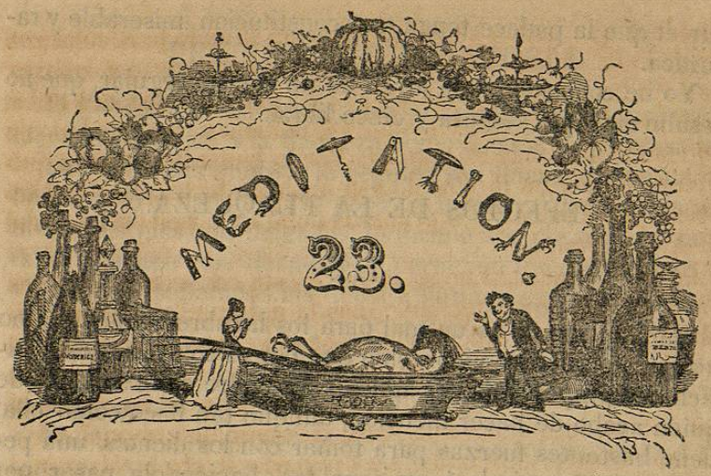
dividuos que hemos dicho se han curado en lo particular con polvos etc., y los cuales eran obesos antes de enfermarse, han vuelto á recobrar su antigua corpulencia después de su mal; mas los que han tomado la quinina, se han quedado en un estado de robustez regular. Por lo que infiero que la quinina es lo que ha producido este último efecto, pues la diferencia entre estos y los primeros debe tomar su orígen del modo de curarse.

La teoría racional no se opone á esta consecuencia; pues por una parte, robusteciendo mas la quinina los órganos vitales, puede hacer que la circulacion de la sangre tome una actividad tal, que disipe las sustancias grasosas destinadas á formar la robustez, mientras que por otro se ha probado que hay en la quinina una parte de curtiente que puede cerrar las cáusulas destinadas de ordinario á recibir las congestiones grasosas. Además, existe una probabilidad de que estos dos efectos se auxilian mútuamente en su concurrencia.

Con estos datos cada uno podrá apreciar á su gusto las razones que tengo para aconsejar el uso de la quinina; á todos los que deseen desembarazarse de una gordura bastante molesta. Así, *dummodo annuerint in omni medicationis genere doctissimi Facultatis professores*, creo que después de un mes de un régimen como el que vamos á indicar, aquel ó aquella que desee enflaquecerse deberá tomar cada tercer dia por el espacio de un mes, por la mañana y dos horas después de almorzar, un vaso de vino blanco seco, en el cual hará que se revuelva poco menos de una cucharita de café de polvos de quinina de la mejor clase, con lo que obtendrá los mejores resultados. Tales son los medios que aconseja se pongan en accion contra una robustez tan incómoda como comun. Los he acomodado á la debilidad humana y modificado por el estado de nuestra sociedad.

Estoy dispuesto á asegurar esta verdad bastante conocida, que mientras mas sea la escrupulosidad que se tenga en seguir un régimen, menos con los buenos efectos que puede producir; porque ó se le sigue mal, ó no se observa del todo.

Los grandes esfuerzos son raros; y si se quiere que se obsequien las ideas de uno, es preciso proponer á los homrbes lo que les es fácil, y siempre que se pueda, lo que les sea mas grato.



DE LA FLAQUEZA.

DEFINICION.

112.

La flaqueza es el estado de un individuo en el cual se ve que el sistema muscular está tan depurado de sustancias grasosas, que permite se vean las formas y los ángulos de los huesos.

SUS ESPECIES.

Hay dos clases de flaqueza: la primera es la que dependiendo de la constitucion primitiva del individuo permite al que la tiene su salud, el ejercicio de todas las funciones orgánicas; la segunda es la que teniendo por causa la debilidad de ciertos órganos ó la accion defectuosa de otros, hace

que el que la padece tenga una constitucion miserable y raquítica.

