

con que subsistir , y así acetan por tal al primero que se presenta. Digo que es este un notable , y perjudicial error. Si corriese por mi cuenta la direccion de qualquier Pueblo en esta materia , entre un Cirujano de grandes créditos , y un Médico , que en su facultad los tuviese iguales , si con menos interés no pudiese lograr al Cirujano , le aplicaría á este mayor salario , aunque con esta providencia no lograrse al Médico. Esto por dos razones de gran consideracion. La primera , porque la utilidad del Cirujano es evidente , y visible ; la del Médico muy incierta. A cada paso se está viendo que un Cirujano muy diestro cura á sujetos , que sin su asistencia evidentemente morirían ; lo que nunca se puede asegurar de los enfermos que asiste el Médico , como ya en otra parte hemos advertido con autoridad de Cornelio Celso. La segunda razon dimana de la primera ; y es , que los grandes créditos del Cirujano nunca son falaces ; los del Médico freqüentísimamente. Aquellos siempre son produccion de sus aciertos : estos lo son infinitas veces de la osadía , de la astucia , de la verbosidad del Médico , á que concurre tambien á veces el acaso.

12 Es notable la falta de Cirujanos que hay en España ; lo qual sin duda pende de la poca estimacion , y salario que tienen. Aun los pocos que hay buenos , son de una extension muy limitada en orden á las partes de que consta su facultad. De quantos Cirujanos Españoles he conocido , solo uno ví que fuese Algebrista : y es cosa notable , que siendo tan freqüentes las fracturas , luxaciones , y dislocaciones , al que padece algo de esto le hacen recurrir á tal , ó tal hombre del campo , que dicen tiene esa gracia curativa ; siendo así que son ignorantísimos tales curanderos , como yo varias veces he visto , y palpado. Uno de ellos muy acreditado en el País donde vivia , siendo llamado de mí para curarme una pequeña luxacion en un pie , me hizo estar tres meses cabales en la cama , y otro mes mas andar con gran tiento arrimado á un baston.

REGIMEN PARA CONSERVAR LA SALUD.

DISCURSO SEXTO.

§. I.

LOS Médicos saben poco de la curacion de los enfermos ; pero nada saben , ni aun pueden saber en particular del régimen de los sanos , por lo menos en quanto á comida , y bebida. Esta proposicion , que á Médicos , y no Médicos parecerá escandalosa , se prueba con evidencia de la variedad de los temperamentos , á quienes precisamente se conmensura la variedad de los manjares , tanto en la cantidad , quanto en la calidad. El alimento , que para uno es provechoso , para otro es nocivo. La cantidad , que para uno es larga , para otro es corta. Esta proporcion de la cantidad , y calidad del alimento con el temperamento de cada individuo , solo se puede saber por experiencia. La experiencia cada uno la tiene en sí mismo ; ni al Médico le puede constar , sino por la relacion que se le hace. ¿Pues qué , he menester yo acudir al Médico á que me diga qué , y cuánto he de comer , y beber , si él no puede saber lo que me conviene sin que yo primero le participe qué es lo que me incomoda , qué es lo que me asienta bien en el estómago , qué es lo que digiero bien ? &c.

2 Tiberio se reía de los que en llegando á la edad de treinta años , consultaban los Médicos ; porque decia , que en esa edad cada uno podia saber por experiencia cómo debia regirse. De hecho parece que á él le fue bien con esta máxima , pues sin embargo de ser muy destemplado , así en el lecho , como en la mesa , vivió setenta y ocho

años: y acaso hubiera vivido mas, si lo hubiera permitido Calígula; porque aunque estaba muy enfermo, no quiso el sucesor fiar su muerte á la violencia de la enfermedad, con viniendo los Historiadores en que de intento se la aceleraron, aunque discrepan en el modo. En caso que la máxima de Tiberio, tomada generalmente, no sea verdadera, por lo menos en quanto al uso de comida, y bebida es segura.

