

que el fermento, que le solicita, es *preternatural*, el alimento, que es *connatural* á él, ha de ser precisamente *preternatural* al cuerpo. Lo segundo, deben tenerse siempre por sospechosos, hasta tanto que la experiencia los justifique bastantemente, todos los alimentos de gusto muy alto, como los muy picantes, los muy agrios, los muy austeros, los muy dulces, &c. asimismo, los que exceden mucho en las dos qualidades elementales de frio, y calor, salvo en complexiones muy irregulares, cuya intemperie puede pedir corregirse con alguno de estos extremos. Pero no creo que haya complexiones que necesiten siempre de alimentos semejantes: y así, Hippócrates los condena absolutamente por desconvenientes á la naturaleza. Lo tercero se ha de observar si el apetito nace de algun hábito depravado, que entonces no dexará de ser nocivo lo mismo que se apetece con demasia: como sucede en los que se dan á la embriaguez; aunque es verdad, que no hace tanto daño, ni con mucho, como en los que no están acostumbrados. Y siempre que el apetito se vaya aumentando con la edad, de modo que sucesivamente pida aumentarse la cantidad de lo que se apetece, téngase por regla general, de que no se ha de creer, ni complacer al apetito. Omito las razones físicas de estas excepciones, por no alargarme demasiado, y porque la experiencia, que vale mas que todas las razones físicas, las acredita.

17 Modificada la regla en esta forma, juzgo se puede, y debe seguir la ley del apetito en la eleccion de comida, y bebida. Ya porque es cierto, que la naturaleza puso en armonía, en quanto á la temperie, el paladar, y el estómago; y así, es conforme á este, lo que á aquél es grato. Ya porque Dios nos dió los sentidos como atalayas, para descubrir los objetos que pueden conducir, ó dañar á nuestra conservacion: y el sentido del gusto solo puede servir á este efecto, discerniendo el alimento provechoso del nocivo. Ya porque la experiencia muestra que jamas el estómago abraza con cariño lo que el paladar recibe con tedio. Si alguno, no obstante, le pareciere que la regla que

que damos aún queda muy ancha, siga la de Hippócrates, que no dista mucho de esta, en los Aforismos, donde dice que debemos preferir la comida, y bebida gratas al gusto, aunque sean de algo peor substancia, á las que son absolutamente mejores, pero no tan gratas: *Paulò deterior, & potus, & cibus, verùm jucundior, melioribus quidem, sed in jucundioribus præferendus est* (a). Y yo me constituyo reo, si á alguno le saliere mal seguir esta regla.

18 En todo caso, ni en el estado de salud, ni en el de enfermedad se forceje jamas por introducir en el estómago lo que el paladar mira con positivo tedio. En esto delinquen mucho algunos Médicos, y casi todos los asistentes, especialmente si son mugeres, cuyo genio piadoso las hace porfiadas en esta materia, juzgando le hacen un gran bien al doliente metiéndole dentro del cuerpo un huesped desabrido.

## §. V.

19 EN quanto á mudar, ó no mudar de comida, y bebida, no apruebo uno, ni otro extremo, que entrambos tienen sus defensores. La regla de Celso, que es acostumbrarse á comer de todo lo que el pueblo comunmente come: *Nullum cibi genus fugere, quo populus utatur* (b), me parece muy buena para todos aquellos que no tienen ya muy radicado el hábito opuesto. Es una parte substancial de la buena educacion, en que se falta mucho entre la gente acomodada, hacer á los niños á comer de todo, de quando en quando: porque si despues, ó por decadencia en la fortuna, ó por la eleccion de estado, ó por mudanza de País, ó por otro accidente, se ven precisados á usar de otros alimentos de aquellos con que fueron criados, no padezcan la alteracion, que ocasiona tanta novedad. En los ancianos es peligroso variar el alimento de que han usado toda la vida, aunque la mudanza se haga á paso muy lento. En la mediana edad varíese, siempre que el alimento

(a) Sect. 2. Aphorism. 38.

(b) Lib. I. cap. I.

to de común uso engendra hastío; y tal vez también, aunque no haya esa circunstancia, por evitar los inconvenientes que trae el atarse escrupulosamente á una especie de alimento.

