

AÑO XVIII.—NÚM. 5391.

27 DE MAYO DE 1879.

REDACCION, MAYOR 24.

## EL ECO DE CARTAGENA.

Martes 27 de Mayo de 1879.

### CONSEJOS HIGIENICOS.

#### LOS CONVITES.

La mesa, ese «grande entretenimiento de la amistad» que todos los poetas han cantado, será siempre un centro de distracciones y de placeres legítimos; pero al mismo tiempo un tropiezo para la salud; y el que ha dicho que la mitad del género humano muere de tristeza ha olvidado los excesos de la mesa y los atentados contra el buen régimen. Si la «convivialité» como dice Brillat-Savarin, es tan saludable como dulce, ¿qué diremos de esas comidas famosas en que se une la etiqueta y la indigestión? «Hoy el amor, la amistad, los negocios, las especulaciones, el poder, las promesas, las protecciones, la ambición, la intriga, todo se trata sobre la mesa, y de aquí que se haya convertido en estado habitual y ordinario lo que antes no era más que una excepción. Para la gente del mundo elegante y los hombres de negocios no se pasa día sin que tengan su convite.» Ya hace bastante tiempo que esto se dijo, y todavía no hemos vuelto á los tiempos en que el poeta de Tibur preparaba una frugalísima comida para un amigo á quien había convidado, ó para un huésped á quien el mal tiempo había obligado á guarecerse bajo su techo, y decía:

At mihi cum longum post tempus venerant  
hospes  
Sive operum vacuo longum conviva por imbrem  
Vicinus, bene erat non piscibus urbe petitis.  
Sed pullo, atque hoedo, tum pensilis uva se-  
cundas  
Et nux ornabat mensas, cum duplice ficu.

No; ya no estamos en aquellos tiempos en que un pollo, un cabrito, higos y nueces, sazonado todo con un vino del consulado de Manlio («nata mecum consule Manlio») constituían todos los encantos de un banquete ofrecido por la más sincera amistad.

Tomad uno de esos fantásticos «menús» que los anfitriones de nuestros días escriben como un reto á las prescripciones de la higiene, y os admirareis de los penosos ejercicios é intrépidos esfuerzos á que condenan al estómago más paciente esa infinita variedad de entradas, asados, entremeses, helados, postres y vinos, y os convencereis de que los prodigios de la cocina moderna no se avienen muy bien con el antiguo aforismo de «no comer más que lo preciso para el entretenimiento normal de la vida.» En una palabra, que podemos decir como Fonsagrives:

«Estar durante tres horas sentado

á la mesa, en medio de una atmósfera calida en la que el oxígeno ha sido reemplazado por el vapor de los manjares; obligar al estómago á resolver el problema de un análisis químico imposible; dormirse á pierna suelta y despertar pálido, bartizo y con dolores de estómago; tal es la fórmula más aproximada, si no exacta, de este sarcasmo higiénico.»

Como ha dicho un sábio higienista, si la gastronomía se satisface fuera de casa, es siempre un peligro, pero es preciso reconocer que el carácter accidental que presenta en tal caso la justicia en cierto modo; pero cuando constituye el plan general de la vida, es mucho más peligrosa.

Lúculo no debe comer nunca en casa de Lúculo, si se busca la salud y la longevidad. ¡Cuántas veces dejan al «hambre» para el vulgo y se reservan el apetito llamando todos los días en su socorro á los cocineros para que estimulen su estómago! «Careme, Careme.—decía el príncipe de Talleyrand.—tú me vas á matar.»—Tal es mi oficio, monseñor—respondía el rey de los cocineros.

Nunca se repetirá bastante: el abuso de los alimentos desarrolla todo género de enfermedades, la menor de las cuales es una obesidad fatigosa, que embotaba las facultades y embrutece el alma, haciendo más espesos los muros que le aprisionan. El vientre obeso oscurece el entendimiento y se han visto hombres de talento cuya inteligencia ha naufragado en el proceloso mar de su obesidad. Ciertos filósofos, ha dicho una mujer de talento del siglo XIX, se parecen á los becacasinas, que no se engordan más que en los pantalones.

Muchas personas opulentas se entregan á los placeres de la mesa y comen más de lo que necesitan. Un ricobanquero ponderaba un día en mi presencia su sobriedad relativa y yo le probé en el acto, por una relación que me hizo de los platos de su mesa durante una semana, que comía doce veces más que los albañiles que trabajaban en su casa. Este banquero estaba excesivamente obeso y había obtenido, con tan suculento régimen, la cruz de San Luis, que Voltaire reservaba para la galantería, pero que por lo visto, también la merecía la gula. Murió de un ataque al corazón.