3 Ningun manjar se puede decir absolutamente que es nocivo. No es doctrina mia, sino de Hippócrates, como tambien la prueba en el libro de *Veteri Medicina*. Donde hablando del queso, dice, que si absolutamente fuera malo para el hombre, lo sería para todos los hombres; y no es así, pues algunos hartándose de queso, se hallan muy bien: *Etenim caseus non omnes homines lædit; sed sunt qui ex ipso repleti ne tantillum quidem offenduntur::: Si verò toti naturæ malus esset, omnes utique læderet.* Si el queso, que es tan terreo, indigesto, y duro, aun tomado con hartura, es buen alimento para algunos individuos, ¿de qué manjar se podrá decir que es malo para todos?

4 Las codornices, y las cabras se alimentan de venenos, dice Plinio: *Venenis Capræ, & Coturnices pinguescunt* (a). De modo, que lo que á otros animales mata, á estos los engorda. Diráseme que entre diferentes especies hay mucha mayor diversidad de temperamentos, que entre los individuos de una misma especie. Sea así en hora buena. A mí me basta para el intento saber que es muy grande la que hay entre los individuos de la especie humana. En las Observaciones de Schenchio se refiere de un hombre, que comiendo una onza de escamonea, no se purgaba poco, ni mucho; y en otros Autores Médicos se lee de algunos, que se purgaban solo con el olor de las rosas. ¿No es esta discrepancia notable de temperamentos?

5 Es verdad que en lo común no hay tanta disimilitud entre los temperamentos de los hombres; pero siempre hay alguna, y bastante. Así como no se halla una cara perfec-

(a) Lib. 10. cap. 72. vivit, sicut al ne omni, odel el nes
:son8 2K

tamente parecida á otra, tampoco un temperamento á otro. En quantos accidentes están expuestos á nuestros sentidos, observamos alguna desemejanza en todos los hombres. ¿Qué cosa mas simple que el sonido de la voz? Con todo no hay hombre que en el metal de la voz se parezca perfectamente á otro. Y así, en los que viven por mucho tiempo juntos en alguna Comunidad, nunca sucede que no se distinga cada uno, por la voz, de todos los demás, quando no es visto. Si esto sucede en una cosa, al parecer tan simple, ¿qué será en el temperamento, que consta de tantas partes combinables de infinitos modos diferentes?

6 Si nuestros sentidos fueran mas perspicaces, aun en aquellas cosas, en que se nos representan algunos hombres muy parecidos, los hallaríamos muy desemejantes. Algunos brutos nos dán este desengaño. Nosotros no percibimos con el olfato los efluvios de los cuerpos humanos; ó si los percibimos, no los distinguimos unos de otros. El perro los percibe, y los distingue en todos los hombres. Por eso á mucha distancia sigue al amo sin verle, determinándose en el encuentro de varios caminos por el olor de los efluvios que halla en el ambiente: busca, y elige entre muchas la alhaja del amo, aunque nunca la viese. Y lo que es mas, atina con la piedra que salió de su mano entre otras disparadas al mismo tiempo por otros, bastando aquel breve contacto, para que con su olfato sutilísimo reciba en ella olor diferente del que tienen todas las demás. Esta prueba bastaba para convencer la diversidad de temperamentos en todos los hombres; pues sin diversidad de temperamentos, no puede haber diversidad en los efluvios.

§. II.

7 NO solo la variedad de los temperamentos de los hombres imposibilita saber qué alimento es proporcionado á cada uno; mas tambien la variedad que hay en los manjares dentro de la misma especie. Todo vino de uvas, pongo por exemplo, es de una especie. Con todo, un vino es dulce, otro acedo, otro acerbo. Uno tiene un

olor, otro huelle de otro modo. Uno es más tenue, otro más craso. Lo mismo sucede en las carnes, lo mismo en los frutos de todas las plantas; aunque no en todos se percibe tanto la variedad, por la imperfección de nuestros sentidos. Por esto puede suceder, y sucede á cada paso, que á un mismo individuo un vino le sea provechoso, y otro nocivo: que le preste buen nutrimento el carnero nutrido con tales yerbas, y nutrido con otras, malo.