20 No tiene mucho inconveniente, y acaso ninguno, en temperamentos de alguna resistencia, el usar una, ú otra vez de comida, ó bebida de calidades sobresalientes, ó gusto alto, como luego, ó poco despues se corrija este extremo con el opuesto: pongo por caso, comer, ó beber cosas muy calientes, como en el pasto inmediato se use de cosas frescas, ó al contrario. La misma naturaleza pedirá hacerlo así con la voz del apetito: como sucede en el que se calienta alguna vez demasiado con el vino de parte de noche, que apetece agua fria por la mañana: y el que fuera de su costumbre se llena de frutas, ú ensaladas crudas, no pasan muchas horas, que apetece vino generoso, y cosas calientes.

## §. VI.

21 **H**emos tratado hasta ahora del régimen en quanto á la calidad. Tratemos ahora de la cantidad. En esta materia hallo introducido un error comunísimo; y es, que apenas se puede pecar por defecto. Doctos, é indoctos casi están de acuerdo, en que tanto mejor para la salud, quanto mas dentro de los términos de lo posible se estrechare la cantidad de comida, y bebida: de modo que muchos apenas entienden por esta voz *dieta* otra cosa, que comer, y beber lo menos que se pueda. El noble Veneciano Luis Cornaro, que habiendo sido en su juventud incomodado de varias indisposiciones, reduciéndose despues á la estrechísima dieta de tomar diariamente doce onzas de comida, y catorce de bebida, no solo convaleció perfectamente de sus achaques, pero llegó á vivir mas de cien años. En edad muy avanzada escribió un libro, persuadiendo á todos á la vida sobria con su exemplo; y aunque á muy pocos reduxo su escrito á tanta austeridad, á casi todos hizo creer que convenia para alargar la vida,

y

y conservar la salud; pero contra toda razon, pues no crió Dios á Cornaro para regla de todos los demas hombres en materia de dieta; ni hubo jamas otro en el mundo que pudiese serlo. El doctísimo Jesuita Leonardo Lesio, que traduxo de Italiano en Latin el Tratado de Cornaro, dexándose persuadir de él, se estrechó á la misma dieta; pero no vivió mas de sesenta y nueve años, y esos con hartas incomodidades. A un hombre, que comiendo, y bebiendo con tanta escasez vivió cien años, ó muy pocos mas, podríamos oponer un largo catálogo de aquellos, que sin estos escrúpulos en el modo de tratarse, vivieron muchos mas años. El temperamento de Luis Cornaro pediría toda esa estrechez, y rarísimo otro se hallará que pueda con ella. Ni aun en el mismo Cornaro consta bastantemente que á su dieta se debiese la convalescencia de las indisposiciones de la juventud; pues esta pudo nacer de la naturaleza de las mismas indisposiciones: siendo cierto que hay algunas que son mas propias de la juventud, y por sí mismas se curan entrando en mayor edad. El temperamento de Cornaro hace conjeturar que las suyas fueron de este carácter: pues confiesa de sí, que era de natural fogoso, y muy propenso á la cólera. Naciendo de este humor sus indisposiciones, era mucho mas natural que se curasen, mitigándose el fuego de su temperamento con la edad, que no con una estrecha dieta; pues esta, en sentir de todos los Médicos, no conviene á los de temperamento bilioso.

22 Hippócrates, bien lexos de aprobar por util la dieta muy estrecha, la reprueba por nociva. En el Libro de *Veteri Medicina* dice, que no menos daña en esta parte el defecto, que el exceso: *Non minus lædit hominem, si pauciora, quam satis est, assumantur: fames enim magnam potentiam in naturam hominis habet, & sanandi, & debilitandi, & occidendi. Multa verò etiam alia mala, diversa quidem ab his, quæ ex repletionem fiunt, non minus autem gravia vacuationis sunt.* En los Aforismos no se contenta con esto: pues dá por mas peligroso el defecto, que el exceso, tan-

Tom. I. del Teatro.

L

to

to en los enfermos, como en los sanos. Son sus palabras: *Mavores errores se cometent en estrechar la dieta, que en exceder algo de lo justo. Por lo qual aun en los sanos es peligroso el alimentarse con escasez: porque como se debilitan las fuerzas, hay menos tolerancia para los accidentes, que pueden sobrevenir. Y así el constituirse dieta muy estrecha es más peligroso, que el pasar algo la raya de lo suficiente* (a).

