice que debemos preferir la comida, y bebida gratas al gusto, aunque sean de algo peor substancia, á las que son absolutamente mejores, pero no tan gratas: *Paulò deterior, & potus, & cibus, verum jucundior, melioribus quidem, sed in jucundioribus preferendus est* (a). Y yo me constituyo reo, si á alguno le saliere mal seguir esta regla.

18 En todo caso, ni en el estado de salud, ni en el de enfermedad se forceje jamas por introducir en el estómago lo que el paladar mira con positivo tedio. En esto delinquen mucho algunos Médicos, y casi todos los asistentes, especialmente si son mugeres, cuyo genio piadoso las hace porfiadas en esta materia, juzgando le hacen un gran bien al doliente metiéndole dentro del cuerpo un huesped desahrido.

§. V.

19 EN quanto á mudar, ó no mudar de comida, y bebida, no apruebo uno, ni otro extremo, que entrambos tienen sus defensores. La regla de Celso, que es acostumbrarse á comer de todo lo que el pueblo comunmente come: *Nullum cibi genus fugere, quo populus utatur* (b), me parece muy buena para todos aquellos que no tienen ya muy radicado el hábito opuesto. Es una parte substancial de la buena educacion, en que se falta mucho entre la gente acomodada, á hacer á los niños á comer de todo, de quando en quando: porque si despues, ó por decadencia en la fortuna, ó por la eleccion de estado, ó por mudanza de País, ó por otro accidente, se ven precisados á usar de otros alimentos de aquellos con que fueron criados, no padezcan la alteracion, que ocasiona tanta novedad. En los ancianos es peligroso variar el alimento de que han usado toda la vida, aunque la mudanza se haga á paso muy lento. En la mediana edad varíese, siempre que el alimento

(a) Sect. 2. *Aphorism.* 38.(b) *Lib. 1. cap. 1.*

to de comun uso engendra hastío; y tal vez tambien, aunque no haya esa circunstancia, por evitar los inconvenientes que trae el atarse escrupulosamente á una especie de alimento.

20 No tiene mucho inconveniente, y acaso ninguno, en temperamentos de alguna resistencia, el usar una, ú otra vez de comida, ó bebida de calidades sobresalientes, ó gusto alto, como luego, ó poco despues se corrija este extremo con el opuesto: pongo por caso, comer, ó beber cosas muy calientes, como en el pasto inmediato se use de cosas frescas, ó al contrario. La misma naturaleza pedirá hacerlo así con la voz del apetito: como sucede en el que se calienta alguna vez demasiado con el vino de parte de noche, que apetece agua fria por la mañana: y el que fuera de su costumbre se llena de frutas, ú ensaladas crudas, no pasan muchas horas, que apetece vino generoso, y cosas calientes.

§. VI.

21 **H**emos tratado hasta ahora del régimen en quanto á la calidad. Tratemos ahora de la cantidad. En esta materia hallo introducido un error comunísimo; y es, que apenas se puede pecar por defecto. Doctos, é indoctos casi están de acuerdo, en que tanto mejor para la salud, quanto mas dentro de los términos de lo posible se estrechare la cantidad de comida, y bebida: de modo que muchos apenas entienden por esta voz *dieta* otra cosa, que comer, y beber lo menos que se pueda. El noble Veneciano Luis Cornaro, que habiendo sido en su juventud incomodado de varias indisposiciones, reduciéndose despues á la estrechísima dieta de tomar diariamente doce onzas de comida, y catorce de bebida, no solo convalació perfectamente de sus achaques, pero llegó á vivir mas de cien años. En edad muy avanzada escribió un libro, persuadiendo á todos á la vida sobria con su exemplo; y aunque á muy pocos reduxo su escrito á tanta austeridad, á casi todos hizo creer que convenia para alargar la vida, y

y conservar la salud; pero contra toda razon, pues no crió Dios á Cornaro para regla de todos los demas hombres en materia de dieta; ni hubo jamas otro en el mundo que pudiese serlo. El doctísimo Jesuita Leonardo Lesio, que traduxo de Italiano en Latin el Tratado de Cornaro, dexándose persuadir de él, se estrechó á la misma dieta; pero no vivió mas de sesenta y nueve años, y esos con hartas incomodidades. A un hombre, que comiendo, y bebiendo con tanta escasez vivió cien años, ó muy pocos mas, podríamos oponer un largo catálogo de aquellos, que sin estos escrúpulos en el modo de tratarse, vivieron muchos mas años. El temperamento de Luis Cornaro pediría toda esa estrechez; y rarísimo otro se hallará que pueda con ella. Ni aun en el mismo Cornaro consta bastantemente que á su dieta se debiese la convallescencia de las indisposiciones de la juventud; pues esta pudo nacer de la naturaleza de las mismas indisposiciones: siendo cierto que hay algunas que son mas propias de la juventud, y por sí mismas se curan entrando en mayor edad. El temperamento de Cornaro hace conjeturar que las suyas fueron de este caracter: pues confiesa de sí, que era de natural fogoso, y muy propenso á la cólera. Naciendo de este humor sus indisposiciones, era mucho mas natural que se curasen, mitigándose el fuego de su temperamento con la edad, que no con una estrecha dieta; pues esta, en sentir de todos los Médicos, no conviene á los de temperamento bilioso.

