

X.—**Edad conveniente para el voto perpetuo de castidad.**—No terminaremos este capítulo sin contestar á la extraña y temeraria doctrina de Franck (1), de Mahon (2) y de Marc (3), quienes censuran á la Iglesia por haber fijado la edad desde la que puede válidamente pronunciarse el voto perpetuo de continencia. En su crasa ignorancia del Catecismo, suponen que no se abraza el celibato hasta los veinticuatro años, ó sea cuando se recibe la orden de presbítero, y juzgan que esta edad no es bastante madura para ello; pero no advierten que su opinión está en pugna flagrante con una decisión solemne de un Concilio Ecuménico, el cual, con la asistencia del Espíritu Santo y apoyado en la experiencia de los siglos afirma que, si no se abraza el celibato en la adolescencia, más difícil será efectuarlo en las edades venideras (4). Y el Concilio tiene mucha razón, porque la incontenencia puede compararse á la pez; cuando ha llegado á tocar á un alma, es muy difícil, por no decir imposible, el que se desprenda de ella (5). Por esto los maestros de la vida espiritual han dado reglas para discernir con tiempo, entre los candidatos, *aquellos á quienes cupo por suerte un alma buena* (6), y *son llamados á las funciones del sagrado ministerio* (7). Si se les conoce bien no hay necesidad de esperar largos años para tomar una determinación; y tomándola tempranamente, el joven aspirante se aparta del peligro de disipar su espíritu con otros cuidados, de perder su vocación y de privar á la Iglesia de sus más halagüeñas esperanzas (8).

Los votos, terminaremos diciendo con Du Clot, sirven para fijar la inconstancia natural, y dan á todos los actos un merito mayor... ¿Por ventura nació el hombre con una libertad sin limites? ¿Por ventura todas las leyes, sean cuales fueren, son atentados contra este don natural? De otra parte, si la libertad es un don tan precioso, que se deje á todo el mundo libre para abrazar el estado y el genero de vida que más le plazca:... si alguno se arrepintió de sus actos, esto sólo prueba que hay hombres inconstantes y ligeros, que tampoco serian más felices en otra condición cualquiera.

¿Cuántos hay que escogieron el matrimonio y luego se arrepintieron!... Existe una prueba perentoria de la libertad con la cual

(1) *Trait. complet de police medicale*, tom. 1, sec. I, § 12 y sigs.

(2) *Medicine legal*, tom. IV, *Du Célibat.*, pág. 290, Milán, 1809.

(3) *Dict. des Scienc. medic.*, art. *Célibat.*—Sedillot, art. *Chasteté*, cae también en muchos errores.

(4) Ses. xxiii, *De Reformat.*, c. xii.

(5) *Eccli.*, xiii, 1.

(6) *Sap.*, viii, 19.

(7) *Act.*, i, 17.

(8) *S. Tom.*, *Sum. Theol.*, i, 2, q. 189, art. últ.

hasta el sexo débil se consagra al celibato, sin pesar posterior alguno, y es que en las Comunidades donde sólo se pronuncian votos simples y temporales, muy rara vez sucede que una Religiosa salga de ellas para volver al mundo (1).

CAPÍTULO XIII

Reglas higiénicas útiles á la Religión, que el médico puede inculcar para prevenir las enfermedades

El médico cristiano debe inculcar las enseñanzas de la Higiene.—Inculcará la sobriedad.—Dará las reglas.—Dará el ejemplo.—Mostrará con las palabras y con el ejemplo el aprecio de la continencia.—Procurará con las palabras y ejemplos reprimir las pasiones.—Con semejante conducta prestará brillantes servicios á la Religión.

I.—**El médico cristiano debe inculcar las enseñanzas de la Higiene.**—Conforme hemos ya demostrado, es imposible oír de labios del médico cualquier falsa máxima de higiene que disuada de los actos religiosos, ó de la abstinencia eclesiástica, ó del celibato cristiano, sin que ello redunde en ofensa de la Religión y grave disgusto de los cristianos dignos de tal nombre.

Ofrécese en verdad al médico campo vastísimo para insinuar las doctrinas higiénicas verdaderamente provechosas, y merecerá honra y prez de la humanidad si á ello se dedica con frecuencia, concediéndole la importancia que se merece, supuesto que es de mayor utilidad el preservar que el curar (2). He aquí por que, aun los autores de Medicina paganos, se esforzaron grandemente no sólo en hacer comprender á los médicos los medios de prevenir las humanas dolencias, sí que también en divulgar tales preceptos por el pueblo (3).