23 Que sea nocivo el defecto, como el exceso en la cantidad de el alimento, lo convence la razon que el mismo Hippócrates dá en otra parte: *Ni la saciedad* (dice), *ni la hambre, ni otra qualquiera cosa, que exceda el modo de la naturaleza, puede ser bueno* (b). Es claro que todo lo violento es enemigo de la naturaleza: y es claro asimismo que la hambre es violenta, como tambien la sed. Quando la hambre, y la sed no traxeran otro daño que aquella agonía, y affliccion de ánimo que ocasionan, era bastante; pues nadie ignora cuánto importa la serenidad, y quietud de el espíritu para conservar la salud; y quanto la daña qualquiera affliccion, y dolor, tanto mas, quanto mas grave fuere. ¿Cómo puede menos de ocasionar bastante daño pasar todo el dia, ó todos los dias en continua lucha con el propio apetito? ¿Andar la imaginacion discurriendo por las fuentes, quando estan suspirando por un poco de humedad las fauces? ¿Tener las túnicas de el estómago entregadas como presa á la acrimonia de un ácido, que habia de emplear su voracidad en el alimento?

## §. VII.

24 ¿**P**ERO qué? decimos por eso que se haya de comer, y beber quanto dictáre el apetito? No por cierto. La regla de Galeno, que es levantarse siempre de la tabla con algo de apetencia, es muy ajustada á la razon. Debe quedar algun vacío, así en el estómago, como en el apetito; no tal que induzca affliccion, y molestia;

(a) *Señ. 1. num. 5.*(b) *Señ. 2. Aphorism. 4.*

si solo que dexé agíl el cuerpo, y el espíritu. Esta puede ser la seña de no haber excedido. El que despues de la refeccion siente el uso de sus miembros, potencias, y sentidos igualmente expedito que antes de ella, no pasó de la raya de lo justo: al contrario el que padeciere algo de torpeza en qualquiera de las facultades.

25 Celso está mas indulgente, porque prescribe exceder algunas veces de lo justo; y no solo eso, mas tambien comer siempre quanto pueda cocer el estómago: *Interdum in convivio esse, interdum ab eo se retrahere: modò plus justo, modò non amplius assumere; bis die potius quàm semel cibum capere: & semper quam plurimum, modò hunc concoquat* (a). La regla de comer quanto pueda cocerse es sospechosa. Las fuerzas de la facultad, si se apuran, se debilitan. El estómago, que cada dia hace quanto puede, cada dia podrá menos. Ningun cuerdo en un viage largo empeña á su caballo en que camine cada jornada todo aquello que su robustez tolera. Fuera de que no es facil saber á punto fixo adónde alcanza la fuerza del estómago; y en caso de duda, es mas seguro quedarse un poco mas atrás. Si fuéramos tan felices que se hubiese continuado hasta nosotros el estado de la inocencia; sería, así para la calidad, como para la cantidad de la refeccion, regla sin excepcion el apetito, porque entonces nunca saldría de el imperio de la razon. Las cosas ahora están de otro modo; y así es menester que señale algunas limitaciones la prudencia.

26 El consejo de exceder una, ú otra vez me parece razonable, por no ligar el cuerpo á un método indefectible, como en los pastos siguientes se cercene lo que se habia excedido: y en todo caso no se proceda á nueva refeccion sin tener el estómago enteramente aliviado, y excitado bastantemente el apetito. Quando se espera algun exercicio inmoderado, ó se teme que falte despues á la hora regular el alimento preciso, como acaece algunas ve-

L 2 ces

(a) *Lib. 1. cap. 1.*

ces en los caminos, puede prevenirse el estómago con re-  
feccion mas copiosa de la acostumbrada. Téngase siempre  
cuenta del ejercicio, ó trabajo corporal, el qual quanto sea  
mayor, pedirá mas alimento, por lo mucho que disipa.

