

# SEMANARIO

## DE AGRICULTURA Y ARTES

DIRIGIDO Á LOS PÁRROCOS

*Del Jueves 2 de Junio de 1803.*

*Concluye el artículo de las enfermedades de las moreras.*

Quando con la reja del arado ú otro qualquier instrumento de labor se hace daño considerable á alguna de las raices principales, ó al pie del tronco de una morera, si se quiere evitar que perezca el árbol, cortese con un hierro bien afilado todo lo desgarrado ó lastimado hasta dexar bien lisa la superficie de aquella parte; y cubrase la llaga con cera ó pez, ó mas bien con la mezcla de arcilla y boñiga, para que resguardada del contacto del ayre, y evitando por este medio el derrame de los líquidos, se cicatrice prontamente. El que no quiera verse en la necesidad de tener este cuidado, téngalo de no hacer daño á las raices de los árboles al tiempo de labrar la tierra alrededor de ellos.

Todos los insectos que roen las raices principales de las moreras las exponen á perecer, lo mismo que quando se rompen y destrozan con los instrumentos de labor; si las raices heridas son de segundo orden ó mas pequeñas, los progresos del mal son mas lentos, pero el efecto vendrá á ser el mismo con el tiempo. Este mal lo indica la debilidad con que salen los renuevos, y el que apenas se han desenvuelto las hojas quando se ponen amarillas y se caen; y muchos de los renuevos, en vez de crecer, perecen. Cortándolos no se evita la muerte del árbol, ni aunque se empleen los remedios



que en otras circunstancias suelen ser eficaces. Para atajar los progresos de este mal es necesario descubrir las raíces, cortar las partes roídas por los insectos, y curar la llaga del modo que diximos quando hablamos de los daños causados por los instrumentos de labor. Además de esto seria muy esencial buscar los insectos que han causado el daño, y acabar con ellos.

No todas las causas que hacen enfermar las moreras tienen igual influxo en la economía vegetal; por eso unos árboles enfermos mueren mas temprano, y otros mas tarde, segun la especie de enfermedad que padecen y el estado de vegetacion en que se hallan. Sin embargo de lo dicho se puede concluir en general que el deshojar las moreras con demasiada anticipacion, el no dexar de hacer esta operacion ningun año, una tala executada sin inteligencia, el destrozo de alguna de las partes principales del árbol, y los frios rigorosos son las causas que mas alteran la organizacion de este vegetal.

El frio estrecha y pone rigidos los sólidos, entorpece y hiela los líquidos, y quando éstos se vuelven á enrarecer y deshelar, suelen estar alterados, y no pueden exercer las mismas funciones que antes. En la organizacion animal vemos que los frios demasiado intensos producen efectos semejantes, causan úlceras y aun la mutilacion de algunos miembros.

Las heladas de primavera producen sobre los renuevos del mismo año y aun sobre los del anterior iguales efectos que los frios rigorosos, con especialidad quando inmediatamente despues de haber helado se hace sentir con alguna fuerza el calor del sol; pues si el desyelo se executa con lentitud no hay daño que temer. En helándose la savia, si un calor repentino la enrarece y la comunica un movimiento precipitado, hace grandes esfuerzos contra los costados de los conductos de su circulacion, los revienta, se extravasa con abundancia, se corrompe, inficiona toda la planta, y es inevitable su muerte.

El deshojar con mucha frecuencia las moreras es todavía mas perjudicial que los frios. Todos los naturalistas



convienen en que las hojas son órganos destinados para la nutrición de las plantas, lo mismo que las raíces; su función no es solamente recibir los jugos nutricios, digerirlos y separar de ellos las sustancias extrañas, sino que además tienen la propiedad de atraer y chupar los vapores húmedos que se hallan suspendidos en el ayre. La cara inferior de las hojas está llena de una infinidad de tubitos que absorven la humedad; y en la cara superior hay otro sinnúmero de ellos, destinados para dar salida á los humores superfluos. En el discurso del dia obra el calor principalmente sobre esta cara superior que atrae el xugo nutricio, y dilatándose el ayre encerrado en los canales del tronco y de las ramas, hace esfuerzo contra las fibras leñosas y acelera por este medio el curso de la savia. Durante la noche cumple igualmente con su destino la cara inferior de las hojas chupando los vapores esparcidos en la atmosfera y transmitiéndolos hasta las raíces; de modo que la circulación de la savia se reduce á un movimiento arreglado de ascenso y descenso.