(1) *La Santa Biblia Vindicada*, nota XXXV, c. xix, S. Matth., v. 12.

(2) Este es el motivo por que los antiguos recomendaban los remedios proféticos con preferencia á los remedios terapéuticos. V. Leclerc, *Hist. de la Medicine*, lib. I, c. xiv y sigs.

(3) Hipócrates escribió varias obras destinadas á observar el aire, el agua, los lugares, los alimentos, así como el mejor método de vida á fin de no caer en las enfermedades; y en su *Tratado de la Medicina antigua* prueba que los médicos de la antigüedad atendian más á evitar las enfermedades que á curarlas. Plutarco, en sus preceptos para conservar la salud, demuestra el mismo celo en pro del bien público; y otro tanto escribe Galeno, ora en sus comentarios á Hipócrates, ora en sus propias obras.—V. Laguna, *Epitome Galeni*. Opp. Lyon, 1644. Sobre el mismo asunto han escrito Porfirio, Oribasio, Aecio, Pablo de Egina, y muchos escritores árabes. V. Mackent., *Collect. Med.*, lib. VI, c. xxiv. Celso, en sus escritos de Medicina, da principio con los preceptos para conservar la salud y prolongar la vida.

Ni es otra la razón por que hoy en día la Higiene forma parte de la enseñanza en las Facultades de Medicina; ciencia en cuya virtud los más eminentes autores, observando la constitución del organismo humano y el origen de las enfermedades, consultando la experiencia de los siglos y las doctrinas de los autores de más nota, han logrado sustraer numerosas víctimas á la muerte, prolongando la vida lo más posible.

En consecuencia, nunca serán bastante detestados aquellos médicos (si los hubiese) que, ocultando estas doctrinas, se gozan en ver multiplicados los enfermos, con el vil objeto de aumentar el lucro, único blanco á que se enderezan sus indignos cuidados (1). Condenados ya por la ley natural, lo son aún en grado mayor por el Evangelio, el cual así como preceptúa que no debe hacerse á otro el mal que no se quiere para sí, á la par inculca que *se haga con los demás hombres todo lo que deseamos que hagan ellos con nosotros* (2).

En vista de esto, ¿quién no anhelará para sí el bien que de tales máximas resulta? ¿y es posible que el médico no se dedique con ahinco á propagarlas?

II.—**Inculcará la sobriedad.**—Este es el primero de los preceptos que el médico debe inculcar, porque constituye el medio más oportuno para evitar multitud de enfermedades; de modo que Hipócrates no tuvo dificultad en calificarlo *escuela de sanidad* (3).

En cuanto á nosotros, nos bastará parar mientes en la infalible autoridad de la divina Escritura, donde leemos las siguientes sentencias, dignas ciertamente de tenerse en consideración por los médicos, para recordarlas siempre que sea oportuno: *Guárdate de ser glotón en los convites, ni te abalances á todos los platos. Porque ocasiona enfermedades el mucho comer* (4). *De un hartazgo han muerto muchos; mas el hombre sobrio alargará la vida* (5). *Pervigilio, cólera y retortijones padecerá el hombre destemplado* (6).

Aun las enfermedades que se originan de causas externas, atacan menos fácilmente al hombre sobrio que al intemperante; hasta la peste suele respetar á quien posee virtud tan hermosa (7), y los mismos morbos incurables mitíganse mediante una vida bien ordenada.

(1) Zacchías, *Quæst. Med. Leg.*, lib. VI, tít. I, q. 2 y sigs.

(2) Matth., vii, 12.

(3) *Epidem.*, lib. VI, sect. 4.

(4) *Eccli.*, xxxvii, 32.

(5) *Id.*, *ibid.*, 34.

(6) *Id.*, xxxi, 23.

(7) *Diog. Laërt.*, lib. II, *Vita Socratis*.

Y en efecto, quien desee ver comprobado por la historia el prodigioso número de personas que, por medio de la frugalidad, han alcanzado una vejez extrema, que consulte á Lessio, y se convencerá de que dichos sujetos, sumamente parcos y que por su delicada compleción parecían deber vivir poco, *llegaron á la máxima senectud, conservando íntegros los sentidos, y libres de todo achaque y dolor* (1). La misma muerte sobreviene á los tales sin gran dolor, parecida á la llamada *muerte natural* (2).