22 Hippócrates, bien lexos de aprobar por util la dieta muy estrecha, la reprueba por nociva. En el Libro de *Veteri Medicina* dice, que no menos daña en esta parte el defecto, que el exceso: *Non minus lædit hominem, si pauciora, quam satis est, assumantur: fames enim magnam potentiam in naturam hominis habet, & sanandi, & debilitandi, & occidendi. Multa verò etiam alia mala, diversa quidem ab his, quæ ex repletionem fiunt, non minus autem gravia vacuationis sunt.* En los Aforismos no se contenta con esto: pues dá por mas peligroso el defecto, que el exceso, tanto

to en los enfermos, como en los sanos. Son sus palabras: *Mayores errores se cometen en estrechar la dieta, que en exceder algo de lo justo. Por lo qual aun en los sanos es peligroso el alimentarse con escasez: porque como se debilitan las fuerzas, hay menos tolerancia para los accidentes, que pueden sobrevenir. Y así el constituirse dieta muy estrecha es mas peligroso, que el pasar algo la raya de lo suficiente* (a).

23 Que sea nocivo el defecto, como el exceso en la cantidad de el alimento, lo convence la razon que el mismo Hippócrates dá en otra parte: *Ni la saciedad* (dice), *ni la hambre, ni otra qualquiera cosa, que exceda el modo de la naturaleza, puede ser bueno* (b). Es claro que todo lo violento es enemigo de la naturaleza: y es claro asimismo que la hambre es violenta, como tambien la sed. Quando la hambre, y la sed no traxeran otro daño que aquella agonía, y afliccion de ánimo que ocasionan, era bastante; pues nadie ignora cuánto importa la serenidad, y quietud de el espíritu para conservar la salud; y quanto la dañá qualquiera afliccion, y dolor, tanto mas, quanto mas grave fuere. ¿Cómo puede menos de ocasionar bastante daño pasar todo el día, ó todos los días en continua lucha con el propio apetito? ¿Andar la imaginacion discurriendo por las fuentes, quando estan suspirando por un poco de humedad las fauces? ¿Tener las tónicas de el estómago entregadas como presa á la acrimonia de un ácido, que habia de emplear su voracidad en el alimento?

§. VII.
24 ¿Pero qué? decimos por eso que se haya de comer, y beber quanto diétare el apetito? No por cierto. La regla de Galeno, que es levantarse siempre de la tabla con algo de apatencia, es muy ajustada á la razon. Debe quedar algun vacío, así en el estómago, como en el apetito; no tal que induzca afliccion, y molestia;

(a) Sect. 1. num. 5.

(b) Sect. 2. Aphorism. 4.

si solo que dexé aguil el cuerpo, y el espíritu. Esta puede ser la seña de no haber excedido. El que despues de la refeccion siente el uso de sus miembros, potencias, y sentidos igualmente expedito que antes de ella, no pasó de la raya de lo justo: al contrario el que padeciere algo de torpeza en qualquiera de las facultades.

25 Celso está mas indulgente, porque prescribe exceder algunas veces de lo justo; y no solo eso, mas tambien comer siempre quanto pueda cocer el estómago: *Interdum in convivio esse, interdum ab eo se retrahere: modò plus justo; modò non amplius assumere; his die potius quàm semel cibum capere: & semper quam plurimum, modò hunc concoquat* (a). La regla de comer quanto pueda cocerse es sospechosa. Las fuerzas de la facultad, si se apuran, se debilitan. El estómago, que cada día hace quanto puede, cada día podrá menos. Ningun cuerdo en un viage largo quepeña á su caballo en que camine cada jornada todo aquello que su robustez tolera. Fuera de que no es facil saber á punto fixo adónde alcanza la fuerza del estómago; y en caso de duda, es mas seguro quedarse un poco mas atrás. Si fuéramos tan felices que se hubiese continuado hasta nosotros el estado de la inocencia; sería, así para la calidad, como para la cantidad de la refeccion, regla sin excepcion el apetito, porque entonces nunca saldria de el imperio de la razon. Las cosas ahora están de otro modo; y así es menester que señale algunas limitaciones la prudencia.

26 El consejo de exceder una, ó otra vez me parece razonable, por no ligar el cuerpo á un método indefectible, como en los pastos siguientes se exercene lo que se habia excedido: y en todo caso no se proceda á nueva refeccion sin tener el estómago enteramente aliviado, y excitado bastantemente el apetito. Quando se espera algun exercicio inmoderado, ó se teme que falte despues á la hora regular el alimento preciso, como acaece algunas veces

(a) Lib. 1. cap. 1.

ces en los caminos, puede prevenirse el estómago con refeccion mas copiosa de la acostumbrada. Téngase siempre cuenta del ejercicio, ó trabajo corporal, el qual quanto sea mayor, pedirá mas alimento, por lo mucho que disipa.

27 Las reglas dadas se entienden respecto de los cuerpos bien complexionados. Pero los que abundan de humores excrementicios, especialmente pituitosos, ó flemáticos, deben estrecharse mas. Es verdad que por lo comun en estos es lánguido el apetito; y así, cercenando de él un poco, en conformidad de la regla que hemos dado de Galeno, quedará la cantidad de el alimento en la proporcion debida con su temperamento vicioso. Con todo, hay algunos de estos mismos que son algo glotones; lo que acaso proviene de que la misma intemperie, de que adolecen, turba, ó deshace la armonia, que en el estado natural hay entre la necesidad de la naturaleza, y la voz de el apetito. En tal caso deben tener muy tirante la rienda á su destemplanza, reduciéndose á padecer hambre, y sed formalmente, que no durará mucho tiempo ese trabajo, pues se llegarán á consumir con la inedia, y con la sed los mismos humores que irritan el apetito.