27 Las reglas dadas se entienden respecto de los cuer-  
pos bien complexionados. Pero los que abundan de humo-  
res excrementicios, especialmente pituitosos, ó flemáti-  
cos, deben estrecharse mas. Es verdad que por lo comun  
en estos es lánguido el apetito; y así, cercenando de él un  
poco, en conformidad de la regla que hemos dado de Ga-  
leno, quedará la cantidad de el alimento en la proporcion  
debida con su temperamento vicioso. Con todo, hay al-  
gunos de estos mismos que son algo glotonos; lo que aca-  
so proviene de que la misma intemperie, de que adole-  
cen, turba, ó deshace la armonía, que en el estado na-  
tural hay entre la necesidad de la naturaleza, y la voz de el  
apetito. En tal caso deben tener muy tirante la rienda á  
su destemplanza, reduciéndose á padecer hambre, y sed  
formalmente, que no durará mucho tiempo ese trabajo,  
pues se llegarán á consumir con la inedia, y con la sed  
los mismos humores que irritan el apetito.

28 En quanto á la division de los manjares entre co-  
mida, y cena, hay division tambien entre los Médicos.  
Unos pretenden que sea mas larga la comida, que la cena:  
otros al contrario. Unos, y otros alegan sus razones. La  
primera opinion está mas válida en el uso comun. Lo que  
tengo por mas seguro es, que cada uno observe cómo le  
va mejor, y siga ese método. En fin, recomendamos siem-  
pre como capital, y principalísima, así para la calidad,  
como para la cantidad de comida, y bebida, la regla de  
la experiencia, la qual nunca se ha de perder de vista.

29 **L**O que hemos dicho en quanto á comida, y be-  
bida, se debe entender de todas las demas cosas,  
que componen el régimen de vida, sueño, ejercicio, ha-  
bitacion, &c. En todo es error obedecer el dictamen del  
Mé-

Médico contra la experiencia propia. El ejercicio debe  
ser moderado, pero esta moderacion ha de ser respectiva  
á las fuerzas, y al alimento. Quando se exceda en la co-  
mida, á proporcion se ha de exceder en el ejercicio. Al  
que por sus ocupaciones, ó su profesion, pocas veces, ó  
por poco tiempo puede ejercitarse, juzgo convenirle exer-  
cicio algo violento: porque el exceso en la intension su-  
pla el defecto en la extension.

30 En el sueño apenas cabe error por exceso. Entre-  
gada la naturaleza al descanso, por sí sola prescribe el  
tiempo, ó la cantidad proporcionada al temperamento de  
cada uno. Contra el sueño meridiano estan declarados mu-  
chos Médicos, considerándole gran fomentador de catar-  
ros, y fluxiones; pero yo he visto muchísimos hallarse muy  
bien durmiendo una hora, ó mas, poco despues de la co-  
mida. Esta es la práctica comun de los Religiosos; y no  
por eso son mas incomodados que los Seglares. Varias ve-  
ces que he viajado por el Estío, siempre he madrugado  
mucho, con el motivo de huir de los calores; con que me  
era preciso alargar hasta dos, y tres horas el sueño meri-  
diano, para suplir la falta de el nocturno, y no por eso sen-  
tí daño alguno. Opondránme acaso muchos la experiencia  
que tienen, de que quando duermen demasiado la siesta,  
sienten despues la cabeza muy gravada. Respondo, que  
en el juicio que se hace de esta experiencia (asimismo co-  
mo en el de otras muchas) se comete el error de tomar  
por causa lo que es efecto, y por efecto lo que es causa.  
No nace entonces la pesadez de la cabeza de el sueño pro-  
lixo: antes el sueño prolixo nace de la pesadez de la cabe-  
za. La mucha carga de vapores influye un sueño tenaz;  
y despues de el sueño continúa la pesadez, de que la cabe-  
za se va desembarazando poco á poco, mediante la flu-  
xion. Ser esto así se prueba, lo primero, porque quando  
se duerme mucho la siesta, para suplir el defecto de sue-  
ño de la noche antecedente, no se siente despues esa pe-  
sadez: y si el sueño por razon de la hora ocasionára esa  
incomodidad, tambien en este caso se padeciera. Lo se-

gundo, porque siempre que hay gran inclinacion á dormir largamente la siesta, aunque no se condescienda con ella, se padece de el mismo modo pesadez de cabeza todo el resto de el dia, como yo mil veces he experimentado: luego no es el sueño quien causa la pesadez; antes la pesadez es la que causa el sueño.

