

SEMENARIO DE SALAMANCA.

MARTES 19 DE ABRIL DE 1796.

MEDICINA DOMESTICA,

El uso de los alimentos no puede menos de ser un objeto digno de ser exâminado, y de ocupar, no digo yo un Semanario sino un buen volumen, aunque se meditára bien y se escribiera muy exâctamente. Aminorense, pues, quanto antes las preocupaciones tan funestas en esta materias.

Es notorio que lexos de convenir los alimentos de la misma naturaleza y en la misma cantidad en todas las circunstancias de la vida, al contrario se deben medir y variar segun la edad, el sexô, el estado, el temperamento, las estaciones y las enfermedades.

Segun la edad.

En la juventvd, este tiempo brillante de la vida en que el cuerpo camina de dia en dia acia su aumento y hace al mismo tiempo perdidas considerables por toda especie de exercicios violentos, es importante que las reparaciones sean proporcionadas á las perdidas, de lo contrario el cuerpo cesa en su aumento, y semejante á una flor que no recibe de la tierra la cantidad suficiente de jugos nutricios, se marchita en su primavera y no tarda en perecer.

En la vejez el cuerpo se disminuye insensiblemente, y sí se gastan los alimentos en la misma cantidad, estos alimentos que no tienen ya perdidas que reparar, ni aumento que favorecer, se convierten en otros tantos cuerpos extraños y son la causa de todas las enfermedades de esta edad, y de que á la pacifica mañana de la vida sobrevengan las noches de angustias y dolores.

Con todo tal es la inconsequencia de la especie humana, que los viejos aunque bien instruidos de las funestas consequencias de la incontinencia de su edad se

entregan á la comida con un encarnizamiento que degenera en pasion, y á pesar de su apego á la vida abrevian su duracion por una conducta immoderada.

Segun el sexô.

El ser que por su constitucion vigorosa está destinado por la naturaleza á trabajos penosos debe hacer uso de alimentos mas sustanciosos, y en mayor cantidad que el sér debil, que mas tiene ocupaciones que trabajos. Esto toca á las Ciudades; porque en los campos todo muda: la muger no se averguenza de ser la compañera del hombre ni de participar de su trabajo y sus sudores: asi su regimen de vida casi no se diferencia y debe en efecto diferenciarse poco del que tiene el hombre.

Segun el estado.

Quanto mas penosos son los trabajos de cada estado y profesion, tanto mas son necesarios los alimentos sustanciosos, sin lo qual el cuerpo se debilita y enferma ó perece: Una prueba bien triste de esta verdad nos dan cada dia en la Ciudad los Menestrales de oficios violentos: trabajando sin cesar desde la mañana hasta la noche, sudan y se debilitan, y solo comen manjares groseros y de poca sustancia: asi los vemos freqüentemente complicados en enfermedades gravisimas que mas bien suelen curarse con buenos alimentos que con las drogas que acaban de arruinar sus cuerpos extenuados ya por el trabajo y el dolor. El proyecto de un Hospital arreglado sobre este plan de curar unicamente á los enfermos por medio de los alimentos mas nutritivos, no está, pues, tan fuera de los buenos principios quando se trata de esta clase de pobres enfermos.

¿Y qué dirémos de las gentes del campo expuestas siempre á todas las intemperies? ¿Quántos no llegan á la vejez en medio de su carrera, faltos de las cosas mas necesarias á la vida, atormentados con enfermedades, y llenos de achaques, efectos necesarios de sus trabajos excesivos, y de sus frivolos alimentos? Hinchados declama-

dores, cesad, pues, de ponderarnos la felicidad de los habitantes del campo: vosotros que no haceis mas que el romance de estos pobres infelices y respetables, no sois dignos de escribir su historia desagradable. Si algunos de ellos llegan aun vigorosos á la ancianidad, éstos son seres privilegiados que igualmente se encuentran en las Ciudades. ¿Quántos no vemos en ellas siguiendo un camino opuesto, viviendo en el luxo y el libertinage tocar á la edad mas avanzada?

