

fermedades dependientes del aparato digestivo. Lo está tambien en las apoplejías, pues dar la leche en estos casos equivale a inyectar sangre en las venas del apoplético. Lo está tambien en las hemorragias, sobretudo en las activas, En las hemorragias producidas por un estado tuberculoso o por degeneracion organica puede darse leche, pero las hemorragias generalmente son producidas por un estado de plétora. Usase con provecho en las enfermedades herpéticas y mejor aun acompañadas de los medicamentos que para dichas enfermedades se emplean.

Quesos.

Los quesos están preparados por el coagulo de la leche. Gracias a las sofisticaciones que sufre el queso, es mas bien condimento que alimento algunas veces, por lo que no conviene abusar de esta sustancia. Es una sustancia albuminóidea y puede servir para activar las fuerzas digestivas, propiedad que debe al fermento, y en él se forma a menudo por estar en contacto con el aire atmosférico, cuyo fermento es muy digestivo.

Alimentos gelatinosos.

El célebre químico Daced trabajó mucho para la elaboracion de un caldo barato a la par que alimenticio, con los huesos elevados a alta temperatura para extraer de ellos la gelatina, y además preparaba tambien pastillas de gelatina, del residuo que quedaba despues de evaporada el agua que ha-

bia servido para la operacion. Este caldo producía, en vez de efectos nutritivos, efectos totalmente opuestos, pues el animal que lo usaba enflaquecía en vez de engordar y se ponía enfermo. Algunos han exagerado las pocas propiedades nutritivas de la gelatina, diciendo que puesto que no era nutritiva, no debíamos ocuparnos de ella como alimento; debemos decir que no es lo mismo alimentar a un animal con gelatina que con alimentos gelatinosos, puesto que la gelatina es un principio artificial que por sí solo no nutría tanto a un animal como los alimentos gelatinosos. La gelatina no existe ya formada en los huesos; lo que si existen en ellos son principios o elementos capaces de producir gelatina y que contribuyen con esta a la alimentación del individuo. Estos alimentos gelatinosos no deben escluirse de la clase de tales, pues aunque no administramos la gelatina pura como alimento, sin embargo, mezclada con otros principios es bastante alimenticia. Existe esta gelatina en el caldo de los animales jóvenes; en el caldo del pescado; estos alimentos tienen una propiedad emulsente muy notable.

Alimentos vitelinos.

Están constituidos por las yemas de huevo y por algunos huevos que carecen de clara, como los de pescado y algún otro mamífero. En la yema existen todos los elementos necesarios para el desarrollo de un ser; hay emulancias albuminóideas, grasas, de las cuales se extrae el acetato de yema

de hueso que casi no se usa hoy en día. Son alimentos que no sirven para ser base de nuestra alimentación. Son de difícil digestión; sin embargo, usados bajo la forma de tisana ya son mas fáciles de digerir, casi tanto como las mismas, tisana, de tapioca. También se usan las yemas como condimento, como por ejemplo, las yemas de algún pescado.

Bebidas.

Entendemos por bebidas todas las sustancias que son capaces de reparar las partes líquidas del organismo; pero estas son muy heterogéneas, pues contienen moléculas sólidas en suspensión que son suministradas por los alimentos y por las bebidas. Podríamos decir que no hay mas bebida que el agua, que es sumamente indispensable para el ejercicio de las funciones; el agua es la única bebida capaz de restaurar las pérdidas líquidas del organismo.

Hay algunas bebidas que pueden considerarse como tales a la par que son alimentos; el té, el café, son, gracias al agua que contienen, alimentos por el principio sólido (cafeína) que tienen disueltos en el agua. El vino es bebida por el agua que contiene, y alimento por el alcohol que contiene y que está compuesto de 4 partes de carbono, 4 de hidrógeno y agua. Hay otras sustancias que mas que alimentos, podrían considerarse como bebidas, por mas que se nos presentan bajo la forma sólida. La sandía en el organismo no hace

no hace mas que reparar las pérdidas líquidas.

Del agua potable considerada como agente terapéutico.

El agua potable cuyos caracteres, ya conocemos, además de contener oxígeno, hidrógeno, carbono ha de contener en disolución 81 a 82 cent. de sales por litro de agua. El caracter de que el agua potable disuelva bien los jabones y cueza las legumbres, es mas bien que caracter una propiedad del agua potable, pues hay aguas que cuecen bien las legumbres y no son potables.