8 Añádese á esto (y es también de mucha consideración), que un mismo alimento, sin distinción, ó semejanza alguna, puede ser, respecto del mismo individuo, provechoso en un tiempo, nocivo en otro, yá por la diferente estación del año, yá por la diferente temperie del ambiente, yá por la diversa región que habita, yá por la diversidad de edad. En fin, qualquiera mudanza que acaezca en el cuerpo (y son infinitas las que ocurren, como también las causas que las ocasionan) precisará á variar más, ó menos el alimento, yá en quanto á la calidad, yá en quanto á la cantidad. Todas estas razones advirtió el grande Hippócrates en el *lib. 3. de Diæta*: donde, aunque únicamente habla de la imposibilidad de conmensurar la cantidad del alimento á la cantidad del exercicio, las razones prueban absolutamente que es imposible determinar, así la calidad, como la cantidad del alimento para ningun individuo. Dice así: *De diæta humana exactè quid conscribere ut ad ciborum copiam laborum commensuratio, ac symetria fiat, non est possibile: multa enim sunt impedimenta. Primum quidem hominum naturæ diversæ existentes. Deinde ætates non iisdem indigentes. Insuper & regionum situs, & ventorum mutationes, & temporum alterationes, & anni constitutiones. Est & inter ipsos cibos multa differentia: triticum enim à tritico differt, & vinum à vino.*

9 Si se hace la reflexión debida sobre este lugar de Hippócrates, y sobre lo que llevamos dicho, se hallará ser harto dudosa, por no decir falsa, aquella máxima tan establecida, de que para la conservación de la salud conviene usar siempre de una especie de alimento. El gran Bacon

está por la opinion contraria diciendo que se deben variar, así los medicamentos, como los alimentos: *Tàm medicamento, quàm alimenti mutatio conducit: neque perseverandum in frequentato utriusque usu* (a). La razón persuade lo mismo: porque si el cuerpo no está siempre del mismo modo, no convendrá alimentarle siempre del mismo modo. Si ahora abunda más de sales alkalinos, y despues de ácidos, convendrá ahora usar de alimentos, que tengan más de ácidos, y despues que declinen más á alkalinos, para corregir el exceso con su contrario. Asimismo: si por la diferente constitucion del año, ó por el sitio que habita, ó por la intemperie del ambiente se halla yá más húmedo, yá más seco, yá más frio, yá más caliente de lo que conviene, importará variar á proporción el modo de alimentarse, buscando succesivamente en comida, y bebida las calidades contrarias á aquellas que exceden en el cuerpo. Esto es hablando teóricamente. En la práctica es muy difícil, ó imposible averiguar el complexó de qualidades predominantes, así en nuestros cuerpos, como en los manjares, y mucho más los grados de ellas. Siendo así que las de los cuerpos en las enfermedades suben á mayor intensidad, discrepan los Médicos tanto en el juicio, que la misma enfermedad la atribuye un Médico á los ácidos, otro á los alkalis; uno á frio, otro á calor. No puede, pues, haber en la práctica otra regla, que la de observar cada uno experimentalmente qué es lo que le incomoda, ó aprovecha, qué es lo que digiere con facilidad, ó con molestia.

§. III.

10 **A**UN quando un alimento mismo pudiese ser conveniente á todos los hombres, y en todos tiempos, no podríamos averiguar por las instrucciones que dán los Médicos, en orden á dieta, cuál será este; porque están encontrados en los preceptos. Dáse comunmente la preferencia á las carnes sobre los peces, yerbas, y frutos de las plan-

