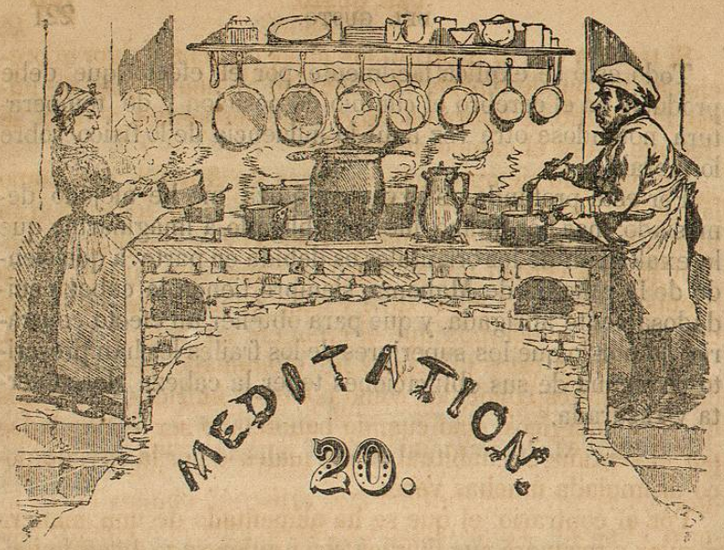


INFLUENCIA DE LA DIETA

SOBRE EL REPOSO, EL SUEÑO Y LOS SUEÑOS.

94.—Descanse, duerma ó delire, el hombre no deja de estar bajo el poder de las leyes de la nutricion, y no sale del imperio de la gastronomía.

La teoría y la experiencia se unen para probar que la cualidad y la cantidad de los alimentos influyen poderosamente sobre el trabajo, el descanso, el sueño y los sueños.

EFECTOS DE LA DIETA SOBRE EL TRABAJO.

95.

El hombre que toma poco alimento, no puede resistir por mucho tiempo las fatigas de un trabajo prolongado; su cuerpo se cubre de sudor, poco después le faltan las fuerzas, y para él el reposo no es otra cosa sino la imposibilidad de obrar.

Si trabaja con el espíritu, las ideas no tienen vigor ni precision; no puede unirlas la reflexion ni analizarlas el juicio: el cerebro se apura en estos vanos esfuerzos, y uno se duerme sobre el campo de batalla.

He pensado siempre que las cenas de Anteuil, así como las de los palacios de Rambuillet y de Soison, hicieron gran bien á los autores del tiempo de Luis XIV; y el maligno Geoffroy (si fué verdad que lo hizo) no hacia una injuria á los poetas de fines del siglo diez y ocho cuando los chuleaba con el agua azucarada que él creia era su bebida favorita.

Conforme á estos principios he examinado las obras de ciertos autores conocidos como pobres y sufridos, y no los he visto enérgicos sino cuando han debido ser estimulados por el sentimiento habitual de sus males ó por la envidia poco disimulada muchas veces.

Por el contrario, el que se ha alimentado de una manera regular y recupera sus fuerzas con prudencia y dicernimiento, puede resistir muchas horas de trabajo, que no pudiera soportar cualquiera otro.

La víspera de partir para Bolonia, el emperador Napoleon trabajó mas de treinta horas, tanto con un consejo de Estado como con los depositarios de su poder, sin otra refaccion que dos ó tres comidas cortas y algunas tazas de café.

Brown habla de un comisionado del almirantazgo de Inglaterra, quien habiendo perdido por un accidente los estados en los cuales él solo podia trabajar, empleó cincuenta y dos horas consecutivas para volverlos á hacer. Nunca sin un régimen propio hubiera podido hacer frente á tan enorme pérdida. Se mantuvo de la manera siguiente: primero con agua, después con alimentos ligeros, luego con vino; después con consumado, y al fin con opio.

Encontré un dia á un correo, el cual habia conocido en la armada, y quien llegaba de España, á donde fué enviado por el gobierno: habia hecho el viaje en doce dias, habiéndose detenido en Madrid solo cuatro horas: algunos vasos de vino y algunas tazas de caldo fué todo el alimento que tomó durante esta larga serie de sacudimientos y de insomnio; decia que los alimentos mas sólidos le hubieran infaliblemente puesto en la imposibilidad de seguir su camino.

SOBRE LOS SUEÑOS.

96.

La dieta no tiene menos influencia sobre el sueño y sobre los sueños.

El que tiene necesidad de comer no puede dormir; las angustias de su estómago le tienen en una dolorosa vigilia, y si la debilidad y la estenuacion lo precisan á adormecerse, este sueño es ligero, inquieto é interrumpido.

Por el contrario, el que ha comido con exceso y sin discrecion, se siente agobiado de un sueño profundo: si sueña, no conserva ningun recuerdo, porque el flúido nervioso ha cruzado en todas direcciones por los canales sensitivos. Por esta razon cuando despierta está embrutecido; vuelve con mucho trabajo á la vida social, y cuando se ha disipado completamente el sueño, se resienten por mucho tiempo las fatigas de la digestion.