Nos valemos de ella en terapéutica cuando queremos que los movimientos de descomposición y composición no se acaben y se mejoren. Cuando a un individuo le privemos del agua este seguirá a pesar de todo perdiendo 10 gramos por hora y excretará y el movimiento de composición y descomposición se hará mal y difícilmente.

Cuando a un individuo le damos una cantidad de agua mayor de la que necesita, se excitarán las secreciones, la orina, el sudor, &c. y estas aumentarán los materiales solubles, tan buenos como perniciosos al organismo. Tiene el agua una gran propiedad depurativa, propiedad que muchos han exagerado. El agua potable es la bebida mas propia para restaurar las pérdidas líquidas del organismo. Las sales y gases que contiene el agua potable desempeñan un papel de condimento, lo que contribuye a que sean mas fácilmente absorbidos. El agua potable es muchas veces un agente muy

recomendable para restablecer la salud; á muchos convalecientes para hacerlos restaurar completamente, algunos facultativos los mandan á ciertos países donde se considera que existen aguas mas buenas que en el en que vive. Las aguas, después de sujetarlas á la ebullición, son mas, menos fáciles de digerir, puesto que disueltas tienen el oxígeno, por lo que activa mucho la digestión, por lo que es mas conveniente dar al enfermo agua templada con azúcar que las tisanas que se daban antes.

Division de las bebidas.

En acídulas, emulsivas, alcohólicas y de infusión ó teiformes.

Bebidas acídulas. — Están caracterizadas, lo mismo que los alimentos acídulos, por un ácido muy leve mezclado con una masa mucilaginoso y azúcar. El Dr. Carbo' opina que no debemos ocuparnos de estas bebidas: 1.º porque tienen idénticas propiedades que los alimentos acídulos, y 2.º porque, cuando en virtud del ácido que contienen, queremos usarlas como medio terapéutico, su descripción pertenece cuando hagamos la del ácido que contienen.

Bebidas emulsivas. — Son las conocidas con el nombre de horchatas y gozan de las propiedades que contienen las sustancias que están combinadas. La bebida emulsiva que generalmente se emplea es la de almendra; gozará, pues, la bebida, como esta, de propiedades laxantes, &c. Gozan tam-

bien de propiedades emolientes en virtud de un aceite que tienen en disolución.

Bebidas alcohólicas.— Son aquellas en que el alcohol entra en mas ó menos cantidad, cuyo alcohol goza tambien de propiedades medicamentosas. Entre ellas hay las cervezas, el vino y los licores. Estas bebidas alcohólicas se llaman tambien fermentadas por el desdoblamiento de la fécula para convertirse en glucosa.

Cervezas.— Se forman por la fermentacion de la cerveza germinada, la cual desarrolla el alcohol, transformándose en sustancia feculenta, esta en dextrina, esta en glucosa, y esta á su vez en alcohol.

Composicion de la cerveza.— Tiene en composicion 2 á 3 partes de alcohol debilitado, un poco de glucosa que no se ha transformado en alcohol, á la cual debe la cerveza un punto dulce que apenas se distingue; fécula que tambien ha quedado, á la cual debe la cerveza un sabor soso que tiene; fermento; tiene ademas dextrina que le da aspecto de mucilago; ácido carbónico que se forma por embotellarse la cerveza antes de concluir la fermentacion. Esta es la composicion de la cerveza simple. Para hacerla mas digerible se le añaden los conos del lúpulo (sustancia muy rica en un principio denominado lupulina) al cual debe la cerveza su sabor amargo. La cerveza es tónica; no es tan alcohólica como el vino al cual en algunos países sustituye

en la mesa; contiene principios mucilaginosos nutritivos y principios excitantes amargos.

La cerveza está indicada en los casos de digestiones muy lentas; cuando hay poca cocción de los alimentos, á consecuencia de la poca energía de los líquidos digestivos, los cuales al ponerse en contacto con el fermento cerveza, aumentan mucho sus fuerzas y adquieren su perdida energía. Está contraindicada en el caso de irritación del aparato digestivo.

Cuando queramos rehabilitar á los individuos linfáticos y de constitución flaja, sacaremos mas partido del uso del vino; este es muy superior bajo el punto de vista higiénico que la cerveza.