Yo he conocido á una jóven de un cuerpo regular, que no pesaba mas que sesenta y cinco libras.

EFECTOS DE LA FLAQUEZA.

113.

La flaqueza no es un mal para los hombres; pues ella no les hace perder su vigor, sino que por el contrario, este defecto les proporciona ser ágiles. El padre de la señorita de quien acabo de hacer mencion, aunque tan flaco como ella, tiene bastantes fuerzas para tomar con los dientes una pesada caja y arrojarla á sus espaldas, haciéndola pasar por sobre su cabeza.

Mas la flaqueza es una calamidad para las mujeres; pues para estas la hermosura es mas que la vida, y la belleza consiste en las formas torneadas y graciosas que jamás tendrá una mujer flaca. El peluquero mas eficaz, la mas afanada modista, no pueden disfrazar ciertos defectos ni disimular algunos muy notables en el cuerpo por los huesos, y por esto se dice que á cada adorno que la modista se atreve á poner en el cuerpo de una mujer flaca, se le quitan sus hechizos.

Las cosas miserables apenas tienen remedio, ó mas bien dicho no viven sin el auxilio del arte, mas el régimen puede ser tan largo que su efecto llegará muy tarde. Pero vamos á proporcionar algun consuelo á las mujeres que siendo flacas por nacimiento, y teniendo buen estómago, pueden engordar, como no es difícil de engordar algunas pollas. Mas es necesario advertir que las mujeres tienen el estómago comparativamente mas pequeño, y no pueden someterse á la observancia de un régimen rigoroso y exacto, como esos animales que comen á cada momento.

Esta comparacion es la mas análoga que he podido encontrar, y no otra; y solo espero me vean con alguna indulgencia mis lectoras por mis buenas intenciones para con ellas.

PREDISPOSICION NATURAL.

114.—La naturaleza tan varia en sus obras dispone á algunas personas á la flaqueza como á otras á la obesidad.

Las personas que por lo regular son flacas, tienen un talle elevado y unas formas poco carnosas. Además, sus manos y sus piés son delgados; lo mismo sus piernas: la rabadilla la tienen cási desnuda de carne; en los costados se advierte muy señalados los huesos, la nariz aguileña, los ojos como dos listas paralelas, la boca grande, la barba puntiaguda y los cabellos castaños.

Tal es el tipo general, y si acaso hay alguna excepcion es muy raro.

Muchas veces se han visto personas muy flacas que comen mucho; mas á todas las personas que he conocido y les he preguntado cuál era la causa que no las dejaba robustecer, me han dicho que comen bien, pero que no pueden dijerir; que ellas. . . . he aquí, pues, la razon por qué permanecen en el mismo estado.

Los raquíticos son de todas edades y de todas formas. Se les distingue en que no tienen nada sobresaliente, ni en las facciones ni en las formas: tienen los ojos lánguidos, los labios pálidos, y en su misma conformacion manifiestan su falta de energía, su debilidad, y su semblante parece que indica algun padecimiento. Se podia decir de ellos que no están acabados de formar, y que la llama de su vida no está bien encendida.

REGIMEN PARA ADQUIRIR ROBUSTEZ.

115.

Toda mujer flaca desea engordar: esta es una vocacion natural entre otras personas: para ofrecer un homenaje á este sexo tan apreciable, es preciso buscar un medio de reemplazar con positivos resultados las formas aparentes que se hacen de seda y de algodon, y las cuales se venden con profusion en nuestros almacenes de modas, con gran escándalo de los vigoristas que de todo se admiran, y que se

desvian de las preocupaciones con tanta mas facilidad, cuanto mejor palpan la realidad.

El secreto que hay para adquirir la robustez, está contenido en un régimen conveniente: es necesario comer, y mas que todo comer con gusto, y cosas apetitosas.