Segun el temperamento.

Los alimentos deben variar segun los temperamentos en la cantida y calidad: la razon y la experiencia deben servir de preceptos para conducirse. No diremos mas sobre este artículo que pide otro buen tratado.

Segun las estaciones.

Bien evidentemente cierto es que el apetito no es el mismo en las diferentes estaciones que dividen el año. En Invierno se come mas que en el Verano, porque el frio tiene las fibras mas rigidas, la circulacion es entonces mas acelerada, y mas fuerte el calor interior; y en el estío al contrario las fibras estan floxas, los vasos mas hinchados y el sudor corre de todas partes.

Es apropiado advertir aqui una preocupacion y un abuso hijo de ella tan comun entre nosotros como perjudicial. Engañados sin duda por los efectos del frio nos servimos en el invierno los alimentos muy calientes y nos entregamos con seguridad al vino y los licores espirituosos; pero es indispensable decirlo de aqui nacen las inflamaciones internas. En el Estío hacemos todo lo contrario procurando los elados con exceso, y los alimentos mas frios de donde proviene seguramente este monton de humores, que en llegando á recibir los movimientos de la fermentacion determinan las fiebres putridas: si se hiciera mas atencion á lo que pasa en lo interior del cuerpo, no se cometerían unos desarreglos cuyas consecuencias son tan perjudiciales: nos deberiamos abstenen por

el Invierno de los alimentos demasiado calientes, y sobre todo se proibirían los licores espirituosos, y haríamos mejor si abandonáramos en el estío los alimentos demasiado frios y usáramos las frutas tales como la naturaleza, que sabe mejor que nosotros lo que nos conviene, nos las produce entonces. Entonces convendrán mejor los licores espirituosos usados con mucha moderación, porque dando un poco de tono á las fibras relajadas y debilitadas por los sudores excesivos, impedirían estas congestiones de humores, y estas repercusiones de sudores de donde dimanán todas las enfermedades de esta estación.

Segun las enfermedades.

El primero y el mas importante de los rémedios que hay que emplear en las enfermedades es la dieta, por este medio se han evitado muchas veces y aun curado algunas enfermedades. Casi todas ellas comienzan por un desarreglo en el estomago, cuyas funciones estan turbadas: si en este estado se añaden nuevos alimentos, no se podrán digerir mas que imperfectamente, sus sustancias pasarán enteramente crudas á las segundas vias, fermentarán, encenderán la fiebre y darán principio á una enfermedad grave. La dieta y el agua, he aqui los agentes que es necesario poner en práctica: tambien es útil cargar el agua de las partes dulcificantes de las plantas segun la necesidad de los casos.

El uso de la vianda debe ser proscripto enteramente en las enfermedades agudas: como estas sustancias se dirigen facilmente á la fermentacion putrida, para ninguna otra cosa sirven mas que para aumentar el desorden ya reynante en la economía animal.

Pero sobre todo en las convalecencias es de la mayor importancia reglar la dosis de los alimentos y especificar su naturaleza: se permitirán, pues, solo en cantidades muy pequeñas, porque el estomago que no ha exercido sus funciones en mucho tiempo, y se ha debilitado con la continuacion de muchas bebidas, no digerirá bien una canti-

dad grande y volvera de nuevo el desorden, el qual será aun mas peligroso que al principio de la enfermedad, porque la naturaleza ya apurada no tendrá tantas fuerzas para combatir al nuevo enemigo. ! Quántos son los enfermos que libertados de las mas peligrosas enfermedades perecen en la convalecencia por los excesos en la comida! Estos horribles exemplos deben siempre ponerse ante los ojos de los convalecientes para templar el ardor y la ansia que tienen por los alimentos.