Se fabrican tambien cervezas medicinales, añadiéndoles á mas de líquido algun agente que lo sea, como el palo de acacia, el tremul unático, la genciana, los cuales se llaman brutólogos, segun la nomenclatura de un autor célebre. Por medio de estas cervezas medicinales se administran medicamentos de pésimo sabor, á los cuales se logra hacer menos repugnantes.

Vinos.— Debidos á la fermentación del mosto: son muy ricos en glucosa. Proceden de la planta vid que todos conocemos; planta que tambien se usa en medicina bajo la forma de agraz, antes de la maduración del fruto, el cual es muy rico en ácido tartárico.

Division de los vinos.— En dulces, vinos de espíritus

fuertes, y espumosos. Los dulces son aquellos que se embotellan antes de empezar la fermentación; son muy ricos en glucosa. Los vinos de espíritus fuertes son los que se embotellan después de la fermentación y los espumosos son los embotellados mientras dura la fermentación, pero que la glucosa dentro de la botella sigue transformándose en ácido carbónico.

El vino tiene alcohol en disolución, variando la cantidad según ellos; los hay que tienen 6 ó 7 partes por 100 y otros vinos hasta 18 ó 20 por 100 de él. Los de nuestros países tienen un 8 por 100 de alcohol.

Los vinos dulces se dan á las personas que se resisten á tomar vino, pues así se logra disfrazarlos con un sabor dulce.

Vinos secos. — Son los que mas se usan en terapéutica; son de muy complicada combinación. Tienen materia colorante mas intensa en color en unos que en otros vinos; pero no existen vinos enteramente blancos; tienen en composición un principio aromático particular que en los vinos extranjeros es debido al éter; en nuestros vinos de España falta el éter aromático; pero existe un aroma que les da un gusto muy agradable; tienen además tartrato, carbonato, sulfatos, cloruros á base de sosa, cal y potasa principalmente; vestigios de hierro, cierta cantidad de glucosa y mucilago que no han fermentado; algun principio péctico; pero lo que hemos de tener mas en cuenta en la composición de,

los vinos es el alcohol que tienen, el aroma y la materia colorante.

Accion fisiologica del vino. - El vino produce en la economia efectos primarios y secundarios. Efectos primarios: Contenido en el estomago activa las fuerzas digestivas y por consecuencia, facilita la absorcion. Las bebidas alcoholicas son absorbidas, es verdad, pero hay varias opiniones acerca del punto por donde van al torrente circulatorio; es casi cierto que son absorbidas por los vasos venosos, vasos absorbentes que van del estomago al bazo y de este al torrente circulatorio; producen mayor desarrollo de calor, aumento de secreciones y sobretudo de la secrecion urinaria; excita el sistema nervioso dando al cerebro mayor aptitud para las sensaciones y sentimientos, que se nota por la mayor aptitud que se tiene a hablar. Produce tambien el vino tomado en regular cantidad, excitacion del aparato genital.

Cuando se toma el vino en grandes cantidades produce en el encefalo una excitacion tumultuosa, entorpecimiento en todos los actos organicos; decaimiento de los organos sexuales, &c. Obra sobre el estomago tomado en poca cantidad como excitante, y en mucha cantidad precipita la pepsina, impidiendo la digestion, y en el aparato respiratorio produce aumento de calor, o porque el alcohol da mayor cantidad de ácido carbonico y mas calor, o no se sabe de cierto.

Efectos secundarios del vino: Cuando los vinos son toma-

dos continuamente producen los efectos siguientes: enrarecimiento de las vísceras de los hipocondrios, y sobre todo del hígado; disminuye la secreción de la bilis; produce también sedación del aparato circulatorio, lo que se observa en los grandes bebedores por su poca frecuencia de pulso, ó mejor, de su misma lentitud que á veces hace que el médico lo confunda con una afección de corazón. Produce también el temblor ó delirium tremens, entorpecimiento de las facultades intelectuales, y hasta idiotismo.

Usos terapéuticos del vino. — Se prohibirá el uso del vino á todos los que padescan afecciones inflamatorias y á todas las personas que estén dispuestas á sobrescitaciones, ya del cerebro ó de cualquier órgano.

Estará indicado para las afecciones anémicas, las calenturas atópicas ó adinámicas y tifoideas. Antiguamente se hacía mucho uso del vino en el tratamiento de la tifoidea. A los linfáticos, á los individuos debilitados por largas enfermedades, pues necesitan de excitación.