Ya que conocemos en parte los secretos de la naturaleza relativos á la organización de los vegetales, debemos estar persuadidos de que quando se deshoja enteramente á un árbol, se interrumpe y suspende el curso regular de la savia; y no pudiendo circular con libertad los líquidos puestos en movimiento por el calor de la estación, causarán obstrucciones, y el árbol estará sobrecargado de jugos no purificados, que el calor hará entrar en fermentación, y que producirán en toda su economía un desorden funesto capaz de ocasionar su muerte. Si el árbol tiene bastante robustez para soportar esta interrupción en el curso de los fluidos, y se consigue que al cabo se abran alguna salida produciendo renuevos y hojas, nunca se verifica que aquellos jugos contribuyan á fortalecer el árbol como lo hubieran hecho sino se hubiese alterado el orden establecido por la naturaleza; y así se irá debilitando cada año mas.

El talar las moreras con mucha anticipación ó con demasiada frecuencia, ó sin toda la inteligencia necesaria, les causa males que tienen grande influxo en la vegetación y la alteran de un modo muy notable. De esto nace el mal desig-



nado con razon baxo el nombre de *gangrena*,<sup>1</sup> que al principio produce su efecto en algunas ramas solamente corrompiendo sus líquidos; pero va cundiendo poco á poco hasta inficionar todo el árbol, y ya entonces no tiene remedio.

Como siempre es mucho mejor evitar, si se puede, las enfermedades, que tener que buscar sus remedios, se deberian desterrar las prácticas de talar y deshojar las moreras de pocos años; al deshojar las demás se deberia tener particular cuidado de no desgarrar la corteza, de no tronchar ni desgajar las ramas, y de dexar las hojas de las extremidades, mayormente en los renuevos: todos los años se deberian limpiar los árboles cortando solamente las ramillas secas y las de mala conformacion: luego que se cogiese la hoja, seria muy conveniente cortar todas las ramas muertas, destrozadas ó que por qualquiera otra causa diesen indicios de no poder echar nuevas hojas: cada segundo ó tercer año se deberian talar con moderacion é inteligencia y dexarles todas sus hojas. Tomando estas precauciones se evitarian los accidentes que hacen perecer las moreras.

No puede dudarse que si una morera muerta se dexa en el mismo sitio no tarda en contagiar á las inmediatas, y que no pasa mucho tiempo sin que experimente la misma suerte la que se planta en su lugar. Si ésta vegeta algun tiempo, es porque sus raices no se han extendido todavia mas allá de la hoya que se abrió para plantarla; pero luego que se ex-

tien-

1 Quando la savia se extravasa y sale á la superficie del árbol, se forma una excrecencia fungosa, que no es mas que la misma savia coagulada; y entonces los líquidos que fluyen hácia aquella parte, no encontrando salida se corrompen, corroe todas las partes inmediatas, y el contagio se va extendiendo poco á poco. Se ha dado el nombre de *gangrena* á esta enfermedad, que hace perecer con mucha prontitud á las moreras que la padecen, especialmente quando la excrecencia fungosa se fixa en el arranque de las ramas; pues entonces, no teniendo salida el humor corrosivo, ataca y corroe lo interior del tronco. Para prolongar la duracion de las moreras que padecen este mal, se debe quitar la excrecencia, cortar todo lo que esté dañado y llenar el hueco con barro bien amasado, ó con la mezcla de arcilla y boñiga. Esta operacion no se debe executar mientras el árbol esté en savia, porque la que fluyese humedeceria la tierra que se hubiese aplicado á la llaga, la despegaria y no se conseguiria el intento.



tienden algo mas comienza á debilitarse su vegetacion y viene á perecer al cabo de algun tiempo , segun es la naturaleza de la enfermedad.