## §. IX.

31 **E**L ambiente que respiramos, ó País en que vivimos, tiene gran influxo en la conservacion, ó detrimento de la salud. Tambien en esta parte se debe el conocimiento á la experiencia; porque las reglas fisicas, que ordinariamente se dan, son muy falibles. Casi todos condenan por insalubres los Países húmedos; pero se engañan. Todo el Principado de Asturias es muy húmedo. Con todo, no solo en las montañas de él, mas tambien en los valles, vive mas la gente que en Castilla. Las Islas son mucho mas húmedas que las Regiones Mediterraneas, porque por todas partes carga el mar su atmósfera de vapores. Sin embargo, Bacon observó que los Isleños por lo comun son de mas larga vida, que los habitadores de el Continente. Así los habitadores de las Islas Orcades á la parte Septentrional de Escocia, siendo así que son muy destemplados, y no usan de alguna medicina, viven mucho mas que los de la Rusia, puestos en la misma altura de Polo. En las Canarias, y Terceras viven los hombres mas que en las Regiones de la Africa, colocadas debaxo de el mismo Paralelo. Mas tambien en el Japon, que en la China, no obstante la mucha mayor industria, y aplicacion de los Chinos á la Medicina. No hay Provincia alguna, ni en Africa, ni en América, puesta debaxo de el mismo Paralelo que Zeylan, donde se viva tanto, ni con tanta salud, como en esta deliciosa Isla. Y aquí se falsifica tambien la regla comun de que los Países, que abundan mucho de árboles, son enfermizos, pues la Isla de Zeylan casi toda está cubierta de florestas.

32 De aquí se colige que ni la sequedad de el País, ni la aparente pureza de el ambiente, puede darnos total segu-

ridad de ser bueno el clima. El temple de Madrid es muy aplaudido en toda España, por razon de la pureza del ambiente, calificada con la pronta disipacion de todos los malos olores, aun de los propios cadáveres: pues los de los perros, y gatos, dexados en las calles, se desecan, sin molestar á nadie con el hedor. Sin embargo, Francisco Bayle en su Curso Filosófico (a) infiere de esa misma experiencia que el temple de Madrid es malo, atribuyendo el efecto á los muchos sales volátiles, acres, ó alcalinos, de que está impregnado aquel ambiente, y de donde dice que nacen las muchas enfermedades que hay en la Corte: *Unde originem ducunt morbi, qui sæpè Madriti grassantur à nimia sanguinis tenuitate, & solutione, quàm infert aer salibus turgidus.* Añade, que la práctica de dexar los cadáveres de los animales domésticos insepultos por los barrios, y campos vecinos, aunque algunos Físicos de por acá juzgan ser util para templar con la crasicie de sus vapores la nimia tenuidad del ayre, en realidad es muy nociva; porque con las expiraciones de los cadáveres se aumentan al ambiente los sales acres. Como quiera que se filosofe (que esto de filosofar lo hace cada uno como quiere), el hecho es, que en Madrid no vive tanto la gente, como en algunos Países de ayre mas grueso, y nebuloso. Es cierto que la poblacion de Madrid es poco menos numerosa que la de todo el Principado de Asturias. Con todo aseguro que se hallarán en Asturias mas que duplicado número de octogenarios, nonagenarios, y centenarios, que en Madrid (a).

L 4

Es

(a) Tom. 1. fol. mihi 502.

(a) Estoy ya en la persuasione de que no percibirse en Madrid el mal olor de los cadáveres, no pende ni del principio que vulgaramente se imagina, ni del que discurre Francisco Bayle. La prueba clara es, porque si pendiese de alguno de aquellos principios, como ambos son comunes, no solo al recinto de la poblacion, mas á todo el territorio vecino; no solo en Madrid, mas ni en todo el territorio vecino se percibiria ese mal olor, lo que es falso, como he experimentado algunas veces. A cincuenta, ó sesenta pasos del Pueblo apesta del mismo modo un perro muerto, que en otro qualquier País. La causa ver-