

EL ECO DE CARTAGENA.

Martes 27 de Julio de 1880.

REVISTA SEMANAL
DE CONOCIMIENTOS UTILES.

—0—

La fruta.

Todo ser dotado de vida, animal o vegetal, ocupa el centro que le conviene. La rosa que adorna los jardines no brotaría bajo un cielo de invierno. Del mismo modo ciertos pájaros que nos encantan con su plumaje, son los huéspedes obligados a los jardines que ilumina el sol; y si los animales transportados desde lejanas comarcas para nuestra instrucción o nuestro placer no permanecen con más rapidez o más frecuentemente entre nosotros, se debe a una estrategia hábil por medio de la cual se logra engañar a la naturaleza, colocándolos en las habituales condiciones de su existencia, y aun así es muy difícil perpetuar su raza.

Solo el hombre posee admirable privilegio [gracias a su constitución física e intelectual] de poder vivir donde se place siempre que observe las leyes de su organización. Así pues, el europeo, más allá del Atlántico, funda colonias y permanece en ellas, sus hijos separados de la madre patria propagan la especie, mientras que el hijo de América y el negro afligidos llegan a veces a Europa en pos de la fortuna y establecen en su suelo su posteridad.

La Providencia al repartir los pueblos en regiones distintas, ha dado a cada clima los medios de satisfacer sus necesidades. El japon y el groenlandés se cubren con la piel de sus animales para librarse de la excesiva rudeza del frío; y el mar les presta con sus pescados la carne aceitada que basta a su alimentación; como el indio o el peruano, quemados por los calores tórridos se cubren una parte del cuerpo con telas vegetales muy ligeras.

En la zona templada los climas ofrecen una mezcla de frío y de calor, de sequedad y de humedad; pero las estaciones dividen el año en cuatro periodos distintos que representan en pequeño las temperaturas terrestres. La naturaleza es clemente, el clima menos rigoroso, el suelo más variado; allí la tierra es el objeto de una sublime prevision. Cada estación nos da los productos necesarios a nuestro sostenimiento; recibimos de cada una armas para luchar contra los elementos y para reparar las fuerzas incesantemente perdidas. El invierno nos proporciona las carnes de los animales cebados en los prados; la primavera las legumbres frescas; el estío las frutas; el otoño la facilidad de sembrar y recoger los productos necesarios para el invierno.

La canícula, esa parte del año que dura desde el 23 de Julio hasta el 23 de Agosto, es la época en que comemos las frutas llamadas *horarias*, porque maduran durante el tiempo de los calores excepcionales. Estas frutas fugaces, acuosas, que no pueden conservarse en su estado de frescura, son las ciruelas, los albaricoques, los melocotones, las brevas, los melones y las cerezas tardías. Estos alimentos llegan a tiempo para apagar la sed, calmar la excitación gástrica y compensar las pérdidas que nos ocasiona la continua transpiración. Tienen además la ventaja de nutrir poco en el momento en que el estómago debe evitar toda fatiga excesiva, toda digestión penosa. En los países inter-tropicales las indicadas frutas son casi el único alimento de sus habitantes.

Es necesario, pues, cuando viene la fruta hacerla los honores dignamente.

Se le acusa de causar diarreas, fiebres, de producir enfermedades cutáneas, pero todo esto no son más que calumnias. Los vicios que produce el abuso no contradicen las ventajas de un uso razonable; por el contrario, se ve que disenterias, que erupciones que han resistido a toda clase de tratamientos, se curan bajo la influencia de un régimen exclusivamente frugívoro. Las frutas en efecto, contienen un principio mucoso azucarado y ciertos ácidos que purgan ligeramente y moderan las irritaciones, restableciendo el curso o el orden de las secreciones. En Menorca los que se alimentan con frutas evitan más fácilmente la terciana. Tampoco es justa la acusación que se les dirige de producir lombrices. Los autores que han creído que las larvas de los insectos halladas en las cerezas o en otras frutas, dan origen a los entozoarios del intestino, se han equivocado de medio a medio; estas larvas no se transforman nunca ni en ténias, ni acáries, ni en lombrices.

Es cierto que cuando las frutas no están maduras pueden ocasionar cólicos u otras indigestiones; pero de todos modos sus consecuencias no son tales. En la anorexia, enfermedad que quita al paciente gusto para comer, a veces una fruta agria dulce basta para abrir el apetito.

No hay pues motivo para privarse de unos alimentos tan agradables, cuando al mismo tiempo poseen cualidades favorables a la salud. Sin remontarnos a Linneo, que según dicen debió a las frutas su longevidad, puede recordarse al célebre cirujano Velpeau, el cual no comía en la época de las frutas sin haber saboreado una docena de melocotones. No aconsejamos este aperitivo a todo el mundo; pero de todas maneras es preferible a los mejores ajonjos

uizos y demás excitantes que se usan.