Con este régimen las prescripciones relativamente al reposo y al sueño vienen á ser indiferentes; y aunque no se observen, esto no impide el que se logre el fin. Porque si no hace usted ejercicio, esto la dispondrá á usted á engordar, y si le hace, engordará mas; pues provocando el apetito, se toma una cantidad mas abundante de alimentos, y cuando esto se hace se separa sino es que se adquiere cuando hay necesidad de adquirir.

Si usted duerme mucho, el sueño le será provechoso; si poco, la digestion será mas activa y se comerá mas.

Aquí no tratamos de otra cosa sino de indicar la manera de alimentarse los que quieran que sus formas se robustezcan, y esta tarea no será difícil de desempeñar si se fija la atencion en los principios que acabamos de establecer.

Para resolver el problema, es preciso ofrecer al estómago alimentos que le satisfagan, pero sin fatigarle, y sustancias propias para que sus jugos produzcan el efecto que se quiere.

Procuremos manifestar el régimen que deba seguir la persona flaca, sea hombre ó sea mujer, que desee engordar.

Regla general. Comerá mucho pan fresco y hecho en el dia, teniendo cuidado de no quitarle nunca la miga.

Tomará antes de las ocho de la mañana, en la cama si posible es, una sopa de pan ó papas, pero no en gran cantidad, para que se digiera pronto, ó si se quiere una tasa de chocolate.

A las once de la mañana almorzará huevos frescos, ó bien estrellados, pastelitos, chuleta, ó lo que se quiera, pero esencialmente que tome huevos. La taza de café creo no le deberá molestar.

La hora de la comida habrá sido de tal modo arreglada, que ya cuando se coma sea porque la digestion del almuerzo se considere que ha pasado; porque nosotros deciamos muy comunmente, que cuando la digestion de una comida empieza sin que la otra haya concluido, hay un trastorno.

Después del almuerzo será muy conveniente hacer algun

ejercicio, mas esto se entiende si la ocupacion de los hombres se lo permite, si no primero el deber; mas por lo que respecta á las señoritas, se irán al bosque de Boloña, ó al de las Tullerías, á casa de su costurera, á la del comerciante de modas, á los almacenes, á casa de alguna amiga para platicar sobre lo que han visto. Tenemos por cierto que una conversacion semejante seria muy provechosa por la gran satisfaccion con que se hace.

Se tomará en la comida, sopa, carne y pescado, hasta donde se quiera, mas se juntarán á esto los manjares de arroz, los macarrones, los pasteles, las natillas y las *carletas*.

Para los prostres se podrán tomar bizcochos de Saboya, de dulce, y otras cosas por este estilo que se compongan de huevos, azúcar y sustancias jugosas.

Este régimen, aunque limitado en la apariencia, es sin embargo suceptible de una extrema variedad: admite toda clase de aves y de carnes, y se tendrá cuidado de cambiar el condimento y las especies de guisos de los diversos manjares harinosos, los cuales se acostumbrarán constantemente, procurando variarlos como hemos dicho, para que no disgusten, y mas aun si se considera de que no admitian variedad alguna.

Se beberá cerveza con preferencia á cualquiera otra bebida, y si no vino de Burdeos, ó del Mediodía de la Francia.

No se tomarán ningunos ácidos, excepto la ensalada, que regocija el corazon. Se azucararán las frutas que lo permita como la piña y la naranja; no se tomarán baños de agua excesivamente fria, y se procurará respirar de cuando en cuando el aire puro del campo; se procurrrá tomar mucha uva en la estacion que la haya, y se bailará en un baile con moderacion, sin hacerlo hasta quedarse sin fuerzas ó desmayado.

La hora de acostarse será muy regular se fije entre once y doce de la noche en los dias ordinarios, mas en los extraordinarios será muy prudente acostarse á la una de la mañana.

Observando este método con exactitud y ánimo, se podrán reparar en breve los defectos naturales; se obtendrá tanto para la salud como para la hermosura lo que se puede desear, y tanto la una como la otra causarán el mas vi-