Vinos medicinales.

Estos vinos se preparan mezclando con el vino infusiones del medicamento de que se quiere hacer uso ó de los mismos medicamentos poniéndolos en infusion; así se hacen vinos medicinales amargos, acídulos, minerales, cuyos vinos producen muy buenos efectos terapéuticos. Cuando estos vinos son preparados en los medicamentos secos se llaman enolados,

y cuando son preparados estando en estado fresco los medicamentos, enolaturas. Se usan los vinos como depurativos, mezclando un agente que lo es, como la zarzaparrilla.

Licores.—Como el aguardiente, se usan al interior para producir grandes reacciones, como en el cólera-morbo.

Todas las bebidas de que hemos hablado pueden administrarse a cualquier temperatura que se quiera. Las bebidas que se administran en estado caliente, añaden a su propiedad, la de ser escitantes por el calor. Las bebidas administradas frías producen efectos sedantes, anestésicos, constituyen lo que se llaman sorbetes, helados, granizados, los cuales se convierten en grandes agentes terapéuticos y muy energicos, principalmente en estos dos casos: ciertos estados de muy difícil digestión, en cuya enfermedad se habian usado la mayor parte de los agentes que la ciencia recomienda para estos casos, han cedido su dificultad tomando el enfermo un sorbete despues de comer, produciendo en él una repercusion extraordinaria que no podría resistir sano. En las emesis, algunas de ellas son tan tenaces que resisten al alcohol, a los carbonatos alcalinos, se curan con el uso del frío en pequeñas cantidades, como una cucharada de hielo unida a un poco de linon produce muy buenos efectos antieméticos. Cuando las emesis continúan a pesar del uso del frío, hay motivos para desesperar de la curacion del enfermo.

Bebidas teiformes.

Estas bebidas se preparan o' por decoccion o' por infusion introduciendo la sustancia en el agua caliente y haciendo uso de ella al momento; al preparar las bebidas teiformes, ya sea por infusion o' por decoccion, debe procurarse tapar bien el vaso donde se haga la bebida, para que el principio que hay disuelto no pierda el aroma que tiene, sin el que la bebida seria despreciable. Las dos principales bebidas teiformes son el café y el té.

Café. - Planta de la familia de las rubiacéas, indígena de la Arabia y de la Abisinia sobre la que hay algunas opiniones; crecen en Arabia espontáneas o' subespontáneas al derredor del país denominado Mocha. Los árabes la usan como una bebida medicinal a' la par que agradable. Linneo llama a' la planta del café *Coffea arabica*, lo que nos prueba que el célebre naturalista opinaba ser el café originario de la Arabia.

La planta del café tiene verticilo de flores blancas; apilares a' las hojas; tiene un aspecto como la hipecacuana, pues son de la misma familia; tiene el tallo mas o' menos largo, hojas opuestas, oblongo-lanceoladas, lanujinas, lustrosas, distantes las unas de las otras mas o' menos; dan su fruto como una baya, color verde al principio, rojizo cuando medio maduro y negroceo cuando ya lo está completamente. Estos frutos o' bayas están formados por dos cocas planas, por su

cara interna, convexas por la esterna, con un surco longitudi-
dinal al medio y cubiertas de una película. Los frutos son
tambien apilares a las hojas, como los verticilos de flores
blancas. Las cocas se componen de principios amiboides albu-
minoides; un aroma particular que se desarrolla en ellos por
medio de la torrefaccion; tienen sales mas o menos abundan-
tes; tienen ademas un ácido particular, el cloroginato de po-
tasa, materia colorante y un alcali que se conoce con el nombre
de cafeina. viene a completar la composicion del café. El café,
originario de la Arabia, se ha ido estendiendo por los países de
América; su uso es hoy día general. El café se usa como bebida
puramente agradable y alimenticia, tostado primero el fruto
y reduciéndolo a polvo luego de tostado pero inmediatamente se
usan los polvos del café mudo. El alcaloide cafeina que entra
en la composicion del café y del té se presenta aislado bajo la
forma de cristales sedosos, lijeros, blancos, que se parecen mucho
a los del sulfato de quinina, soluble en el agua fria, mucho
mas en el agua caliente. Contiene tambien el café un princi-
pio astringente, el ácido cafetáico, análogo a uno que tiene
tambien el té en composicion; tiene la propiedad de precipitar
en verde las percales de hierro, y no se administran estas sales
juntas con el café, pues son sustancias incompatibles y distintas.