28 En quanto á la division de los manjares entre comida, y cena, hay division tambien entre los Médicos. Unos pretenden que sea mas larga la comida, que la cena: otros al contrario. Unos, y otros alegan sus razones. La primera opinion está mas valida en el uso comun. Lo que tengo por más seguro es, que cada uno observe cómo le va mejor, y siga ese método. En fin, recomendamos siempre como capital, y principalísima, así para la calidad, como para la cantidad de comida, y bebida, la regla de la experiencia, la qual nunca se ha de perder de vista.

§. VIII.

29 **L**O que hemos dicho en quanto á comida, y bebida, se debe entender de todas las demas cosas, que componen el régimen de vida, sueño, ejercicio, habitacion, &c. En todo es error obedecer el dictamen del Médico

contra la experiencia propia. El ejercicio debe ser moderado, pero esta moderacion ha de ser respectiva á las fuerzas, y al alimento. Quando se exceda en la comida, á proporcion se ha de exceder en el ejercicio. Al que por sus ocupaciones, ó su profesion, pocas veces, ó por poco tiempo puede ejercitarse, juzgo convenirle ejercicio algo violento: porque el exceso en la intension supla el defecto en la extension.

30 En el sueño apenas cabe error por exceso. Entregada la naturaleza al descanso, por sí sola prescribe el tiempo, ó la cantidad proporcionada al temperamento de cada uno. Contra el sueño meridiano estan declarados muchos Médicos, considerándole gran fomentador de catarros, y fluxiones; pero yo he visto muchísimos hallarse muy bien durmiendo una hora, ó mas, poco despues de la comida. Esta es la práctica comun de los Religiosos; y no por eso son mas incomodados que los Seglares. Varias veces que he viajado por el Estío, siempre he madrugado mucho, con el motivo de huir de los calores; con que me era preciso alargar hasta dos, y tres horas el sueño meridiano, para suplir la falta de el nocturno, y no por eso sentí daño alguno. Opondránme acaso muchos la experiencia que tienen, de que quando duermen demasiado la siesta, sienten despues la cabeza muy gravada. Respondo, que en el juicio que se hace de esta experiencia (asimismo como en el de otras muchas) se comete el error de tomar por causa lo que es efecto, y por efecto lo que es causa. No nace entonces la pesadez de la cabeza de el sueño prolixo: antes el sueño prolixo nace de la pesadez de la cabeza. La mucha carga de vapores influye un sueño tenaz; y despues de el sueño continúa la pesadez, de que la cabeza se va desembarazando poco á poco, mediante la fluxion. Ser esto así se prueba, lo primero, porque quando se duerme mucho la siesta, para suplir el defecto de sueño de la noche antecedente, no se siente despues esa pesadez: y si el sueño por razon de la hora ocasionára esa incomodidad, tambien en este caso se padeciera. Lo se-

gundo; porque siempre que hay gran inclinacion á dormir largamente la siesta, aunque no se condescienda con ella, se padece de el mismo modo pesadez de cabeza todo el resto de el dia, como yo mil veces he experimentado: luego no es el sueño quien causa la pesadez; antes la pesadez es la que causa el sueño.

31 EL ambiente que respiramos, ó País en que vivimos, tiene gran influxo en la conservación, ó detrimento de la salud. Tambien en esta parte se debe el conocimiento á la experiencia; porque las reglas físicas, que ordinariamente se dan; son muy falibles. Casi todos condenan por insalubres los Países húmedos; pero se engañan. Todo el Principado de Asturias es muy húmedo. Con todo, no solo en las montañas de él, mas tambien en los valles, vive mas la gente que en Castilla. Las Islas son mucho mas húmedas que las Regiones Mediterraneas, porque por todas partes carga el mar su atmósfera de vapores. Sin embargo, Bacon observó que los Isleños por lo común son de mas larga vida, que los habitadores de el Continente. Así los habitadores de las Islas Orcades á la parte Septentrional de Escocia, siendo así que son muy destemplados, y no usan de alguna medicina, viven mucho mas que los de la Rusia, puestos en la misma altura de Polo. En las Canarias, y Terceras viven los hombres mas que en las Regiones de la Africa, colocadas debaxo de el mismo Paralelo. Mas tambien en el Japon, que en la China, no obstante la mucha mayor industria, y aplicacion de los Chinos á la Medicina. No hay Provincia alguna, ni en Africa, ni en América, puesta debaxo de el mismo Paralelo que Zeylan, donde se viva tanto, ni con tanta salud, como en esta deliciosa Isla. Y aquí se falsifica tambien la regla comun de que los Países, que abundan mucho de árboles, son enfermizos, pues la Isla de Zeylan casi toda está cubierta de florestas.