(a) *Hist. natur. centur. 1. num. 69.*

plantas. Con todo no faltan graves Autores, que no contentándose con que sea la carne enemigo de la alma, la declaran tambien enemigo de el cuerpo. Plutarco, en el libro de *Sanitate tuenda*, dice que la comida de carnes engendra grandes crudezas, y dexa en el cuerpo malignas reliquias, por lo qual sería mejor hacerse á no comer carne alguna: *Maximæ cruditates metuendæ sunt ab esu carniû, nam hæ & initio valde prægravant, & reliquias post se malignas relinquunt.* Plinio en algunas partes inclina á lo mismo. El famoso Médico Sanctorio borró el vulgarizado aforismo: *Omnis saturatio mala, panis verò pessima*, substituyendo por el pan la carne, y pronunciando así: *Omnis saturatio mala, carnis verò pessima.* Galeno altamente se declara á favor de los peces en varios lugares, aprobándolos casi generalmente por de buen jugo, é igual al de las aves montanas. Véase Paulo Zaquias en sus *Questiones Medic. Legal. lib. 5. tit. 1. quæst. 2.* donde á las autoridades de Galeno junta las de Hippócrates, y otros ilustres Médicos por la misma sentencia. El Doctor Luis Lemery, Regente de la Facultad Médica de París, en su tratado de Alimentos, parece estimar, sobre todos, los que se sacan de las plantas; haciendo la reflexion de que quando los hombres usaban solo de yerbas, y frutos de árboles, vivian mas tiempo, y mas robustos. En efecto, declara que estos alimentos son mas fáciles de digerir, y producen humores mas templados. Algunos atribuyen al uso de estos manjares las largas vidas de los Anacoretas. Ballivio observó que á muchos enfermos los hacen daño las carnes, y mejoran con legumbres, y peces: *Animadvertes in praxi aliquos ægros fluxionibus, & diuturnis morbis obnoxios tempore quadragesimali convalescere; Paschate iterum ob esum carniû languescere. Observabis etiam quosdam morbos ab obsoleto esu caulium, leguminum, olerum, piscium, aliorumque ciborum hujusmodi evanescere, cibus verò boni succi exacerbari, & crescere (a).* Etmullero, tratando de las fiebres en comun,

(a) De Morb. Succes. cap. 9.

condena la comida de carne por nociva á todos los febricitantes: *Carnes, sicuti ipsis ingratae sunt, ita etiam noxiae.*

II Finalmente, en estos tiempos se formó un gran partido á favor de peces, legumbres, y frutas contra las carnes, con ocasion del nuevo, ó renovado systema de la trituracion de los alimentos en el estómago. Habiendo resucitado en esta edad la opinion del antiguo Médico Erasistrato, de que los alimentos se reducen á chilo en el estómago, no por coccion, como quieren unos, ni por fermentacion, como pretenden otros, sino mecánicamente, mediante la accion de los músculos, y fibras motrices, que con su continuo, y reciproco impulso los muelen, deshacen, majan, ó trituran, ni mas, ni menos, que si se batieran porfiadamente en un almirez, de modo, que últimamente se reducen á una pasta, ó natilla delicada; consiguiientemente Mons. Hecquet, Médico Parisiense, con otros defensores de este systema, deducen que siendo las carnes mas difíciles de triturarse perfectamente, á razon de la mas firme textura de sus fibras, que los peces, frutas, y legumbres, es mejor usar de estos alimentos, como mas fáciles, que de las carnes. A la verdad, la razon no me parece muy fuerte; porque para determinar la bondad de un alimento, no solo se ha de considerar su mayor facilidad en reducirse en el estómago, mas tambien se ha de hacer cuenta de la calidad del nutrimento que dá al cuerpo: la qual puede no ser tan buena como la de otro de mas facil transmutacion. Mas esto no quita la probabilidad que le dán á esta sentencia sus Autores: y juntos estos con los demás que alegamos, dexan bastantemente dudoso qué género de alimento sea mejor por lo comun.