No se puede establecer como regla general que el café quita el sueño. La halitud debilita y aun hace desaparecer totalmente este inconveniente; mas indudablemente acontece entre los europeos cuando ellos empiezan á tomarle. Por el contrario, algunos alimentos provocan dulcemente el sueño: tales son aquellos en los cuales se mezcla la leche, la familia entera de las lechugas, las aves caseras, la verdolaga, la naranja, y sobre todo, la manzana de la reina cuando se come momentos antes de acostarse.

CONTINUACION.

97.

La experiencia apoyada en mil observaciones ha probado que la dieta ocasiona los desvaríos.

En general todos los alimentos que son ligeramente excitantes nos hacen soñar. tales son las carnes negras, los pichones, el pato, las perdices, y sobre todo, la liebre.

Se reconoce tambien esta propiedad en las plantas, como en el apio, criadillas de tierra, en las pastillas aromáticas, y principalmente en la vainilla.

Seria un error craso creer que es necesario desterrar de nuestras mesas las sustancias narcóticas; porque los sueños que se ocasionan por su causa son en general muy agradables por naturaleza, aligeran y prolongan nuestra vida, aun durante el tiempo que parece estar suspensa.

Existen algunas personas para quienes el sueño es una vida de otro género, una especie de novela prolongada, es decir que sus sueños continúan de tal modo, que acaban la segunda noche los que habian empezado la víspera, y ven ciertas fisonomías que las reconocen por haberlas visto en otra vez, y sin embargo de esto, jamás las han encontrado en el mundo real.

RESULTADO.

98.

El hombre que ha reflexionado sobre su existencia física y la conserva con arreglo á los principios que hemos observado, este prepara con prevision su descanso, su dormir y sus sueños.

Dispone su trabajo de manera que jamás sea excesivo; lo vuelve mas soportable variándolo con discrecion, y repone su aptitud por cortos intervalos de reposo que le conservan sin interrumpir su continuacion, que es algunas veces un deber.

Si durante el dia necesita de mas descanso, no lo disfruta jamás sino en su aptitud de costumbre; se resiste á dormir, á menos que de una manera invencible le domine el sueño, guardándose muy especialmente de contraer esta costumbre.

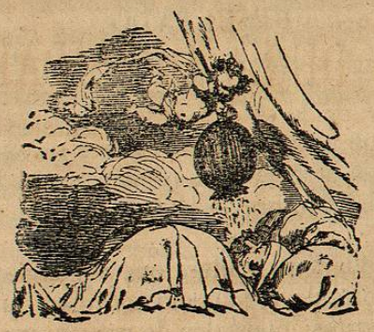
Cuando por la noche se acerca la hora del reposo ordinario, se retira á un cuarto ventilado, no se cubre de cortinas, que le harian respirar cien veces el mismo aire, y se precave de cerrar los postigos de las ventanas, á fin de que cuando entreabra los ojos tenga el gusto de ver la luz.

Se acuesta sobre su cama un poco elevada hácia la cabeza; su almohada es de crin, su gorro de dormir es de lienzo, su busto no está agobiado por el peso de los corbetores, mas tiene cuidado de que su cabeza esté bien abrigada.

Come con prudencia; no se abstiene ni de la buena ni de

la excelente comida, ha tomado los mejores vinos, y con precaucion, aun los mas famosos. En los postres, ha hablado mas de la galantería que de la política, y ha compuesto mas madrigales que epígramas; toma una taza de café si su constitucion se lo permite, y algunos instantes después una cucharada de licor exquisito para perfumar su boca. En todo se ha portado como amable convidado, aficionado distinguido, y sin embargo, no se ha excedido sino muy poco de su necesidad.

En este estado se acuesta contento y deja á los demás lo mismo; se cierran sus ojos, pasa el insomnio, y permanece por algunas horas en un sueño profundo.



En breve ha pagado la naturaleza su tributo; la asimilacion ha reemplazado la pérdida. Entonces sueños agradables vienen á darle una existencia misteriosa; ve él á las personas que ama, encuentra sus ocupaciones favoritas y se trasporta á los lugares donde vive contento.

Por último, siente que el sueño se va disipando gradualmente y vuelve á la sociedad sin tener que arrepentirse del tiempo perdido, porque aun soñando ha gozado de actividad sin fatiga, y de un placer invariable.

DE LA OBESIDAD.

99.

Si yo hubiera sido médico con diploma, yo hubiera hecho primero una monografía de la obesidad, y después hubiera establecido mi imperio en este lugar recóndito de la ciencia, y hubiera tenido la doble ventaja de tener por enfermos á los que tienen mejor salud y de verme diariamente rodeado de la mas linda porcion del género humano, porque el deseo de las mujeres es tener una robustez proporcionada, ni poca ni mucha; este es el estudio de toda su vida.

Lo que no he hecho, otro doctor lo hará: si es á un tiempo sabio, discreto y buen muchacho, yo le predigo buen éxito por los milagros.

Exoriare aliquis nostris ex omnibus haeres.

Entre tanto voy á abrir la carrera, pues un artículo sobre la obesidad es necesario en una obra que tiene por objeto el hombre en tanto que se alimenta.