El café se ha denominado tambien bebida intelectual. -
Como se ha dicho en otro lugar no es fácil separar muchas

veces el alimento del medicamento; el café a la par que alimento se usa tambien en terapéutica como medicamento. Los efectos fisiológicos del café no son tan locos ni decididos como suponen algunos.

Efectos fisiológicos del café. - Ingerido en la economía activa mucho las funciones del tubo digestivo y particularmente escita mucho la secrecion de la bilis, cuyo aumento de secrecion se debe á la cafeina; esta secrecion estimula el tubo digestivo y hace que las secreciones albúneas sean mas abundantes.

Ejerce el café una accion directa y decidida sobre la mucosa del intestino grueso, en virtud de lo cual, los sujetos que padecen irritaciones crónicas de dicho intestino se resienten de su dolencia al hacer uso del café, y si a pesar de todo, siguen tomando dicha bebida, produce en ellos efectos semi-disentericos. El café absorbido aumenta la circulacion, la respiracion; aumenta las secreciones, el sudor, la orina. Tomado en poca cantidad escita tambien el sistema sexual, produciendo efectos que predisponen a las vénus. En mucha cantidad amortigua dicho órgano produciendo la indiferencia hácia el otro sexo. La accion principal del café se dirige hácia el sistema nervioso, produciendo en él una excitacion algo parecida a la producida por las bebidas alcohólicas, pero que se diferencia de estas porque siempre producen congestiones cerebrales, mientras que el café no produce mas que una

excitacion nerviosa. El hombre puede abusar impunemente del café mucho mas que la mujer, pues en esta hay gran predonimiento del sistema nervioso.

Produce el café tambien el insomnio. Se usa el café en la farmacia bajo la forma de una infusion concentrada y de los polvos del café crudo como antiperiódico y antiidiurético. En el tratamiento de las intermitentes se hace mucho uso del café mezclado con un poco de limon o ácido cítrico para dar lugar a la formacion del citrato de cafeína que produce excelentes efectos en la economía en estas enfermedades.

Tambien se usa como antinarcótico el café en crema en los casos de caro, coma y letargo, y sobretodo cuando son producidos por el opio y sus preparados, pues despeja al enfermo, y corta la accion del opio sobre el sistema nervioso.

Té. - El té es un arbolillo que se cria espontáneamente en la China, llamado por Linneo *Tea sinensis* y ademas varias especies de té, el *tea bibilis* y otras especies o variedades, de la familia de las teáceas a la cual pertenece el *tea sinensis*. Habiendo querido algunos meterlo en la familia de las Cameliáceas por la semejanza que existe entre ambas familias. Esta planta produce tres o cuatro flores axilares a las hojas, hojas que son oblongas lanceoladas cuneadas; las flores se convierten con el tiempo en un fruto tricocto que contiene algunas veces en su interior tres semillas, otras veces dos y otras solo una.

Del té se usan oficialmente las hojas en estado embrio-
nario; cuando llega la primavera o la época de presentarse las ye-
mas, las yemas de las hojas se cubren de pelusa y a medida que va
avanzando la temperatura nacen mas hojas tiernas, que son las que
se destinan a los usos oficiales del té; los chinos vigilan continua-
mente el árbol del té cuando se acerca la época del nacimiento
de las nuevas hojas, pues tanto mas rico es el té cuanto mas pe-
queñas son las hojas que se recojen para su espendicion. Las hojas
del té ya cortadas se amontonan y se ponen a secar sobre plancha,
caliente de hierro, reduciendo lo que se llama el té verde, o té
separa algun tiempo antes de secar el té sobre las planchas, pro-
duciendo el té que se llama negro. El té negro no es tan activo ni
tiene tan buen aroma como el té verde.

El té se espnde tambien bajo la forma de té impe-
rial que es el mejor y tiene sus hojas muy pequeñas, y bajo la
forma de té pólvora, denominado así por la pequenez de sus
hojas.

El té fue desconocido en Europa hasta el siglo 17 y des-
de esta fecha es muy grande el consumo que se hace del té, so-
bretodo en los países en que quiere favorecerse con su uso la
transpiración.