32 De aquí se colige que ni la sequedad de el País, ni la aparente pureza de el ambiente, puede darnos total segu-

ridad de ser bueno el clima. El temple de Madrid es muy aplaudido en toda España, por razon de la pureza del ambiente, calificada con la pronta disipacion de todos los malos olores, aun de los propios cadáveres: pues los de los perros, y gatos, dexados en las calles, se desecan, sin molestar á nadie con el hedor. Sin embargo, Francisco Bayle en su Curso Filosófico (a) infiere de esa misma experiencia que el temple de Madrid es malo, atribuyendo el efecto á los muchos sales volátiles, acres, ó alcalinos, de que está impregnado aquel ambiente, y de donde dice que nacen las muchas enfermedades que hay en la Corte: *Unde originem ducunt morbi, qui sepe Madriti grassantur à nimia sanguinis tenuitate, & solutione, quam infert aer salibus virgibus*. Añade, que la práctica de dexar los cadáveres de los animales domésticos insepultos por los barrios, y campos vecinos, aunque algunos Físicos de por acá juzgan ser util para templar con la crasie de sus vapores la nimia tenuidad del ayre, en realidad es muy nociva; porque con las expiraciones de los cadáveres se aumentan al ambiente los sales acres. Como quiera que se filosofe (que esto de filosofar lo hace cada uno como quiere), el hecho es, que en Madrid no vive tanto la gente, como en algunos Países de ayre mas grueso, y nebuloso. Es cierto que la poblacion de Madrid es poco menos numerosa que la de todo el Principado de Asturias. Con todo aseguro que se hallarán en Asturias mas que duplicado número de octogenarios, nonagenarios, y centenarios, que en Madrid (a).

L 4

Es

(a) Tom. 1. fol. mibi 502.

(a) Estoy ya en la persuasion de que no percibirse en Madrid el mal olor de los cadáveres, no pende ni del principio que vulgarmente se imagina, ni del que discurre Francisco Bayle. La prueba clara es, porque si pendiese de alguno de aquellos principios, como ambos son comunes, no solo al recinto de la poblacion, mas á todo el territorio vecino; no solo en Madrid, mas ni en todo el territorio vecino se percibiria ese mal olor, lo que es falso, como he experimentado algunas veces. A cincuenta, ó sesenta pasos del Pueblo apesca del mismo modo un perro muerto, que en otro qualquier País. La causa ver-

33 Es fíxo, pues, que la aparente pureza del ambiente no prueba la sanidad del clima. Y digo la *pureza aparente*, que consiste en la carencia de vapores, ó exhalaciones sensibles; porque puede el ayre ser impuro por la mezcla de otros corpúsculos insensibles, sin embargo de descubrirse el Cielo serenísimo por medio de la diafanidad de ese elemento. En las constituciones epidémicas, que dependen sin duda de la infección de el ayre, se ve esto muchas veces. Quando la peste reyna todo un año, y años enteros, especialmente en Países poco vaporosos, no dexa de haber en el discurso de el año muchos días serenísimos; con todo, la infección de el ambiente persevera, y aun por lo comun mas en el-Estío, que es quando está mas despejado. Sydenhan observó muchos años epidémicos, sin alguna novedad en ellos, en quanto á las qualidades sensibles. Observó asimismo algunos años muy semejantes en las qualidades sensibles, de los quales unos fueron epidémicos, y otros no. Por lo qual dice este gran Médico en varias partes, que las constituciones no saludables de los años no dependen en alguna manera de las qualidades sensibles, ó elementales. Y tratando de la constitucion epidémica de Londres en los años de 1665, y 1666, asienta, que nadie sabe qué qualidad, ó disposición es la que hace al ambiente enfermizo; haciendo irrisión de la locura, y arrogancia de los filosofantes, que presumen hallar las razones físicas de este, y otros muchos efectos naturales: *At verò quæ, qualisque sit illa aeris dispositio, à qua morbificus hic apparatus promanat, nos pariter, ac complura aliæ, circa quæ vecors, ac arrogans philosphantium turba nugatur, planè ignoramus (a).*

De verdadera, á lo que entiendo, de este fenomeno, es la grande hediondez de los excrementos vertidos en las calles, la qual sufoca, entrapa, ó embebe los hálitos que exhalan los cadáveres.

(a) En el Tom. 7. Disc. 1. núm. 46. y sig. propusimos como probable la opinion, de que la peste proviene de unos particulares insectos volantes, que, mediante la inspiracion, se introducen en los cuerpos; y allí exhibimos los fundamentos de esta opinion.

34 De aquí se infiere, que solo la experiencia puede manifestar qué País es saludable, y qué enfermizo. Y es de advertir, que en los climas sucede lo mismo que en los manjares; esto es, que ninguno hay que para todos los individuos sea bueno: ni apenas hay alguno tan malo, que sea malo para todos. De los sitios, ó habitaciones dentro de el mismo País, ó quartos de la misma casa, digo lo mismo; aunque no por eso niego, que por lo comun los sitios donde hay aguas estancadas, ó donde están embebidas en la tierra humedades permanentes, son muy nocivos. La observacion me ha enseñado que hay suma diferencia entre aquella humedad que al ambiente se le comunica pe rennemente por las evaporaciones de el terreno húmedo, ó pantanoso, que está debaxo, ó inmediato á él, y las otras humedades errantes de nieblas, ó nubes, que se han evaporado de sitios algo distantes. La primera humedad comunmente es nociva. La segunda en muchísimos Países vemos que no lo es. Acaso dependerá de que á poco trecho que se agite por el ayre, se purifica, deponiendo varios corpúsculos, que la inficionan.