Sea qual fuese la causa de este contagio , el único medio de evitarlo es arrancar la morera luego que se reconozca que está muerta ; echar fuera , si es posible , todas sus raices , abriendo para ello una hoya bien ancha y profunda ; esparcir bien la tierra que se saque para que por medio de la evaporacion pierda los xugos que tenia ; y dexar abierta mucho tiempo la hoya antes de plantar otra morera.

Si todavía se quiere un medio mas seguro de preservar del contagio á la morera que se plante en lugar de la muerta, practiquese lo siguiente. Despues de haber abierto en el mismo sitio una hoya ancha y profunda , se dexarán pasar quinze dias , y al cabo de este tiempo se formará sobre ella un horno como se va á decir. Al rededor de la hoya se plantarán á distancias iguales quatro ó mas estacas con bastante inclinacion para que sus extremos superiores vayan á reunirse sobre el medio de la hoya ; por entre las estacas se entretexerán varias ramas de leña hasta formar una especie de techadillo ; la hoya y todo el hueco que dexa el techadillo se llenarán de materias combustibles capaces de mantener el fuego por espacio de dos dias : dispuesto de este modo el horno , se cubrirá con la tierra que se sacó de la hoya , dexando una pequeña abertura para poner fuego á la leña , y otro respiradero á fin de facilitar la circulacion del ayre. En estando ya bien encendido el fuego se tapará el respiradero para concentrar el calor en la hoya , y no se volverá á abrir hasta que se vea que el fuego está á punto de apagarse. Por este medio las raices que no se pudieron arrancar se quemarán , ó al menos se secan de modo que no pueden comunicar el menor contagio á las del nuevo árbol , y la tierra queda libre del vicio que pudiera tener. Quando se plante la morera , que será algunos meses despues , se llenará la hoya con tierra nueva de buena calidad y rociada con agua de estiercol si estuviere muy seco el terreno.

Este método bien executado ha producido constantemente todo el efecto que se deseaba ; y en confirmacion de esta



verdad puedo asegurar que un amigo mio que habia empleado diferentes medios para hacer prevalecer las moreras que plantaba en lugar de las muertas, viendo que por ninguno lo habia podido conseguir, recurrió al que se acaba de proponer, y lo ha logrado completamente: á su exemplo comienzan á hacer lo mismo los demás labradores de la comarca, convencidos por la experiencia de la eficacia del remedio.

*Arte de vivir sano y mucho tiempo. <sup>1</sup>*

*Del ánimo.*

Imposible es vivir sano sin la paz y tranquilidad del espíritu: la turbacion del ánimo desconcierta los espíritus animales, impide la buena digestion, ocasiona humores dañosos, agita la sangre, la inflama ó retarda su circulacion, y en suma causa daños muchas veces irreparables.

El odio, la envidia, la tristeza son un veneno sutil que mata insensiblemente: una grande afliccion ataca los pulmones, oprime al corazon y las arterias, y hace mas lenta la circulacion de la sangre, quita el sueño y el apetito, debilita todo el cuerpo, y es causa de muchas y graves dolencias. Por eso no debo dexarme poseer de la excesiva afliccion, sino valerme de la prudencia para excusarla en lo posible.

La razon me dicta que no hay mejor remedio para la tristeza que el placer inocente; pues aunque en la afliccion no se tiene gusto en nada, si la prudencia lo procura, se debilita poco á poco el sentimiento del dolor, se calman los malos humores, y vuelve la tranquilidad. La tristeza no nos permite buscar la distraccion, y así necesitamos entonces mas que nunca de amigos ingeniosos que alejando la idea que nos aflige, nos distraigan y alivien.

Tambien la alegria excesiva é imprevista nos puede ser muy perjudicial, ó sea porque nuestra naturaleza está mas acostumbrada al dolor que al placer, ó porque, asi como en

el

<sup>1</sup> Extracto de una obrita italiana.



el sentimiento se oprime el corazon , suceda en la alegría lo contrario , y reciba mayor abundancia de sangre que lo dilate repentinamente demasiado , y ocasione la muerte. Asi es que si es necesaria la prudencia para moderar el dolor , no lo es menos para contener la excesiva alegría.