*Carta de Lidoro al asunto de su Postdata Semanario
Número 298.*

Muy Señor mio: supuesto que en V. tenemos un Poeta musico escusamos de buscar otro sugeto á quien ofrecer las reflexiones de la presente Carta. Si alguno piensa que Lidoro reprueba absolutamente el verso safico en su carta á favor de la Rima vulgar, se equivoca muy mucho. En una *oda* de diez ó doce estrofas latinas puede lucirlo grandemente, y aun en una odita castellana como la celebrada del Señor *Zamalloa*; pero con tal que sus versos sean saficos solo en el *sonsonete* y vayan sostenidos del adonico, de estos ya vé V. quantos se hallan espontaneos en todos los poetas partidarios de la Rima Italiana, antiguos y modernos. Ni para irlos sembrando entre los otros de once silabas, creo que se necesite mas cuidado que el que nos subministra un buen oído amante de la variedad y tono armonioso. Pero ¿qué diríamos, si un *Torquato Taso* nos hubiese dexado en solos versos saficos todo su grandioso poema de la *Gierusalemme*? ¿Como nos sentaria la lectura de otros Poetas epicos, si siempre hubieran ido atados á la estrechez inutil del sonsonete safico? No habria quien de una asentada leyera un solo canto de sus obras, quando en la admirable variedad que hoy permite el verso endecasilabo, vemos y palpamos, que no hay otro mas oportuno para lo que se quiera. *Para lo que se quiera*, si señor, y apelo á los buenos Poetas domésticos y extraños, que en ninguno otro han exercitado

mas sus ingenios , ni con mas lucimiento.

Paremos aqui un poco : y reflexionemos sobre el sa-
fico griego , latinizado por Horacio y otros mis camara-
das. ¿ Qué otra cosa es su nacimiento musico , sino una
convinacion de ayres inconvinables sin gran dificultad? Los
pondéran tanto la Música del metro *exótico* como mas na-
tural , creo que debieran haber reparado un poco mas
en esto. El verso safico (si no es mero capricho, y una es-
peculacion á secas toda la teoría de las largas y brebes)
nada tiene de prodigioso , mas que juntar el *binario* y *ter-
nario* en sus brebes compases ; proporciones de movi-
miento diversas, y estoy por decir, enemigas. Porque ¿ quién
podria sin notable violencia de sus piernas marchar pa o á
la prusiana (por exemplo) y paso cogeando? pues eso es
lo que nos presenta en sus movimientos el safico latino : y
si el castellano nos es menos violento , es porque hacemos
dactilo su primer pie , y luego una especie de *espondeo* ,
en donde como en hemistichio hacemos pausa , y descan-
samos algo. Bien veo que lo mismo tenemos que ejecutar
cantando el *Iste Confesor* ú otro Himno de la misma me-
dida ; pero ¿ cómo sino violentasemos el *dactilo* , parando
sin tiempo y á discreccion entre el *so* y *Domi* de Domi-
ni? &c. Todo lo dicho se haria mas demonstrable con pau-
tas y notas musicales , poniendo á cada silaba larga dos
tiempos , y su mitad á la que dicen breve , distribuyen-
dolas con minimas y seminimas ó cosa equivalente , y se
veria ser cierto lo que digo en la distribucion de los com-
pases, que no sería facil sin notas de silencio dentro de los
pies , y separando sus silabas unas de otras : lo qual destru-
ye la teoría latina que nos han enseñado: Dios guardela á

V. muchos años *Lidoro.*

Carta segunda de Lidoro.