35 La niebla es cierto que no en todos los Países grava las cabezas. Y adonde hace este daño, estoy persuadido á que no le hace la misma substancia, ó cuerpo sensible de la niebla, sino algunos corpúsculos sutilísimos malignos, que se le mezclan. La razon para mí es clara: porque cerradas puertas, y ventanas bien ajustadas, de modo que no entre humedad sensible de la niebla en el aposento, se padece el mismo daño, y en el mismo grado, que estando fuera de techo; lo que muchas veces he experimentado. Lo mismo digo de los vientos que incomodan en algunos Países, como el Oriental, y el Meridiano; pues siendo cierto que aun en un quarto bien cerrado, donde no entra el menor soplo, ó es tan poco lo que entra que no lo percibe el sentido, se siente la misma indisposicion que si se caminára por un páramo; se infiere que lo que hace el daño es la mixtura de algunos corpúsculos sutilísimos, acaso minerales, que en virtud de su tenui-

nidad; se introducen en todas partes, burlando qualesquiera precauciones.

§. X. Concluiremos este capitulo con algunas advertencias, que miran á borrar ciertas erradas observaciones populares, en materia de régimen, tan introducidas, que justamente podremos llamarlas errores comunes.

37 Algunos toman por regla de su régimen á este, ó á aquel individuo, que portándose de tal, ó tal modo, vivió mucho tiempo con salud constante. Es error. Lo primero, porque, como ya se advirtió, el régimen que para uno es muy bueno, para otro puede ser muy malo. Lo segundo, porque con qualquier género de régimen se hallarán unos que viven mucho, otros que viven poco. Unos viven mucho sin probar vino toda la vida; y otros casi sin probar la agua. Unos comiendo solo un género de manjar con templanza; otros comiendo de todo sin escrúpulo. Unos usando de cosas calientes; otros de frescas. El difunto Marques de Mancera, habiendo hecho toda la vida su principal pasto de el chocolate, tan adicto á él, que ni aun en las fiebres le abandonaba, vivió ciento y ocho años. Otros, que quieran seguir ese rumbo, no llegarán á los quarenta. Ciertamente á los mas será pernicioso.

38 La práctica de colocar la alcoba donde se duerme en la parte mas retirada del edificio, á fin de defenderla de las injurias de el ambiente externo, es errada, si no se toma la precaucion de modo que pueda ventilarse á menudo. El ambiente estancado es nocivo, como la agua estancada. Conócese en el mal olor que despide, siempre que se abre alguna alhacena, arca, ó aposento, que hayan estado mucho tiempo cerrados. Créese que de este principio nació aquella pestilencia, que desoló el ejército de los antiguos Galos, ocasionada de haber abierto en el Templo de Delfos una grande arca, cerrada de tiempo inmemorial, donde pensaron hallar grandes riquezas. Atribuyeron los Gentiles el estrago á venganza de Apolo contra los violadores de su Templo. La razon persuade que el ayre en-

encarcelado por siglos enteros, sin respiradero alguno, pudo adquirir un altísimo grado de putrefaccion, capaz de inficionar todo el ambiente vecino con su maligno fermento. Acaso á la misma causa se deben atribuir las muertes repentinas de los Minadores, quando rompen en las entrañas de la tierra algun hueco, antes que á los hálitos arsenicales, de cuyo mineral no se han hallado vestigios en algunas partes donde han sucedido estas desgracias. Es, pues, nocivo el ayre detenido en los aposentos, y mucho mas estando imbuido de las impurezas que continuamente se evaporan de nuestros cuerpos, y así, se deben dar á la alcoba dos entradas correspondientes á dos ventanas, ó puerta, y ventana opuestas, para que siempre que está sereno el Cielo, ó corre ayre puro, se pueda ventilar; cuidando empero de que las puertas de la alcoba sean bien ajustadas; y en todo lo demas hágase quanto se pueda por el abrigo.

39 El cubrir prontamente la ropa de el lecho, luego que se sale de él por la mañana, se tiene por aseó; siendo en realidad porquería, y porquería dañosa. Antes se deben exponer luego las sábanas al ambiente, para que expiren los hálitos de el cuerpo, que embecieron toda la noche, antes que enfriándose se condensen, impidiéndose de ese modo la evaporacion.

40 Todo el mundo está ya persuadido á lo mucho que importa la limpieza en la ropa, especialmente en la que está inmediata al cuerpo, habiéndose ya desterrado la bárbara práctica, ordenada comunmente por los vulgares Médicos, de mantener los enfermos con la misma camisa en todo el discurso de la dolencia. Pero se ha substituido en esta materia una precaucion, que se tiene por conveniente, y es nociva. Antes de poner la camisa limpia al enfermo, hacen que se la vista algun sano, aquel tiempo que es menester para que se caliente, y desequie de qualquiera humedad residual: esto solo por el discurso de que el calor comunicado del cuerpo de otro hombre, es mas conatural al enfermo, que el que comunican el Sol, ó el fuego. Raros modos de filosofar tienen algunos hombres! El ca-

calor todo es de una especie ínfima en buena Filosofía ; y así , de cualesquiera agentes que se comuniquen , produce los mismos efectos á proporcion de su intension. De el mismo modo deseca , y enrarece el calor de el Sol , que el de el fuego. Algunas operaciones peculiares , que se atribuyen al calor nativo de los vivientes , dependen de la concurrencia de otras facultades distintas : por lo qual está hoy abandonada la sentençia , de que la disolucion de los alimentos en el estómago , se hace solo en virtud de el calor nativo ; sino es que por la voz *nativo* , se entienda otra alguna cosa sobreadañada á la razon de calor. Mas aun en caso que se diga que el calor de el estómago por sí solo perficiona esta obra , no por eso se prueba que sea distinto en especie de el calor de el Sol , ni de el fuego. La razon es , porque solo puede hacer la disolucion de el alimento , excitando la fermentacion : y la operacion de excitar la fermentacion , es comun al calor de el Sol , y al de el fuego. No solo en los mixtos inanimados , mas tambien en los vivientes , se ve que promueve el calor de el fuego la fermentacion : pues usando de él , se anticipa á los vegetables la madurez de sus frutos , supliendo la actividad de este elemento la tibieza de aquel Astro. Siendo , pues , el calor en nuestros cuerpos uno mismo en especie con el de el Sol , y el de el fuego , ninguna utilidad se le procura al enfermo en que la camisa se le caliente con el contacto de otro hombre. Y por otra parte se le ocasiona algun daño , pues se la ponen despues que ha embebido ya alguna porcion de las exhalaciones excrementicias del otro cuerpo. Por esto será mejor desecarla al sol , ó al fuego , dándole aquel grado de calor , que en el estado natural tiene el cuerpo humano.