Por el sentimiento del dolor y del placer excita el amor propio las pasiones , y éstas , ya sea satisfechas ó contrariadas , causan en el ánimo pena ó alegría , y una y otra hacen su efecto en el cuerpo , y de resultas en el ánimo : de aqui es que se deben refrenar las pasiones á fin de gozar de la serenidad de espíritu que es indispensable para la salud del cuerpo , y alargar la vida.

Entre todas las pasiones acaso no hay otra mas violenta para alterar la tranquilidad del ánimo , perder la salud , disminuir y llenar de luto nuestros dias , que la de la venus. La planta mas robusta y dispuesta para vivir un siglo , si se la quiere obligar á dar fruto antes de tiempo , ó mas del que debe , se conseguirá tal vez , pero se abreviará mucho su vida.

El deseo de saber y de distinguirse nos aficiona á muchos á las letras y artes que requieren estudio y aplicacion : si ésta es excesiva causa males muy semejantes á los que provienen de la turbacion ó afliccion de espíritu. La aplicacion tiene al cerebro en una tension correspondiente á la mayor ó menor intension con que se estudia , y esto lo fatiga , padeciendo sus fibras por la abundancia de sangre que acude allí entonces , y creciendo mas y mas la dilatacion de los vasos , son consiguientes dolores y funestos efectos , se empobrecen los espíritus vitales , se siguen vigiliias , falta de memoria , confusion en las ideas , alteracion en todas las funciones del cerebro , y otras enfermedades y accidentes graves.

Es tal la economía animal que para todas las funciones del cuerpo se requiere el concurso y accion de los nervios ; éstos tienen su origen en el cerebro , el qual , si se fatiga , se resienten todos , y se debilita la máquina : como el estómago comunica con el cerebro por medio de nervios muy sensibles , de aqui es que en ninguna parte se sienten primero que en él los funestos efectos de la tension del cerebro : de esto provienen las indigestiones , crudezas , inapetencias , nauseas ,



vómitos , exáltacion de la bilis , hipocondria &c. De la alteracion de las funciones del estómago y de la grande tension de los nervios nace que se excita demasiado la accion del corazon , se acelera su movimiento , y se puede temer una calenturilla continua que degenerare en tisis. Estas y otras muchas fatales consecuencias trae consigo la continúa tension del espíritu , y serán ya mas , ya menos funestas á proporcion de la intensión y continuacion en el estudio , y de la naturaleza de cada uno.

No por eso nos hemos de apartar de un estudio moderado , y segun lo sufra nuestro temperamento , pues haciéndose en una postura de cuerpo conveniente , y en edad y horas oportunas , en lugar de ser perjudicial , es muy útil para la salud ; pues , si la mutua y alternativa accion de las partes que componen la máquina humana mantiene su equilibrio ; así como conviene que estén en accion los órganos que sirven para las funciones animales , tampoco deben dexarse ociosos los que sirven para las intelectuales ; y así será perjudicial la muy intensa y continúa aplicacion , no menos que un ocio indolente.

Es verdad que se ven hombres que sin aplicarse á nada no hacen mas que vegetar ; pero engordan , se cargan de humores , se hacen tardos en sus movimientos , obesos , estúpidos , torpes , incapaces de hacer nada , y despues de haber vegetado malamente , obstruidos los vasos por los humores densos , acaba con ellos una apoplexía , sin que nadie sienta la falta de tales troncos ambulantes que pesan inútilmente sobre la tierra. Al contrario , si se ven algunos que por su excesiva aplicacion han sufrido los daños que antes se han dicho , tambien hay muchos , que en medio de graves ocupaciones y estudios profundos han llegado á la mayor decrepitud conservando siempre el brio y viveza de espíritu con la robustez del cuerpo. Ni esto debe maravillar ; porque el estudio arreglado sirve para equilibrar las fuerzas del ánimo con las del cuerpo , cuyo equilibrio es necesario para la salud y la vida larga : el estudio separa al hombre de otras pasiones ruinosas. A mas de que los conocimientos que se adquieren , los nuevos descubrimientos , las producciones del



ingenio, aunque cuesten muchos sudores, traen consigo una complacencia, una tranquilidad, una alegría capaz de restaurar las fuerzas vitales y fortificar la naturaleza; porque en este feliz estado se recrea y goza el espíritu, cesa la tensión del cerebro, de los nervios y músculos, se refuerza la actividad de los pulmones, se vigoriza el corazón, se aviva el movimiento peristáltico del estómago é intestinos, y el xugo gástrico y pancreático hacen con mas facilidad la digestión, la chílificación y secreción de humores, de todo lo qual nace el buen apetito y sueño. Asi puede pasar sus dias tranquilos y vivir largamente un hombre muy estudioso.