En una palabra, el hombre goza de la facultad de asimilarse toda clase de alimentos; pero su estructura, su conformación, sus dientes, su tubo digestivo, sus hábitos, todo lo recuerda a los animales frugívoros, todo indica que las frutas deben entrar por una gran parte en su alimentación; y aunque ofrezcan algunos inconvenientes, entre otros el de aminorar la energía viril, son refrigerantes, sedativas, capaces de utilizarse como verdaderos medicamentos. En la estación del calor, a no ser que lo haya prohibido el médico, debe tomarse fruta abundantemente prefiriéndola a las bebidas azucaradas.

No hay duda que la alimentación ejerce una influencia sobre el cuerpo y el temperamento de la persona, razón por la cual podía muy bien pronunciarse la célebre frase diciendo: «Dime lo que comes y te diré quien eres.» Ved si no la diferencia que existe entre los pueblos que se alimentan con dátiles y las tribus de los antropófagos. ¿Hubieran podido los ascetas ser fieles a su voto de continencia si no se hubieran alimentado con raíces y frutas silvestres? ¿No se reconoce hoy que la longevidad de los trapistas se debe al régimen frugal y al trabajo que se imponen?

Ah! si los tribunales políticos, imitando la sencillez de los individuos que acabamos de citar se contentasen con tan frugal comida, no serían tan ardientes para luchar contra el poder ni se apresurarían a recoger la cosecha de sus intrigas!

Con este motivo exclamaba no ha mucho un célebre doctor.

—Que desgracia que los gobiernos no puedan en ciertas épocas y sobre todo durante el periodo electoral, poner a los pueblos a dieta, es decir a una dieta frugívora! Si así fuera atemperarían su excitación, sin contar con los beneficios que esto reportaría a la higiene.

DANIEL GARCIA.

La Gaceta publicará en breve, según La Correspondencia, el anunciado decreto sobre enseñanza con las modificaciones acordadas por el Consejo de Instrucción pública.

El citado periódico dice que los puntos capitales sobre que gira el anunciado decreto, son los siguientes:

SEGUNDA ENSEÑANZA.

Se formará y se da mayor importancia al examen de ingreso de este periodo de estudios.

Se aumenta el programa de estudios con las asignaturas de: Principios y ejercicios de aritmética y geometría, y con francés, inglés o alemán.

Se refunden las asignaturas de

historia natural y fisiología e higiene.

La incompatibilidad de asignaturas obliga a emplear cinco años por lo menos para el bachillerato.

FACULTAD DE CIENCIAS.

Queda dividida en las secciones siguientes: Ciencias físico-matemáticas, ciencias físico-químicas y ciencias naturales.

Hay estudios comunes a las tres secciones, en las cuales, según la incompatibilidad de las asignaturas, deberán emplearse dos años por lo menos.

Los estudios del periodo de la licenciatura de cada una de las tres secciones no podrán hacerse en menos de tres años, según la prelación de estudios acordada.

Los del doctorado de cada sección podrán hacerse en un año.

Se introducen alteraciones en el orden de los estudios, dando mayor importancia al de la física y se establecen ejercicios prácticos.

FACULTAD DE MEDICINA.

Los estudios preparatorios se refunden en los de la facultad.

Se determinan los puntos que debe abrazar cada asignatura, ampliando algunos de ellos.

Con el orden de prelación de estudios que se establece, no se podrán cursar las que comprenden el periodo de la licenciatura en menos de seis años en vez de los cuatro en que podían hacerse antes.

FACULTAD DE FARMACIA.

No se introduce más alteración que refundir los estudios preparatorios en la facultad, comprendiendo la ampliación de la física.

Las asignaturas correspondientes al periodo de la licenciatura, no podrán cursarse en menos de cinco años.

FACULTAD DE FILOSOFIA Y LETRAS.

Las modificaciones hechas en el plan vigente solo afectan al orden de los estudios, sin exigir para completarlos más tiempo que el que ahora se emplea.

FACULTAD DE DERECHO.

Los estudios preparatorios se refunden en los de la facultad, y se harán en los tres primeros años del periodo de la licenciatura.

Se aumenta un curso de derecho civil español, suprimiendo el de ampliación.

La admisión a la matrícula en el doctorado, lo mismo en la sección de derecho civil y canónico que en la de derecho administrativo, solo podrá hacerse después de aprobada la asignatura de metafísica.

A fin de que el nuevo orden de estudios no perjudique a los que los han empezado con arreglo a los planes anteriores, la reforma afectará solo a los que ingresen en el próximo curso a los respectivos grados de enseñanza.

Desde el próximo año podrán ad-