¿Y qué decir de los saludables efectos que trae la sobriedad á la parte moral del hombre? Así los sentidos externos como los internos se conservan en pleno vigor, porque no están gastados por los excesos; las pasiones, encontrando escaso pábulo en la sangre, se mitigan; la memoria, estando el cerebro despejado, mantiénese perfecta; es más vivo el ingenio, puesto que el alma funciona con mayor libertad (3), y son menos fuertes los estímulos de la carne, que es uno de los enemigos del alma (4).

Muy lógico es, pues, inferir que la mayor parte de las enfermedades que afligen á la humanidad nacen de la intemperancia (5).

III.—**Dará las reglas.**—No basta al médico dar estas máximas generales de que acabamos de hacer mérito, y que aun los más ignorantes conocen; antes es preciso descienda á dar las reglas particulares que sirven de norma en la práctica. Para esto tendrá presentes aquellas palabras de San Agustín: *A menudo creemos ser moderado y hasta necesario aquel alimento que apeteceamos movidos exclusivamente por la gula* (6).

(1) *Hygiasticon*, c. vii.

(2) Galeno, *De Tuenda Sanitate*, lib. V.

(3) Cornar., *De Vitæ Sobricæ Commod.*, § 22.

(4) S. Juan Crisóst., *Hom. I De Jejun.*, et *Hom. I in Gen.*

(5) * Sobre este particular dice el Dr. Monlau: «Generalmente se come más de lo necesario, más de lo que buenamente se puede digerir; y como es incontestable que no aprovecha lo comido, sino lo digerido, resulta que rara vez se goza completa y cabal salud... La salud y la longevidad son más bien la recompensa de la sobriedad y templanza, que el efecto de una constitución fuerte y robusta... La sobriedad y la templanza en el comer son quizá los médicos más sabios que pueden darse: *Modicus cibi, medicus sibi*, es un adagio de eterna verdad.—La intemperancia es la madre de la indigestión permanente, del mal humor y de la enfermedad; y la sobriedad, y hasta la privación, son prenda casi infalible de salud y constante buen apetito. La templanza, la dieta y la abstinencia curan casi todas las enfermedades... La dieta es el primero de todos los remedios conocidos. (*Elem. de Higiene Priv.*, pág. 247 y sigs.)»

«Comarcas, naciones enteras comen más veces y más cantidad de lo debido; pero con cargo á su patología tradicional común, gástrica y discrásica. (Leta-mendi, *Aforística. gen. clin. Af.* 94.)»

(6) Concluye S. Agustín su discurso con las siguientes oportunísimas frases:

Téngase, pues, como principio inconcuso que, por lo mismo que no puede asignarse para todos en general una misma calidad y cantidad de alimento y bebida (1); y por lo mismo que de la medida de estas cosas depende la sobriedad; así la medida de cada uno en particular será aquella que las fuerzas de su estómago (habida consideración de las ocupaciones del cuerpo y del alma) podrán digerir perfectamente para nutrir el organismo (2).

Para obtener un claro conocimiento acerca de la cantidad de alimento y bebida que á cada uno conviene, dan los autores las siguientes reglas (3):

1.^a No tomar alimento y bebida en cantidad tal que nos inhabilite para el ejercicio de las funciones intelectuales de las que no podemos prescindir; puesto que la misma naturaleza que nos obliga á conservar siempre libre el espíritu para el desempeño de sus funciones, nos dicta también cuál es el exceso que debemos evitar.

2.^a No sobrecargar con alimentos el estómago hasta el punto de que se oprima, entorpezca y relaje el cuerpo; porque el alimento está destinado á recrear las fuerzas, y no á oprimirlas.

3.^a No pasar repentinamente del desorden en la comida y bebida á una justa restricción en la cantidad de las mismas; sabido que todo tránsito rápido es violento, y por tanto peligroso.

4.^a Bien que la calidad y cantidad de los alimentos deben variar en relación con la diversidad de fuerzas, de trabajo y de edad, con todo, hase experimentado que bastan en los ancianos doce onzas de alimentos sólidos diarios para sostener la vida, y prolongarla hasta la decrepitud (4).