El que desee lograr tan feliz suerte no tiene que dedicarse á aquellos estudios á que no sienta inclinación, ni tenga para ellos el talento necesario; porque la tensión del cerebro siempre es proporcionada al ingenio de cada uno: el que tiene talento alcanzará con dos grados de aplicación lo que otro no comprenderá con seis, y experimentará mucho daño en su salud.

Tambien debe ser proporcionada la aplicación á la complexión; el que la tenga débil no tiene que pensar en seguir los pasos de otro mas robusto, aunque de igual ó de menor ingenio: la naturaleza delicada padecerá mucho mas con el mismo grado de aplicación.

Aumentan la fatiga del espíritu las cosas que lo distraen del objeto á que se aplica, como son los sonidos y ruidos fuertes; por eso se ha de suspender el estudio luego que hieran otros sentidos impresiones molestas y sonidos estrepitosos. Los humores concurren á aquella parte del cuerpo que se halla en acción, como se advierte en el cerebro fatigado con el estudio, que acude á él la sangre en abundancia, en cuyo caso ha de tratar de distraerse el que no quiera exponerse á fatales consecuencias. Como al tiempo de estudiar con intension se calienta la cabeza por la tensión de los nervios y el concurso de los humores, será bien tenerla descubierta á fin de no aumentar su calor.

La postura del cuerpo contribuye á evitar muchos inconvenientes del estudio: si estoy echado en la cama ó sentado é inclinado sobre la mesa sentiré el daño mas breve, que si



trabajo estando de pie derecho ó paseando lentamente. Estando echado concurren al cerebro con mas facilidad los humores, y al que está sentado la compresion de los vasos contra el asiento, y el tener dobladas las rodillas retarda necesariamente la circulacion en la parte inferior del cuerpo: al tener encorvada la espalda, estando sentado leyendo ó escribiendo, se comprimen todas las vísceras de la region inferior y se desconciertan sus funciones: la compresion del diafragma impide la respiracion y retarda la circulacion de la sangre; y la del estómago y demas vísceras altera la digestion, impide la secrecion de la bilis y de todos los humores: el ayre interior encerrado hincha los vasos, excita el humor hipochondriaco, se estanca el chîlo, se corrompe, y se siguen obstrucciones, flatos, piedras en la vexiga, empachos y almorranas: en suma turbado de mil maneras con esta postura el equilibrio natural, no se puede esperar sino alguna enfermedad crónica é incurable, ó una vida miserable por unas ú otras dolencias, y una muerte temprana. Por eso es mejor mientras se estudia mantenerse derecho en pie ó paseando lentamente; y si es necesario estar sentado, afloxense las ligas y demas cosas que compriman las junturas: sea alta la mesa, y nunca se apoye contra ella el pecho.

No toda edad ni todas las horas son oportunas para el estudio: la naturaleza no puede dar crecimiento y robustez al cuerpo al mismo tiempo que se cultiven las facultades intelectuales: quando se intenta madurar el espíritu en la niñez con estudios sérios se enerva el cuerpo y no crece, porque ocupados los nervios y los espíritus vitales en mantener el estado de violencia y de tension del cerebro, no concurren á la nutricion. Los males que entonces experimenta el cuerpo hacen despues su efecto en el espíritu que experimentará una especie de torpeza y estupidez, y la vida será penosa y breve. De aquí se infiere que la primera edad de los niños se debe destinar á la vegetacion y al moderado exercicio del cuerpo: despues se ha de emprender el estudio poco á poco segun sea el ingenio y temperamento de cada uno á fin de que no le sea nocivo.