Amigo y Dueño: No hay reflexion juiciosa en mate-
ria de Artes , aun las que se llaman *de capricho* que no
sea interesante. Esta consideracion que motivó mi carta
anterior sobre el mecanismo del Saphico latino , es la

que hoy me obliga á repetirle otra sobre la ventaja de la prosa latina. Yo á la verdad no he pensado jamas en ue- traer un apice de reputacion á un Idioma que estoy obli- gado á sostener por tantos titulos y que juzgo debiera ser el favorito de los buenos Poetas Castellanos. Ni es lo mis- mo decir que nuestros metros se aventajan á algunos de los Griegos traspasados al Lacio, que reconocer ventaja en nuestra Lengua sobre la Latina. Antes bien digo que los latinos atendida la mayor docilidad de su language pudieran tal vez haber inventado otra versificacion mas agradable que la que nos dexaron, á no haberlos ocupa- do tanto su espiritu guerrero, y el desamor á la buena Musica que entre ellos no fue muy conocida. De donde nazca esta mayor docilidad de la lengua latina lo descu- bre menudamente el Doctor Don Gregorio Fernandez, en su *Disertacion latina y castellana de Commendando la- tinae linguae studio* leida en nuestra R. A. L. de Madrid y dada á luz en el año de 1791. Y por lo que respeta á los Poetas Castellanos, yo creo que ninguna otra lengua ni muerta, ni viva debe serles tan favorita despues de la vulgar, si pretenden agrædar á los Sabios con sus compo- siciones: digo *agrædar*, porque el *agrado* parece ser el casi unico blanco de toda Poesia. El mucho lugar que tiene el latin en los Poemas jocosos ya lo advirtió el jui- cioso Luzan en su *Poetica*. Por lo que hace á los serios, si segun Aristoteles, y todos los demás Autores de *Poeti- ca* casi se puede establecer como principio que su lengua- ge ha de ser moderadamente remoto del vulgar; que len- gua hallarémós apartada con esta mediocridad de la nues- tra, fuera de la latina? Ella por ser la lengua de los Sa- bios es Castellana, Italiana, Francesa en cierto modo, y en cierto modo superior á todas las vulgares. De aqui es que la nuestra, su legitima hija, agradece tanto sus mo- dismos, frases y circunloquios, y acaso mas que el antiguo Lacio los *grecismos* tan felizmente usados por sus buenos Poetas. Yo de mi sé decir que luego que empecé á re-

ner algun gusto en estas materias , hallè muchas de estas bellezas en nuestros Poetas del Siglo XVI. que procuro imitar. Recientemente el Señor Guerrero en una Oda al Señor Conde de Florida-Blanca que se imprimiò en Madrid hará 5 ó 6 años usó con mucha gracia de la repeticion de la conjuncion *et* que yo tambien he adoptado alguna vez no desgraciadamente , por exemplo , este endecasilabo de los mios.....

Y rosa y clavelina parecia.

Yo he tentado á trasponerla despues del verbo en aquella mi *Oda* del Diciembre de 94. Semanario N.º 134.

La vimos y llorosa.

Y aunque la usé con la incertidumbre de como sentaría á nuestros Sabios , por parecerme que yo rompía en esto la valla , dias pasados quiso mi buena suerte que hallase semejante modismo ó latinismo en los Sermonarios de P. Fr. Baltasar Pacheco , religioso Observante de la Provincia de San Miguel , natural de Ledesma , que escribia al Siglo XVI. * y antes de la corrupcion de la Oratoria Sacra. Y ojalá que se fuesen permitiendo estas licencias á los Poetas que tuviesen tino para usarlas con gracia , y sostenidas de aquel interes *ò no se que* , que no las permite censurar ni abandonar , á lo menos indulgentes en esto. Amigo , no puedo por ahora dilatarme mas ; y esto vá como de prisa y en borron , pero dicen ustudes que las razones , y la solidez es lo que buscan en sus Numeros ; no el estilo pomposo. Si asi lo verifican , creo que de mis dos cartas podran ya hacer un Numero y complacer honradamente á mi amor propio , remitiendome un exemplar impreso : Dios guarde á V. V. S. y á todos mis Amigos de esa.

Lidoro.

Los que sepan algo mas que copiar , hallarán mucha erudicion , y doctrina para el Pulpito en dicha obra impreso en Salamanca año de 1605. y un exemplo de aquello para lo que se cita en el Sermon de San Benito : *os sentateis , y vosotros &c.* Mat. 19.