Y no es que yo quiera condenar á mis lectores á la balanza de Sanctorios, que pesaba minuciosamente lo que él había de comer; pero el aforismo 54 del célebre médico de Venecia, «qui comedit magis quam oportet, alitur unius quam oportet» y que Brillat-Savarin ha traducido por «No nos alimentamos con todo lo que comemos, sino solo con lo que digerimos;» será siempre una verdad

eterna. No la medicina, como la prudencia, es una guía, no un tirano, y hé aquí las reglas generales á las que no se puede contravenir impunemente, según los médicos más prudentes.

1.ª Es necesario conocer exactamente las fuerzas, la energía, las repugnancias, las predilecciones y los caprichos de nuestro estómago para lo cual basta la experiencia diaria. Se debe comer lo que se digiere bien, y rechazar lo que molesta.

2.ª Satisfacer el hambre, nunca irritarla.

3.ª Proporcionar la cantidad de alimentos á la fuerza digestiva, y no olvidar que esta es tanto más activa cuanto que se ejerza en menor cantidad de alimentos.

4.ª No confundir el apetito del estómago con el apetito del hambre, y desconfiar del axioma: «quod sapit, nourrit;» lo que gusta al paladar es bueno para el estómago. Esto es un canto de sirena, según Reveillé Parise, de cuya fascinación hay que huir.

5.ª Evitar toda distracción fuerte durante la comida. «Yo no quiero que se tenga el espíritu en las nubes mientras estamos sentados á la mesa, ni quiero que la atención se fije exclusivamente en ella, pero sí que se piense en lo que se está comiendo,» ha dicho mi antiguo amigo Montaigne.

6.ª Para la cantidad de comidas, consultar la necesidad y la costumbre, y desconfiar mucho de la famosa frase: «semel comedere, angiorum est, bis eodem die hominum, fruentius brutorum.» «Una comida hacen los ingleses, dos los hombres tres los animales.»

7.ª Escoger los alimentos convenientes y procurar usar de todo según lo permite el estómago. Como se dice vulgarmente, la digestión una función que consiste en «l'afuite de soi pour soi,» en la atracción de los elementos similares, es la producción de los órganos por el poder mismo de su acción.

8.ª Cuando la necesidad está satisfecha, el exceso sobreviene en seguida. Si comais el estómago, es de temer una reacción. Acordaos de aquellas comidas de Platon, tan frugales, pero que tan felices ha encontrado la posteridad.

9.ª Cuando asistiendo á un convite comais más de lo regular, reportaos en los días siguientes. Yo conozco á un hombre de mundo, comilon, y demasiado amigo del dios Baco, que á ejemplo del emperador Vespasiano, hacía dieta un día al mes, y se encontraba en perfecto estado de salud.

Y por último, me permitiré decir, para terminar, á todos los sibaritas, á los Lúculos, que comen todos los días en casa de Lúculo: Si no quereis

someteros á esas reglas de higiene que la mayor parte, lo confieso, se parecen á las verdades de M. de la Baille (entre paréntesis, las mejores, puesto que son indiscutibles), os recordaré las terribles palabras de la Sagrada Escritura: «Hijo mio, piensa en que pueda llegar un tiempo en que caigas entre las manos de los médicos.»

Dr. E. DECAISNE.

### MISCELANEA.

«Buenos mozos.»—En la California existe un árbol que hasta ahora se conocía por el mas grande y con el nombre de «Lequoia» pero en la Australia dicen existe otro que tiene 40 metros más, cuyo título es «Eucaliptus Amygdalensis,» que su tronco tiene una circunferencia de 26 metros: la primera rama está á una altura de 120 metros, y su altura es de 150.

El Telégrafo Cowper.—El periódico inglés «The Nature» da noticia de un invento que acaba de realizarse, merced al cual acaso quede arrinconado el aparato telegráfico Hughes, en uso hoy en todas las naciones ilustradas, y que habia sido un invento de extraordinaria utilidad para la segura y rápida transmisión de los despachos telegráficos.

Dice el mencionado periódico que ha hecho al descubrimiento el Sr.

mismo, diferenciándose de este en la más extrema perfección del sistema.

Con el aparato de Cowper, la persona que espida el telegrama en Londres, por ejemplo, mueve la pluma, é instantáneamente en la estación de recibo, Brighton, verbi-gracia, otra pluma se mueve como impulsada por una mano fantástica, reproduciendo los mismos idénticos trazos y rasgos de la de Londres. Añade «The Nature» que sus redactores han visto el instrumento funcionando, y que el efecto que causa el ver la pluma de la estación de recibo como movida por mano invisible y maravillosa, es tan asombroso como el que producen á la primera impresion el teléfono y el fonógrafo. El Sr. Cowper presentará en breve su invención á la sociedad de inge-