Asi como en la adolescencia se debe emprender y au-  
men-



mentar el estudio por grados al paso que se van fortaleciendo los órganos, por la misma razon aconseja la prudencia, que se vayan disminuyendo al paso que va llegando la vejez y quitándonos la robustez: entonces es el tiempo de gozar con tranquilidad del fruto de los sudores.

Sino son buenas todas las edades para hacer un estudio intenso, tampoco lo son todas las horas del dia: quando el estómago está cargado con la comida es sumamente perjudicial el estudio; porque los espíritus vitales que corren desde el cerebro por los nervios del estómago y deben servir para promover el movimiento peristáltico del ventrículo y de los intestinos, (movimiento tan necesario para la digestion y la secrecion de los humores) se ocuparán en mantener el estado de tension y de violencia del cerebro, y no se hace ó se hace mal la digestion, se corrompe el alimento, no se executan las secreciones, y se siguen muy funestas consecuencias; y como los males del cuerpo vienen á recaer en el espíritu, se debilita éste é inutiliza por faltar el equilibrio mutuo entre estas dos partes de nuestra naturaleza. Lejos, pues, de trabajar de cabeza despues de comer ó cenar, conviene entretenerse en joviales conversaciones con personas de confianza á fin de evitar toda idea que pueda ocasionar tension en el cerebro. El mejor tiempo para aplicarse es la mañana, y algunas horas por la noche despues de hecha la digestion, pero no poco antes de acostarse.

El negro humor hipocondriaco es el asesino de los hombres estudiosos, inclinándoles á la soledad y á que huyan del trato: entonces aconseja la razon que busquen á sus amigos y conversen con sus semejantes, para que, alternando con el estudio los placeres inocentes de la vida y el exercicio, se mantenga el espíritu alegre y sereno, al mismo tiempo que adquiera con el trato mas conocimientos y consiga otras ventajas que trae la sociedad.

Yo experimento que si en medio de mi estudio me enfado, agito los brazos, y levantándome de la mesa me pongo á saltar ó andar á prisa, ó bien en invierno me caliento los pies al fuego, y me estrego con la mano el estómago y el vientre; si doy fuertes respiraciones y me recreo cantando



do, ó bien leo en alta voz algunos periodos, se reanima la circulacion, se facilita la insensible transpiracion, y se vigoriza la máquina para poder seguir mis tareas con mas aliento.

*Del ayre.*

Despues de haber dado reglas para mantener al ánimo en buen estado, pasemos á exâminar los efectos del ayre ó del clima en que se debe hallar la segunda causa de la buena ó mala salud, y de consiguiente de la duracion de la vida.

No se puede dudar que el ayre y el clima tienen mucho influxo en nuestro temperamento; pues si en los quartos mas bien cerrados y resguardados sienten sus impresiones el barómetro y termómetro, ¿quánto mas las sentirán nuestras fibras en extremo delicadas é irritables, y los humores que contienen?

No en todos los climas vegetan igualmente las plantas, ni viven los animales: unos y otros necesitan el clima que mas conviene á su naturaleza, frio, caliente ó templado. Si mi temperamento es delicado, débil la textura de mis fibras, y mi sangre muy ligera, acre y sutil, no puede dexar de perjudicarme un ayre sutil, que no comprimirá bastante los pulmones, y sufriendo éstos de continuo los impulsos violentos de la agilidad y sutileza de la sangre, se romperán sus vasos mas delicados, y será imposible vivir sano, ni mucho tiempo: asi es que en tales climas suele ser frecuente la consuncion y la tisis. En cal caso debo buscar un ayre mas denso; y si mi situacion no lo permite, procuraré remediar el vicio del clima con la tranquilidad del ánimo, y los alimentos farinaceos, absteniéndome de comidas y arómas fuertes y de licores, á fin de que, moderando la acrimonia y sutileza de la sangre pueda alargar mis dias lo posible.