41 Algunos siguen la máxima de usar en todas las estaciones de el año la misma cantidad de ropa , así en el lecho , como en el vestido. No debe ser así , sino quitar , ó añadir á proporcion de el frio , y calor. La cantidad de ropa que en el Invierno es menester para abrigo , en el Estío sobra para ahogo. Bacon dice que la demasiada ropa disuelve el cuerpo : *Vestes nimia , sive in lectis , sive portata*

tate corpus solvunt (a). Quando á veces el calor del Estío laxa demasiado los cuerpos , ¿ para qué se ha de aumentar el daño con la opresion de los vestidos ? Es verdad , que el adagio Castellano dice : *Si quieres vivir sano , la ropa que trabes por Invierno , trábela por Verano* ; pero yo nunca he asentido á que todos los adagios sean evangelios breves ; y quien se pone de intento á impugnar errores comunes , no debe embarazarse en refranes. A los que veneran tales textos , les daré la explicacion del presente , que me ocurrió siendo Novicio , en ocasion que mi Maestro me arguyó con él , viéndome un dia ardiente muy aliviado de ropa. Padre Maestro , le dixé , ese adagio favorece mi opinion ; porque quiere decir , que nos abriguemos mucho menos en Verano , que en Invierno. Cómo ? me replicó. Como (respondí) la ropa que se ha usado todo el Invierno , quando llegue el Estío , es necesario que ya esté algo raída , y con mucho menos pelusa , es preciso que entonces abrigue , y cargue mucho menos : y así entiendo yo el consejo de que la ropa que se trae por Invierno , se trayga por Verano. Ni me hace fuerza el exemplo de algunos que se hallan bien usando la misma cantidad de ropa todo el año. Comunmente estos hombres adictos á un método inalterable , sin distincion de tiempos , y circunstancias , son de una complexion de bronce , á que se siguen dictámenes de hierro. Qualquiera leccion que tomen en orden á régimen , aunque no sea la mas oportuna , con ella tienen salud , porque para todo les sobra robustez. Y como los hombres de temperamento tan fuerte no son por lo comun los mas reflexivos , nadie los vencerá con alguna razon á que por poco tiempo prueben si de otro modo les va mejor. Sin embargo no me atrevo á condenarlos , si en la práctica que siguen no padecen alguna molestia. Pero dudo que el cargarse de ropa en el mayor herbor del Estío , no les sea penoso. Lo dicho en este Artículo se debe entender con alguna limitacion para aquellos Países , don-

(a) *In Hist. vita , & mortis.*

donde por la vecindad de alguna montaña elevada, suelen levantarse intempestivamente, en medio de los calores, vientos frios, y penetrantes.

42. Dejar la ventana de el aposento abierta en las noches ardientes de el Estio, se tiene por arriesgado. Yo lo executé muchas veces, y ví algunos otros que lo executaban quando el calor era muy excesivo, sin experimentar jamas algun daño. Pero esto no podrá executarse en los Países donde sucede lo que diximos arriba, de levantarse inopinadamente, en medio de los calores, vientos frios, si la ventana no está al lado opuesto de la montaña de donde soplan: tampoco en los Lugares, donde arrojan de noche en las calles todas las inmundicias.

43. La elección de agua para beber es uno de los puntos considerables en materia de régimen. Las señas comunes, y probables de la buena, son carecer de todo sabor, ser cristalina, ligera, calentarse, ó enfriarse prontamente, cocerse presto en ella las legumbres. Pero la de nacer la fuente al Oriente la he visto falsificada mil veces. El País adonde escribo esto abunda de fuentes; y tres que hay, las mejores de todas, nacen al Poniente. Ni, si se consulta bien la razon natural, se puede hacer mucho aprecio de esta seña (a).

(a) El P. Régault, tom. 2. de los *Coloquios Físicos*, coloq. 7. dice, que las mejores fuentes se deben buscar en el pendiente de las montañas que mira al Norte; fundado en la razon de que, no estando semejantes sitios expuestos al Sol, sus rayos no desecan la tierra, disipando lo que las aguas tienen de mas espirituoso. Otros quieren que se preferan las que estan en sitios ilustrados del Sol, pretendiendo que sus rayos purifican las aguas. Yo quiero que se prefiera la experiencia á todo raciocinio; mas si por discurso se hubiese de hacer elección, antes me atendría al primero, que al segundo. El calor del Sol, ú otro qualquiera, sin duda evapORIZA las partes mas sutiles, y fluidas del agua; así dexará el resto mas grueso, glutinoso, y pesado: pues debemos suponer que ninguna agua es perfectamente homogénea: lo uno, porque siempre estan mezclados en ella muchos corpúsculos sólidos; lo otro, porque ni aun las partes líquidas son de igual fluidéz, lo que facilmente notamos en las aguas de distintas fuentes.