La composición del té es bastante análoga a la del
café, diferenciándose en su aroma en que el té no es tan rico
en principios amiloides y azoados. Tiene el té ácido tánico

aroma particular sui generis que le hace mas ó menos agradable. Se hace uso del té cuando conviene excitar el organismo, es este el aparato digestivo; de su abuso resultan relajaciones de vientre; activa las secreciones, y principalmente la del riñon; excita mas la traspiracion cutánea que el café'.

El abuso del té produce dolores precordiales, irregularidad del pulso, alteracion en la circulacion, sensacion incómoda acompañada de un sudor y calor en la piel. El té produce efectos diésforéticos excitantes, y aumenta la calorificacion de la piel.

De las varias clases de té. - Como se ha dicho mas arriba hay diferentes clases de té, de algunas de las cuales ya se ha hablado: hay además el té de Labrador, el de Nueva Granada, el indígena, de Atalache; el que debe llamar mas nuestra atencion es el té llamado impropriadamente indígena ó quevopodium ambo-sodiam, que se ha generalizado mucho en nuestro pais, y debe sus propiedades á un aceite volátil que presta su uso muy buenos servicios en los vermes del infante y en la tiatrisis.

Antes de concluir la descripcion de las bebidas teiformes conviene hablar de las varias clases de café medicinales.

Se usan con el nombre de café varios café medicinales, que no tienen ninguna de las propiedades del caffea Arabica; entre estos se cita el café de achicoria, y el de bellotas principalmente.

Café de bellotas. - Es la infusion de bellotas tostadas,

y molidas; tiene un principio astringente mas marcado que en el café verdadero; pero que no ejerce mas que una acción simple sobre el tubo digestivo. Algunos se sirven de él para adulterar el verdadero café.

Café de achicorias. — La achicoria planta medicinal amarga tónica de la familia de las compuestas y de la sección de las compuestas liguladas, cuya flor se cierra a los rayos del sol, tiene hojas bastante pequeñas y en sus axilas crecen glomerulos de flores. Se usa oficialmente la achicoria bajo la forma de jarabe que se forma o compone con las hojas de dicha planta y bajo la forma de café que se hace tostando la raíz y moléndola poniendo los polvos en infusión.

El café de achicoria se usa muchas veces por su poco precio en lugar del café verdadero. Contiene en su composición principios amargos, materia colorante, fécula que se convierte en dextrina; goza este café de propiedades tónicas y ligeramente astringentes. De las hojas se hace el jarabe de achicoria que es simple o compuesto.

Condimentos.

Los condimentos son ciertos principios aromáticos estimulantes para hacer los alimentos mas digeribles, lo que consiguen excitando el tubo digestivo.

Son condimentos la sal, la pimienta, azafran, mostaza, &c.

La sal o cloruro de sodio es el condimento mas importante; modifica mas o menos la accion de los medicamentos mercuriales como condimento, formando dobles sales que producen muy buenos efectos en el organismo.

Vamos ahora a tratar de los medicamentos disimulados: son los que se administran mezclados con algunas sustancias de grato sabor por tener el enfermo repugnancia a tomarlos; nos servimos de ellos muy a menudo para el niño y para algunas personas delicadas. Un niño esta enfermo y necesitamos administrarle algunas hojas de sen, purgante que se resiste a tomar; entonces disimulamos el purgante diciéndole, por ejemplo, que toma café, y al hacer esta infusion se le añaden las hojas de sen que transforman el café en un purgante que obra perfectamente, evitando así la pataleta que generalmente acomete al niño al forzarle a tomar un medicamento de mal sabor.

Antes de usar una sustancia con otra para disimularse, se debe procurar que no sean incompatibles.

Gimnasia.

Gimnasia es aquella parte de la dietética que trata del ejercicio o movimiento, del reposo y del sueño.

El movimiento puede ser activo, pasivo y mixto.

El reposo puede ser completo e incompleto y relativo. El

que está sentado en una silla está en reposo relativo, mientras que el que está echado en la cama horizontalmente está en reposo completo, puesto que no tiene ningun músculo en contraccion.