12 Estamos tan lejos de tener alguna doctrina recibida de todos en esta materia, que aquellos mismos alimentos, que comunmente están reputados por los mas insalubres, no faltan Autores graves que los canonicen por los mas saludables. Bacon aprueba por los alimentos mas oportunos, para alargar la vida, entre las carnes, la de vacas, ciervos, y cabras; entre los peces los salados, y secos: al queso añe-

añejo tambien le califica. En el pan prefiere el de avena, centeno, y cebada al de trigo; y en el mismo pan de trigo, el que está algo mas mezclada con salvados al mas puro (a). Su razon es, que estos alimentos son menos disipables. Y aunque solo Bacon favoreciese este sentir, no dexaría de darle estimacion su autoridad; por haber sido el mas sutil, y mas constante observador de la naturaleza que hubo jamás. Herman Boerhaave, célebre Médico hoy en Leyden, para el mismo efecto de prolongar la vida, prefiere las carnes flacas, y saladas, los pescados tambien salados, y añejos, generalmente los alimentos secos duros, y tenaces. Todo esto por el mismo principio de Bacon, de resistir mas á la disipacion, y putrefaccion (b).

13 El mayor error que en esta parte padecen los Médicos, y mas comun, es el de prescribir á los que los consultan aquellos alimentos de que los mismos Médicos gustan, ó con que se hallan bien; como si el temperamento del Médico fuese regla de todos los demas. El vinoso á todos quiere hacer vinosos: el aguado á todos quiere hacer aguados. Dice discretamente Mons. Duncan, Médico de Mompeller, que no hay Médico que en sus ordenanzas no dé á conocer sus inclinaciones. El mismo refiere de dos Médicos, entrambos celebérrimos en Francia, que el uno á todos sus enfermos hacia tomar café, y el otro á todos se lo prohibia severísimamente.

14 ¿Qué partido hemos de tomar en tanta oposicion de opiniones? No seguir ninguna, y atenerse cada uno á su propia experiencia. Esta regla es segura, y no hay otra. Observar con cuidado qué es lo que abraza bien el estómago: qué es lo que digiere sin embarazo, en que tambien se ha de atender á que no sea muy precipitada la digestion; porque está solo en aquellos alimentos, que por su simbolizacion con el chilo son facilmente reducibles, puede dexar de fundar sospecha de corrupcion. Obsérvese,

(a) *In Hist. Vit. & Mort. fol. mibi 340.*
 (b) *De Dieta ad longævitatē; num. 1057.*

que no induzcan alguna alteracion molesta en el cuerpo ácia qualquiera de las qualidades sensibles.

§. IV.
 15 **F**uera del conocimiento que la experiencia dá por los efectos, el gusto, y el olfato son por lo comun fieles exploradores de la conveniencia, ó desconveniencia de los alimentos: *Noxi enim cibi, innoxique exploratores sunt odoratus, & gustus*, dice Francisco Bayle en su Curso Filosófico. Muy rara vez engañaron estos dos porteros del domicilio de la alma en el informe que hacen, de si es amigo, ó enemigo el huesped que llama á la puerta. Confórmome con el dictamen del P. Malebranche, de que es mejor gobernarnos por nuestros sentidos para la conservacion de la salud, que por todas las leyes de la Medicina: *Soli itaque sensus nostri utiliores sunt ad conservationem valetudinis nostræ, quàm omnes leges Medicinæ* (a). Especialmente al sentido del gusto la naturaleza le destinó para este efecto. Etmullero (b) con suma generalidad asegura que siempre se digiere bien aquello que se apetece con viveza, aun quando el apetito nació de causa morbosa; llegando á decir, que las mugeres que adolecen de aquel apetito depravado, que llaman *pica*, sin incomodidad digieren barro, cal, y ceniza, siendo tan preternaturales estas cosas porque las apetece con ansia; y así, que el apetito vivo siempre se ha de tener por señal de que hay en el estómago fermento apropiado para disolver aquel alimento. El mismo Autor ya vimos arriba como á los febricitantes dá por nociva la comida de carne, solo porque es ingrata á su gusto: *Carnes, sicuti ipsis ingratae sunt, ita etiam noxiae.*

16 No obstante, no aprobaré esta regla, dada con tanta generalidad, sin algunas excepciones. Lo primero, si el apetito nace de causa morbosa, podrá digerirse facilmente el manjar, y con todo ser nocivo: porque por el mismo caso que

(a) *De Inquir. Veritat. in Concl. trium prim. lib.*

(b) *Instit. Medic. 1. part. cap. 3.*