44. La experiencia de pesar las aguas, para conocer la bondad de ellas, es engañosa. Puede la agua, que es mas pesada que otra, ser para el estómago mas ligera, á razon de la mayor flexibilidad, ó mayor disolubilidad de la textura de sus partículas, por la qual se acomoda mejor, y penetra mas facilmente las vías. Puede tambien tal vez depender la mayor levedad de la agua de tener mayor mixtura de ayre; en cuyo caso no será la mas ligera mas provechosa. En los alimentos se ve, que no siempre los mas ligeros en sí mismos son los mas ligeros en el estómago. El sebo es mucho mas ligero que la carne: pero para el estómago mas pesado. Así las aguas se han de pesar en el estómago, no en la balanza. Algunas experiencias que hice, me confirmaron en esta máxima.

45. Otro error comunísimo, que he hallado en quanto á la agua, y otra qualquiera bebida, es condenar por pernicioso la que habiéndose enfriado con nieve, perdió aquella frialdad intensa. Dicen que está pasada; y no sé lo que quieren. Añádesse, que si el Sol calienta mucho la agua, puede producir en ella aquellos insectos que en fuerza de el mucho calor se engendran en la agua, que llevan los Baxeles de curso dilatado.

Muchos Autores, tanto antiguos, como modernos, prefieren á todas las demas la agua llovediza, calificándola por mejor que la de fuentes, y rios. Considerando que la agua llovediza se forma de los vapores que se elevan de las aguas terrestres, y que lo que se eleva en vapores, es lo mas sutil, y tenue de el cuerpo que los exhala; deduxeron, que la agua llovediza es la mas pura, tenue, y sutil de todas. Pero la falacia de este discurso está descubierta por la experiencia. Yo la hice algunas veces con todas las precauciones necesarias; esto es, tomando la agua, no de las canales de los techos, ni de nubes tempestuosas, sino directamente de el Cielo, y de nubes pacíficas. Con todo, nunca logré mas que una agua impura, de mal gusto, mal color, y mal olor. Así es de creer, que los vapores al subir, y mucho mas al baxar, incorporan en sí muchos corpúsculos de mala índole, que fluitan en la Atmósfera, los quales la hacen impura. Compruébase esto con el vulgar axioma, *clarior post nubila Phœbus*. La mayor claridad de el Sol viene de la mayor pureza de la Atmósfera: luego si despues de resolverse en lluvia los nublados parece el Sol mas brillante, es sin duda porque la lluvia al caer purgó á la Atmósfera, llevando consigo muchos corpúsculos, que la em-

quieren significar con esto. Si por pasada entienden corrompida, se engañan; porque la corrupcion de qualquiera licor se manifiesta en sus qualidades, sensibles; y en ninguna de estas se inmuta la agua por enfriarse; ó si alguna vez se inmuta, es porque la vasija, en que se enfrió, le comunicó algun sabor, ú olor extraño: pero lo mismo sucederia estando en ella sin enfriarse. Así se verá, que en vasija de vidrio limpia, aunque se enfrie diez veces, no se inmuta, ni en color, ni en sabor, ni en olor. Acaso introduxo este error la experiencia de lo que pasa en las bebidas compuestas. Pero estas se corrompen, ó inmutan sensiblemente, pasados uno, ú dos dias, que se enfrien; que no, á causa de la fermentacion que ocasiona su eterogeneidad. Haga el que quisiere la experiencia con un poco de horchata, y lo verá. La agua de los rios de curso dilatado, cien veces se enfria con la destemplanza de la noche, y otras tantas se calienta con la presencia de el Sol, sin perder nada de su calidad. Aun la que se ha helado, se dexa beber des-

pués
pañaban. Habiendo yo propuesto este pensamiento á un sugeto aficionado á observaciones filosóficas, me lo confirmó con repetidos experimentos, que habia hecho, de que despues de resolverse en agua las nubes, veia con el telescopio algunos objetos distantes, los quales no distinguia fuera de esa circunstancia, por sercino que estuviere se el dia: Si recogida por mucho tiempo la agua llovediza en las cisternas depone en sedimento todos esos corpúsculos, y queda pura, sabránlo los que la han bebido. Ciertamente sucede así en la que se recoge de los rios hinchados con grandes lluvias, y depositada en los algebres, en la qual la mucha tierra, que viene mezclada con ella, al precipitarse al fondo en fuerza de su peso, precipita tambien esotras impurezas de la agua llovediza. Pero tampoco esa agua es comparable con la de algunas fuentes, ó rios escogidos, como he notado varias veces: y tengo un sentido bien exquisito para distinguir la delicadeza de las aguas, no solo á la percepcion del paladar, mas aun al contacto de la mano.