El movimiento activo se divide en activo general y activo parcial; general, cuando están en actividad todos los músculos del organismo; y parcial cuando lo están solo los de un órgano determinado. El movimiento activo general es un gran medio de conservar la salud y de devolverla al convaleciente. El reposo de los músculos los entorpece, los atrofia, y cuando este reposo es muy prolongado, pueden resultar muy funestas consecuencias. Un individuo que nutre constantemente una pierna y que guarda en reposo otra, observará al cabo de algun tiempo que tiene una, la que movía, de un volumen mayor que la otra, lo que nos prueba la verdad de lo dicho.

Efectos fisiológicos del ejercicio activo. — Son inmediatos o primarios para el aparato locomotor, y secundarios para las otras funciones. Desarrolla y aumenta el músculo; aumenta la fuerza del poder nervioso locomotor; mayor desarrollo en los huesos y sobretodo en las articulaciones; estos son los efectos primarios del ejercicio activo.

Efectos secundarios en las funciones: excitacion de la circulacion y respiracion; en los órganos mayor actividad; aumento de movimiento de composicion y descomposicion.

De esta energía en el movimiento muscular resulta

desequilibrio entre las dos clases de sistemas nerviosos, locomotor y sensitivo; pues la energia aumenta en el nervioso locomotor, resultando una obstruccion en el nervioso sensitivo. Resulta, pues, del ejercicio activo mayor desarrollo de vida organica en contraposicion de la vida sensitiva. Es decir q. ambas vidas estan como en balancin; cuando una aumenta, disminuye la otra. Se cree comunmente que el mayor desarrollo que resulta del ejercicio es debido a la escitacion que recibe la vida organica; se debe, si, a la disminucion de la sensibilidad o sistema nervioso sensitivo.

Cuando un individuo quiere a la vez desarrollar la vida organica o sistema nervioso locomotor y el sistema nervioso sensitivo, en vez de producir un equilibrio en el desarrollo de ambos se produce una grande escitacion en los dos sistemas.

Casos en que esta indicado el ejercicio activo. — En las deformaciones del esqueleto, y sobretodo en las deformaciones de la columna vertebral.

Hay individuos que tienen una conformidad mala del pecho, teniendo ambos lados de este comprimido, y el esternon muy salido; se conocen por su estremada flaqueza y por la disminucion de su desarrollo muscular; cuando dichos individuos llegan a la época del mayor desarrollo del pulmon, este se encuentra en una caja mal conformada que impide su desarrollo y comprime sus lados, resultando de esto un pulm

mon pequeño y mal conformado; esta afección que predispone a varias enfermedades de pecho, se logra combatir por medio de los ejercicios gimnásticos. Una joven que padece un estado espasmódico y en que el sistema nervioso ha adquirido un gran predominio sobre todas las otras funciones, no digiere bien, &c. y que por añadidura pasa la mayor parte de los días en reposo ó que cuando sale a ejercitarse lo hace en coche, es decir, pasivamente y aun muy poco, y que además va por las noches a los salones y teatros, puntos que no hacen mas que excitar su sistema nervioso, ya de sí exaltado, para contrarrestar este estado patológico nos valdremos con acierto de los ejercicios gimnásticos; el primer día que se dedique a estos ejercicios se fatigará sobremedida y esta fatiga le exigirá descanso por la noche, privándole de asistir a los bailes, &c.; aumentase la actividad de su digestión, es decir, todas las funciones de la vida orgánica, e irá aumentando su vigor y actividad, a medida que vaya disminuyendo su sensibilidad exaltada.

Esta contraindicado el ejercicio gimnástico en los individuos que padecen afecciones de corazón, palpitaciones, dilataciones de los grandes vasos, porque el ejercicio aumentará la aceleración de la circulación. En el estado tuberculoso, cuando lo padece un individuo bilioso que tiene mucha actividad en la circulación, serán tambien peligrosos dichos ejercicios. Lo son tambien en las deformidades, raquitis y débiles.

Ejercicios pasivos. — Los viajes son ejemplo del ejercicio pasivo, se entiende, cuando estos viajes son en vehículo, &c. Los viajes producen muy buenos efectos terapéuticos, no solo por la variación de clima que por ellos se experimenta, sino por el gran desarrollo que obtiene el aparato locomotor.