5.^a Aunque los alimentos usuales son suficientemente aptos para nutrir á nuestro cuerpo, cuando se toman en la conveniente cantidad; importa, no obstante, evitar aquellos que comúnmente ó por propia experiencia se sabe que son nocivos; porque el dejarse llevar de la gula, es un pecado que aún en esta vida reporta el condigno castigo (5).

6.^a Evítese la excesiva variedad y exquisito aderezo de los ali-

«Existimamus nos adhuc agere negotium valetudinis; quum agamus potius voluptatis: ita nescit cupiditas, ubi finiat necessestas. (Contra Julian., lib. IV, capítulo XIV).»

(1) S. Tom., *Sum. Theol.*, II, 2, q. 141, art. 6.

(2) Lesio, *Hygiasticon*, c. II.

(3) Estas reglas son extensamente tratadas por Lesio en la citada obra, c. III, *Seu vera ratio valetudinis conservanda*.

(4) Casian., *Collat.* II, c. XIX.

(5) Plutarco, en su libro *De Sanitate tuenda*, encarece mucho la dieta vegetal con preferencia al uso de carnes; y vaya esto dicho para aquellos que las creen indispensables por regla general, aun en días de abstinencia eclesiástica.

mentos; pues nada hay que tanto retarde la digestión, haciéndola imperfecta, como las innumerables invenciones del arte culinario para excitar el paladar (1).

7.^a Es falaz la norma que algunos toman del propio apetito para exceder la medida y quebrantar las referidas reglas; puesto que ahora la sensualidad, ahora el jugo gástrico alterado, ya la variedad de los alimentos, bien la imagen misma del deleite que ha de regalar el gusto, nos seducen, y hacen que juzguemos como necesario aquello que en realidad no lo es (2).

IV.—**Dará el ejemplo.**—Siendo notorio y patente que pierde el médico toda consideración y estima si obra en contradicción con sus enseñanzas, es evidente que deberá adelantarse en dar el ejemplo de sobriedad; de lo contrario, con justicia se le podría aplicar el consabido proverbio: *Medico, cúrate á ti mismo* (3).

Harto sensible es por cierto la acusación general de intemperantes que se cierne sobre los médicos (por más que no sea imposible acaso encontrar alguno á quien cuadre tal denominación); y es á la par doloroso ver como muchos enfermos son conducidos al sepulcro antes de hora á causa del detestable vicio de la gula. Alegan ellos en su favor la autoridad de Hipócrates, quien enseña que se debe *comer más en el invierno que en verano* (4). Pero séase lo que se fuere de esta sentencia, es lo cierto que ella no podrá nunca autorizar la intemperancia, ni permitir los excesos en invierno; como no los aprueban los médicos que saben distinguir bien las enfermedades que en

(1) Convienen en esto los médicos de la antigüedad referidos por Macrobio Saturno, lib. VII, cap. 4.—Véase también: Jenofonte, *De dictis et factis Socratis*, lib. I.—Ateneo *Dipnosoph.*, I, II.—Plinio, *Hist. Nat.*, lib. XI, c. XLII.—El insigne médico F. Valeziola declaró ser común á todos los médicos y á todos los siglos esta doctrina: *Ciborum varietate, et copia in eadem mensa, et productione in longas moras nihil nocentius homini ad salutem omnibus ex æquo medicis visum est.* (*Loc. Comm.*, lib. II, c. 6).

(2) Cornar., *De Vitæ Sobr. Commodis*, § 4 y sigs.—* Fisiólogos é higienistas á la par convienen hoy día en que por término medio, para reemplazar las pérdidas diarias de la economía de un adulto, se necesitan: pan 1,000 gramos; carne 200 gramos; grasa 60 gramos; cloruro de sodio 12 gramos. Esta es la ración de *sostenimiento* necesaria en estado de salud; la ración de *trabajo* es más considerable.—V. también Mariscal, *Higiene de la intelig.*, pág. 376 y sigs. Madrid, 1898.

(3) Luc., IV, 23. Este proverbio era común á los hebreos, árabes, sirios, y se halla todavía en Esquilo *Promet.*, v. 472 y sigs.; en Servio Sulpic. ad Cic., *Epist. fam.* lib. IV, epist. V; en Simplicio, *Comment. in Epictet.*, c. LXXIII, y en Luciano, *De Merc. Conduct.* Esto demuestra que frecuentemente los médicos mientras dan á los demás saludables preceptos, tienen que pasar por la vergüenza de ser ellos también transgresores.

(4) Aphorism., Sect. I, aph. 15.