Puede ser que el dictamen de que la agua de lluvia es mejor que la de fuentes, y rios, venga de la observacion hecha en otras naciones, donde el agua de las fuentes sea de inferior calidad á la de las fuentes de España. Muéveme á esta sospecha haber leído en el Diccionario de Trevoux, V. Eau, la siguiente cláusula: *La agua de España es excelente: ella no se corrompe jamas.*

pues de liquidada, del mismo modo que antes. El vino que se transporta por altísimas montañas, se enfria mucho en ellas, y despues se calienta tal vez demasiado en los valles, sin perder nada de su valor. A este argumento me han respondido algunos de aquellos que pasan por Filósofos, solo porque estudiaron si la materia tiene propia existencia, si la union se distingue de las partes, &c. que la frialdad en los exemplos que trahemos es natural, y la del caso en cuestión, violenta. Pero esto es hablar sin reflexion, y acaso sin inteligencia de las voces. Si á la agua le es violenta la frialdad, que le comunica la nieve, lo será asimismo la que le comunica el ambiente frísimo de la noche, quando llega á helarla; pues una, y otra frialdad son de la misma especie ínfima; y aun el agente es el mismo en quanto á la especie; conviene á saber el nitro incorporado en la nieve, ó esparcido en el ayre. Quando el vino es conducido por montañas nevadas, la nieve es quien le enfria mediatamente, enfriando inmediatamente al ambiente vecino: como en la corchera le enfria mediatamente, enfriando inmediatamente la vasija. Las fuentes, y rios, que baxan de montañas altísimas, se surten por la mayor parte de la nieve derretida, penetrada en los senos de la tierra; sin que despues que en los valles se calientan sus aguas, se perciba en ellos alguna qualidad maligna. Decir que una frialdad es natural, y otra artificial, nada significa: porque lo que hay artificial en el caso en cuestión, es únicamente la aplicacion: y la aplicacion es solo condicion para obrar desnuda de todo influxo: por lo qual no puede inducir buena, ni mala qualidad en la bebida. Aun quando concediéramos ser algo violenta á la agua la frialdad de la nieve, nada se probaría de ahí: pues mucho mas violento le es el calor, que le da el fuego, y por mas que hierba no se corrompe, si se cuece sola. En fin, yo en mis menores años bebí muchas veces la agua, que se habia enfriado en cantimplora de vidrio, despues de perder la frialdad, sin percibir jamas la menor lesion.

46 Omito otras advertencias en orden al régimen: por Tom. I. del Teatro. M que

que para decirlo todo, sería menester hacer libro entero de este asunto. Y repito, que en todas las cosas, de que se compone el régimen, cada uno se gobierne por su experiencia, estando advertido de entenderla bien; porque muchas veces se yerra enormemente en las conclusiones que se deducen de la observacion, ó tomando por efecto lo que es causa, como demostré arriba, tratando del sueño meridiano; ó tomando por causa lo que ni es causa, ni efecto, sino cosa puramente concomitante; y este es el yerro mas comun. Muchos de qualquiera incomodidad que sientan, echan la culpa á qualquiera novedad que hayan hecho en la comida, ó en la bebida, ó en otra cosa, por menuda que sea. Es menester ver si repitiendo esa novedad, resulta el mismo efecto; porque si no, sería concurrencia causal, y no ocasionada de la indisposicion con la novedad. Teniendo presente esta regla, es ocioso preguntar al Médico en estado de salud, aunque sea algo debil, qué, y cuánto se ha de comer, ó beber, cuánto, y cuándo se ha de hacer ejercicio, &c. En que muchos son tan supersticiosos, que no pasarán, aunque rabien de hambre, ó de sed, de la raya que el Médico señala: y Médicos hay, que todo lo determinan con tanta exactitud, como si lo midiesen con compás matemático. Acuérdome de haber leído de uno, á quien el Médico, consultado sobre el punto de hacer ejercicio, señaló el número de paseos, ó vueltas que habia de dar en el quarto; y despues el consultante, ocurriéndole que no habia expresado, si los paseos habian de ser ácia lo largo, ó ácia lo ancho del quarto, se lo envió á preguntar al Médico á su casa. No por esto repruebo algunos consejos generales, y aun algo particularizados, quando los Médicos con larga, y atenta experiencia han tanteado la calidad de los alimentos de el País, y el temperamento del consultante.

Aunque el exámen de la comun opinion, que la aplicacion á las letras es muy perjudicial á la salud, pertenece á este Discurso; por ser materia que pide discusion mas exácta, se reserva para colocarse á parte en el siguiente.

DES-

DESAGRAVIO DE LA PROFESION LITERARIA.

DISCURSO SEPTIMO.

§. I.

PARA contrapeso de los hermosos atractivos, con que las letras encienden el amor de los estudiosos, se introduxo la persuasion universal, de que los estudiosos abrevian á la vida los plazos. Pension terrible, si es verdadera! ¿Qué importa que el sabio exceda al ignorante, lo que el racional al bruto; que el entendimiento instruido se distinga del inculto, como el diamante colocado en la joya, del que yace escondido en la mina, si quantos pasos se dan en el progreso de la ciencia, son tropiezos en la carrera de la vida? Igualó Séneca los sabios á los Dioses; pero si son mas perecederos que los demas hombres, distan mas que todos de la deidad, porque distan mas que todos de la inmortalidad. La virtud, supremo ornamento de la alma, es parto legítimo de la ciencia: *Virtutem doctrina parit*, que decia Horacio. ¿Pero cuántos exclamarán con Bruto al tiempo de morir: *O infeliz virtud!* si esa misma luz, que corona al hombre de rayos, es fuego que le reduce á cenizas? La honra, compañera inseparable de la sabiduría, será corto estímulo de la aplicacion, en quien juzgue que los pasos que da ácia los resplandores de el aplauso, son vuélos ácia las lobregueces del sepulcro.

2 Vuelvo á decir, que es esta una pension terrible, si es verdadera. Fantasma formidable, que atravesado en el umbral de la casa de la sabiduría, es capaz de detener á