Casi todas las enfermedades agudas tienen una convalecencia muy débil, y el mejor medio de restablecer la salud es valerse del movimiento, el paseo, &c.; pero encargaremos que este movimiento sea moderado, pues en caso contrario, produce efectos perniciosos. Los antiguos gladiadores romanos se dice que tocaban una vejez prematura, gracias a los extraordinarios movimientos que exigía la lidia. El movimiento mixto, equitación, &c. se ha recomendado en la clorosis, con el objeto de que poniéndose en contracción todo el organismo favorezca la rapidez de la circulación de los humores, y la hematosis sea mas completa. En las personas convalecientes que tengan necesidad de expansión en las vías respiratorias está indicada la equitación. En el dia la aplicación de la equitación para curar ciertas dolencias, forma una ciencia llama Eusinetropia.

Sueño.

Las horas de sueño que conviene usar al hombre enfermo no las podemos determinar con exactitud de una manera general, y si diremos que deben ser graduadas a la naturaleza

de la enfermedad; conviene interrumpir el sueño de un apoplético y favorecerlo en los que padecan alguna enfermedad aguda.

Perceptología.

La perceptología o sea la última parte de la Diética se ocupa de las sensaciones tanto internas como externas, así generales como parciales.

Hay enfermedades que se curan con la perceptología. Sensores especiales son los órganos de los sentidos y necesitan un tratamiento especial en el tratamiento de las enfermedades de cada uno de estos órganos. La acción de la luz o su presencia ocasionará el desarrollo de ciertas enfermedades; así es que en las oftalmías la privación de la luz al enfermo es el primer cuidado del médico, pues su acción excitará la retina, acumulándose el estado patológico; algunos médicos consideraban la luz tan perniciosa para estas enfermedades que aplican al enfermo sobre los ojos un parche de diáquilon gomado, lo que les privaba completamente de ella. La misma luz nos sirve en algunos casos para corregir ciertas enfermedades, v. gr.: el estrabismo en el niño de teta.

El reposo produce muy buenos resultados también para el órgano del oído.

Respecto de las sensaciones internas no diremos más

sino que de su cumplimiento o no resultan varias enfermedades. Las pasiones de ánimo contribuyen notablemente al desarrollo de varias enfermedades y tambien por las mismas pasiones de ánimo se han curado algunas. En ciertos casos de melancolía ha producido buenos efectos el satisfacer una pasión, así como en otros el contrariarla da tambien buenos resultados. Se nos presenta un individuo dominado por una pasión de amor; el facultativo no debe favorecer esta pasión tan vehemente, sino que debe procurar inculcarle lentamente otra pasión contraria, la ambición. Otras veces nos valemos de pasiones exaltantes, irritantes, según el estado del individuo. Erasistrato fue llamado para curar al hijo de un príncipe que estaba padeciendo hacia tiempo una fiebre lenta; y habiéndolo empleado para su curación todos los remedios farmacológicos no produjeron efecto. Levado de un buen deseo, dicho facultativo observaba y pulsaba repetidas veces al día a su cliente, y notó que al presentarse a su vista una de las jóvenes camaristas de sus amos, los síntomas se exasperaban, y coligió que el amor contrariado sería la causa de dicho estado patológico, lo que obligó al príncipe al enlace de ambos amantes.

Boerhave ejercía la visita de un colegio de jóvenes acaudadas, y una de estas padecía de accesos epiléptiformes; al cabo de días otra niña padecía los mismos accesos; después de mas tiempo seis o siete niñas, hasta el punto de que todas

las jóvenes padecian dichos ataques; empleó varios medios farmacológicos y algunas curaban; pero otras empezaban á sufrirlos; entonces determinó valerse de un medio enérgico; tomó un hierro candente y empezó á cauterizar á la primera de las educandas que tuviere el acceso; obtuvo un éxito completo.

Ciertas personas satisfechas pueden en algunos casos curar algunas enfermedades; la nostalgia es una enfermedad que se apodera de algunos sujetos hijos de países montañosos al trasladarlos á la ciudad: ningun medicamento puede esterminar esta enfermedad: solo el regreso á su país natal los cura completamente; á veces la nostalgia se apodera de todo un regimiento de soldados gallegos y suizos y mueren de ella el 60 por 100 á consecuencia de una calentura lenta, y es preciso licenciarlos; se consigue algunas veces calmarlos un poco con tocatas de su país, el gallego con su muñeira, y el suizo con el Branz des vaches. En este caso, la tocata es un agente dietético. Otras personas no se curan por estos medios y sí con la lectura, distraccion; con ellas se logra tambien consolar al que la muerte ha arrebatado algun deudo, al que ha quedado arruinado, &c.