Para vivir sano y mucho tiempo se requiere un clima siempre igual y templado, que es el mas apróposito para la vegetacion del cuerpo y las funciones del espíritu: en nuestros climas no se pueden conseguir estas ventajas, porque unas veces estimula el frio fuertemente los nervios, pone rígidas las fibras, cierra los poros y corta la transpiracion;

otras



otras relaxa el calor los órganos, los debilita y disipa los espíritus vitales; y otras penetra la humedad nuestros cuerpos y nos ocasiona infinitas dolencias. Por eso debemos evitar en lo posible los excesos del clima y de la inconstancia del ayre, ya retirándose á casa, ó ya aumentando ó disminuyendo la ropa que nos cubre, defendiendo particularmente las partes que mas lo sienten, y no saliendo en noches húmedas y de vientos fuertes; pues entonces conviene estarse en casa con las ventanas bien cerradas, y no se han de abrir hasta que el sol haya purificado al ayre. Quando éste es frio y penetrante ó húmedo se ha de preferir al blando y fino lienzo un chaleco de lana junto á la carne, á fin de que rozando el cutis mantenga igual la transpiracion.

Se promueve la transpiracion acepillándose el cuerpo ó dándose friegas suaves, lo qual conviene particularmente á los que hacen vida sedentaria.

El mantener la insensible transpiracion en las plantas de los pies es un remedio eficaz para conservar el equilibrio del cuerpo, y la mente clara y serena.

En el rigor del invierno y en tiempo húmedo y nebuloso se tendrá lumbre en las habitaciones para quitar la humedad de ellas y de los vestidos, y conservar el ayre templado.

No se pase repentinamente de un extremo á otro de calor ó frio. No se ha de estar expuesto al ayre quando la transpiracion es abundante, como sucede al estudiar, al comer, al dormir, y despues de hacer exercicio; pues aunque parece que recrea, es muy nocivo.

Tambien lo es el que entra por las rendijas de las puertas y ventanas y dá en alguna parte del cuerpo.

No se reciba por detrás el ayre colado, y estén las ventanas en frente de las puertas, y en quanto sea posible horizontales á los quartos.

Finalmente no se ha de permanecer en el parage en que se encuentren dos ayres opuestos.

Por estos medios se evitan los graves daños que puede ocasionar la inconstancia del ayre y la intemperie del clima.

De todos los cuerpos se levantan continuamente exâlaciones: las que salen de cosas inmundas, de lagunas, estanques,



cementerios, mataderos, de fábricas nuevas, de los hornos de cal y de fundicion, de parages en que se adoban pieles, se queman materias grasas, ó se enciende carbon, (particularmente el de piedra) y en suma de piezas en que se junte mucha gente, pues corrompe el ayre y de consiguiente á los cuerpos que lo respiran.

Tambien es nocivo el ayre de las piezas que han estado mucho tiempo cerradas; y asi conviene renovarlas, y disipar los malos humores con saludables fumigaciones.<sup>1</sup> Las plantas absorven el ayre viciado y despiden cantidad de ayre vital; y conviene tenerlas á las ventanas donde les dé el sol, pues á lo oscuro despiden ayre nocivo; y asi no se deben tener en donde se duerma. En esto se conoce que para vivir sano es bueno salir de quando en quando á respirar el ayre del campo, que, como mas puro, da cierto vigor, facilita la digestion y secrecion de los humores y da buen color al rostro.

#### *De los alimentos.*

No hay que apresurarse á comer ni beber hasta que el hambre y la sed avisen que lo necesita el cuerpo. Si antes de digerir la comida se introduce otra en el estómago, se turba la primera digestion en perjuicio de la salud.

Una cantidad moderada de agua no apresura el crecimiento de las plantas, sino que las vigoriza y mantiene fuertes muchos años; pero si se riegan mucho, pronto decaen: lo mismo sucede en nosotros con el alimento, que si es excesivo debilita insensiblemente los órganos de la digestion, se corrompe, y llena el cuerpo de humores pútridos: por eso es penosa y breve la vida de los glotones, y sana la de los sóbrios.

El que por distraccion estando en compañía ó por mucho apetito coma mas de lo que pueda digerir, no haria mal en descargar el estómago acudiendo al vómito.

Si la prudencia aconseja tener siempre una mesa parca y frugal, todavia me recomienda mayor frugalidad en la cena; por-

<sup>1</sup> Vease el Semanario núm. 263.



porque acudiendo mas sangre á la cabeza en el sueño , no se ha de aumentar la replecion de los vasos con demasiada comida , que irrita los nervios , turba el reposo , causa un sueño inquieto , impide la secrecion de los humores , y entorpece el espíritu.

