será. Si vivís en temor constante de que os va á hacer mal la comida, así resultará. Olvidáos de vuestras cuitas y pensad en cosas halagüeñas.—*Christian Temperance.*

"El ayuno de vez en cuando es higiénico. Da al estómago oportunidad para acabar con sus tareas." La costumbre de comer durante un día de la semana sólo un poco de fruta es el mejor preservativo contra los dolores de cabeza, un estado nervioso, los resfríos y el insomnio.

Levantándose á las cinco y almorzando á las nueve; comiendo á las cinco y recogiéndose á las nueve, se vive hasta los noventa y nueve.—*Dicho Francés.*

Hay médicos quienes aseguran que los disgustos de familia causan tanta dispepsia como los alimentos malsanos. Cuando llega uno á la mesa apesadumbrado, descontento é iracundo, los nervios trastornan todo el sistema á tal grado que atrasan la digestión. Esta no es una idea nueva pero bien vale la reiteración.

Uno de los mejores remedios contra la obesidad consiste en comer de una sola cosa en cada comida. No importa tanto lo que sea, ya una sola clase de fruta, ya una sola clase de cereal; la receta es: "Comed solamente de una cosa en cada comida."

A no ser que uno tenga una cita perentoria para su propio entierro, ¿qué necesidad hay de comer á prisa?—*Horacio Fletcher.*

LOS CONDIMENTOS — SABORES FICTICIOS

Los condimentos son substancias que no alimentan, pero que se agregan á los alimentos para darles sabor. Es un misterio cómo llegaron á usarse. El hombre civilizado es la única de las criaturas de Dios que no se inclina á comer el alimento tal cual lo dió el Creador. La naturaleza ha puesto en los alimentos sabores que los recomienda á todos los gustos que no estén depravados. Pero el uso de los condimentos embota los nervios del gusto al punto que no pueden percibir los sabores delicados de las diferentes clases de alimentos y permanecen por lo tanto, completamente desconocidos para mucha gente. Bajo el rubro de condimentos, pueden ponerse la pimienta, la canela, la mostaza, el clavo, la nuez moscada, el jengibre, el vinagre, el ají, etc.

LA NATURALEZA DE LOS CONDIMENTOS

Los condimentos se definen como substancias que no agregan nada al valor nutritivo de los alimentos y sólo les dan mejor sabor. Mas esto es pura cuestión de gustos. El inglés no permitiría el uso de la asafétida para condimentar su comida, porque no está acostumbrado á ella, en

tanto que el francés la considera de un gusto delicado.

Todos los condimentos son venenos, y cuando se usan en cantidades considerables, obstruyen el hígado y causan irritación en todos los órganos digestivos.

Puestos sobre la piel, alzan ampollas. La membrana mucosa del estómago se inflama con su uso, y después de entrar en la sangre, circulan entre los tejidos y causan mucho daño.

La función del hígado consiste en eliminar todas estas substancias de la sangre y por consiguiente, sufre más que cualquier otro órgano del cuerpo.

Se hace mayor uso de los condimentos en los países cálidos, y consecuentemente el padecimiento del hígado es muy general.

Las gentes que usan los condimentos con exceso, pretenden que sin ellos no pueden digerir el alimento. Y esto es verdad hasta cierto grado; sus estómagos se entorpecen de tal modo, que á no ser que estén hostigados con estos irritantes, no secretan suficiente cantidad de jugo gástrico para efectuar la digestión.

Se tiene que dar buen descanso á un estómago en esta condición antes de que acepte con gusto los alimentos sencillos.

LA PIMIENTA

De todos los condimentos, la pimienta es probablemente la que se usa más generalmente. Se usaba mucho antes de la era cristiana, y

según las últimas estadísticas su uso no disminuye. Así por ejemplo, se dice que se consume anualmente más de seis millones de kilogramos de pimienta negra sólo en los Estados Unidos de Norte América. Al precio por menor, de ochenta centavos el kilo, equivaldría á cosa de cinco millones de pesos.

COMER CON EXCESO

Una de las causas principales de la glotonería es el uso de los condimentos que estimulan demasiado el apetito y hacen que la gente coma con exceso. Mientras más sencillo sea el alimento, mejor será.

INCENTIVOS A LAS BEBIDAS FUERTES

Los alimentos muy condimentados inducen á la intemperancia, tanto en las bebidas como en las comidas. La irritación é inflamación que producen en el canal alimenticio los alimentos calientes crean un deseo para algo más fuerte.

Todos los estimulantes tienen que aumentarse constantemente para que no dejen de producir muy pronto su efecto. Lo mismo sucede con la persona que se acostumbra á tomar cierta droga; para causar un efecto dado, hay que aumentar la dosis constantemente. Los venenos en las drogas y en los condimentos estimulan el sistema de tal modo, que éste clama constantemente por algo más fuerte.

La madre amorosa que pone manjares ricos y muy condimentados en la mesa para su es-

poso é hijos, está encaminándolos, con toda seguridad, hacia el tabaco y los licores fuertes. Un gusto pervertido y un apetito creado por métodos falsos en la cocina y en la mesa son responsables en gran parte por la miseria y el dolor que tanto abundan hoy día en el mundo.

"Casi todos los habitantes del mundo civilizado," dice el doctor Jackson, del sanatorio de Dansville, Nueva York, "se alimentan desde la infancia de tal modo que la embriaguez es la expectativa no solamente posible, sino también probable para un número inmenso de personas. . . . Los hombres no tienen ningún derecho moral para vivir así y exponer á sus hijos al peligro de una excitación constante ó intermitente del corazón y de todos los demás órganos nobles del cuerpo. Y sin embargo, esa es la costumbre general, por no decir universal. Los norteamericanos, sobre todo, viven de tal manera que se obligan á sí mismos y á todos los que los rodean, y sobre quienes pueden tener alguna influencia personal, á una exaltación habitual de la actividad vital. . . . Cuando el niño aún yace en la cuna, puede originársele propensiones lentas pero seguras (provenientes de la leche de la madre, formada por alimentos malsanos), que en los años venideros le convertirán en ebrio.

"De esta condición de estimulación más ó menos mansa que se ve tan á menudo en la niñez, hasta la del ebrio consuetudinario, la cadena está entera, cada eslabón completo. Sígase estimulando á los niños, y mientras más se haga, más estímulo necesitarán, hasta que, acostumbrados ya á los alimentos excitantes y á las bebidas más intensamente estimulantes, necesitarán y tomarán bebidas aún más fuertes.

"Si queremos acabar con la ebriedad, dejemos de criar ebrios . . . que se someta á un ebrio á una dieta de alimentos sencillos, sanos y nutritivos; que se le dé descanso apropiado; ayúdesele á vencer sus hábitos licenciosos, colocándole en una atmósfera que le eleve; cuídese que no tome medicinas que puedan aumentar las palpitaciones del corazón . . . y la sed por los licores morirá en él. Désele un cuerpo sano en todos sus instintos, y le repugnarán los estimulantes como á la criatura recién nacida le repugna la leche salada."