El mezclar diversidad de viandas suele ocasionar una fermentacion dañosa.

Use cada uno de la comida que mas convenga á su complexión , y antes de tragarla se ha de masticar bien , pues si pasa el alimento al estómago bien triturado y revuelto con la saliva , se digiere con facilidad : de lo contrario irrita las fibras del estómago , permanece en él mas tiempo sin descomponerse , y se corrompe , con daño de todas las demas funciones del cuerpo. De esto infiero que me nutrirán mas tres onzas de comida bien masticada que seis de la que se traga á medio mascar ; la que á mas de no alimentar bastante , se convierte en malos humores , enerva al estómago , y causa enfermedades crónicas.

Las comidas mas naturales son la leche , el pan , las legumbres , las frutas maduras , los huevos frescos , y las carnes tiernas de animales mansos : y la razon dicta que se alejen de la mesa los licores espirituosos , las salsas que encienden é irritan , la exécrable pimienta , el siempre detextable ajo , el poco digestible peregil , los fuertes arómas , las cosas cocidas ó fritas con aceyte , y otros irritantes de esta clase que son muy dañosos á la salud.

La leche , que fue nuestro primer alimento , será siempre el mas sano y acomodado ; y si la digieramos de niños con unos órganos tan débiles , mucho mejor la podremos digerir siendo grandes. Es verdad que hay adultos á quienes puede ser nociva , particularmente en los que domina la bilis: para los que no sean de temperamento hipocondriaco ó bilioso será siempre la leche un excelente alimento , si tienen cuidado de no juntarlo nunca con comidas ácidas , sino con pan , huevos frescos , arroz , con la saludable harina de maiz , con tiernas y buenas legumbres despues de quitarles la corteza exterior dura , y con yerbas que no sean ácidas. Quando se toma la leche bebida es muy conveniente disolver en ella



ella una porcion de miel , pues se digiere y nutre mejor , y purga suavemente.

Todas las frutas maduras , tiernas , xugosas , dulces , ó que tengan un grato subacido , y comidas con pan son un alimento natural del hombre : su xugo gustoso y nutritivo es muy análogo á los sucos gástricos , ayuda á la digestion , mantiene la fluidez de la bilis , quita las obstrucciones , purifica la sangre , y facilita las secreciones. La prudencia medirá que escoja ya unas ya otras á proporcion de la necesidad y del temperamento , y que me abstenga de ellas quando el estómago esté acedo , ó débil , y necesite de alimentos mas sólidos. No se ha de beber vino sobre la fruta , porque la endurece y agria , sino agua que es su natural menstruo.

Las legumbres , mas flatulentas que ninguna otra comida , son alimento muy conveniente para los que hacen exercicio corporal : el que padezca hipocondria se debe abstener de ellas , pues como el ayre que se desprende de las mismas no se puede expeler por la poca elasticidad de las fibras , se enrarece á proporcion del calor , y al henchar los vasos los dilata y martiriza desconcertando y desordenando las funciones del estómago. No son tan dañosas si están cocidas en caldo , y nutren mejor ; pero siempre se han de comer en corta cantidad.

Es saludable la pesca de rio pedregoso , y la que no sea muy crasa : la carne de ave no carga el estómago , se digiere bien y forma buen chïlo ; como igualmente las carnes tiernas de pollos , gallinas , capones , &c. ; y las de los quadrupedos que se venden en la carniceria , si son tiernas y se han hecho en buenos pastos.

No por eso se han de comer en mucha cantidad , pues nutririan demasiado , espesarían la sangre , engendrarián humores viscosos , y entorpecerían el espíritu ; antes de cocerlas ó guisarlas se les ha de quitar todo el sebo ó parte adiposa que daña mucho á la salud ; como sucede con la manteca de vacas y el queso , si se hace demasiado uso de los dos , que cargan el cuerpo de espesos y malos humores , lo exponen á enfermedades pútridas , y hacen obtuso el entendimiento. Si la manteca no es fresca todavia el mas dañosa. *Se concluirá.*