

1377

81-9-7-10

(n^o 152)

D. Laurent Arceva Stulain

cc. 2583

(152)

Facultad de Medicina de
Madrid.

Tesis

presentada y sostenida ante la mis-
ma por Don Laureano Arraiza
y Etulain, Licenciado en Medici-
na y Cirujía, para recibir la inves-
tidura de Doctor.

518915103



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE



5315414694

Influencia de la Higiene en la salud y la moral de los pueblos.

La salud, la vida prolongada hasta el posterior límite que la Providencia tiene señalado; ved aquí el mas precioso elemento de la felicidad terrenal!

(Doctor Mendez Alvaro.)

Ilmo. Señor.

Ante la moral y la ciencia, no hay ni puer de haber antagonismo de ninguna clase. Ambas de consuno propienden á un mismo fin y son el elemento mas seguro de la armonía del espíritu y de la sociedad.

Por eso todo lo que propiende á exaltar

mi precepto tiene que alcanzar aplauso de las almas grandes y generosas.

Surpaso el que tiene el honor de dirigiros hoy la palabra por medio de esta tesis en aquella verdad, he pensado que podría contribuir a enaltecerlas esforzándose en demostrar hasta donde le fuere posible la influencia de la higiene en la salud y moralidad de los pueblos.

No tiene el disertante aquellas dotes sobresalientes que adornan a las inteligencias privilegiadas, pero humilde como es se atreve a asegurar que el resultado de la higiene favorece ostensiblemente los progresos de la ciencia médica y social.

A ella consagran sus luminosas tareas los escritores médicos mas distinguidos y al mismo tiempo los estadistas y literatos que rinden culto a nuestra noble profesion.

Dignaos Hlmo Sr. por lo tanto, ser indulgente con mi modesto trabajo acogiendo con la benevolencia que caracteriza a los respetables maestros de quienes la juventud,

ávida de saber recibe tan proficuas y trascendentales lecciones.

Somos en este visible mundo en que habitamos, lo mismo que ^{en} el firmamento visible; en la marcha de los astros; en la reproduccion de los vegetales; en todo, en fin, se observa una armonia admirable que en su conjunto forman todas las partes que componen el todo de la incompreensible creacion, las edades y las naciones y los hombres siguen idéntica senda en su marcha progresiva. Todo lo creado tiene, por decirlo así, su infancia, juventud, virilidad, madurez y senectud, llegando a la decrepitud, a consecuencia de los vicios y defectos que corroyeron a la potente República Romana, hasta destruirla y aniquilarla. Por el contrario, cuando la purificacion y la honrada caracterizan a un pueblo, este llega a la mas robusta virilidad y en ella se estaciona y fija sin temor

de adquirir ninguna de esas pestilentes
y mortíferas enfermedades que dañan á
los pueblos y los arrastran á una muerte,
prematura y á veces ignominiosa.

El transcurso del tiempo lleva consigo
el indispensable cambio de hábitos, pero
cuando un pueblo es morigerado, y tiene
la conciencia de su conveniencia y su digni-
dad en cambio infalible tiene ferrosamente
la tendencia á mejorar sin per-
der nada de sus buenas tradiciones; quiere
se progresar y progresa; empero con un
progreso que edifica y no destruye, que
ilustra y moraliza; que emancipa el cír-
culo de los conocimientos, sin ser novio
á las mismas tradiciones que un pueblo
debe conservar con el mismo celo i' idéin-
tica reverencia que se observaba en lo
antiguo, respecto del Sancta Sanctorum.

El espíritu de asociación progresiva
mente desarrollado en España desde la mi-

3
dad del corriente siglo, ha contribuido no
poco á la ilustración de muchas clases que
eran por la sociedad miradas sino con des-
precio con indiferencia al menor. La funda-
ción de liceos, academias y otros estableci-
mientos análogos, juzgados por los aristos-
cos y rojos, como cosa de poco momento
como una futilidad que apenas podía ser-
vir, ni aun para proporcionar una diver-
sion de ningún útil resultado, fueron empero
el núcleo de otras fundaciones de mayor
importancia, porque lo que importa es que
los hombres se avengan á reunirse y asociarse;
que la asociación llegue á ser una necesidad,
y entonces tras la escuela artística vendrá
la científica, y la industrial y la comercial
y todas las que tienen relación mas ó menos
directa con el engrandecimiento de los pue-
blos, que procede siempre de su honradez y
riqueza.

El espíritu especulativo de los hombres

asociados hace que extiendan sus miras á todos los extremos que puede abarcar la humana imaginación; y poco importa que el primordial objeto sea especular si de la especulación resulta un bien para un pueblo.

Muchas de las especulaciones á que nos referimos han facilitado los progresos de la higiene pública, y este es uno de los faros que alumbran á los pueblos, porque con mala higiene pública, ni puede haber salud, ni existirá ese progreso real y justo, que es hoy una verdadera necesidad y que sirve de infalible barómetro para marcar los adelantos y la civilización de un país.

Pero entre tantas sociedades de tan diversas clases y fundadas con tan distintos objetos en España, no hemos visto todavía creada ninguna de esas Sociedades de Templanza establecidas en Escocia y en América,

que sirven á la vez para mejorar la higiene pública y moralizar á los pueblos. El objeto no puede ser mas digno y santo.

Si el hombre, en general hablando, fuese tal cual debe ser, claro es que la creación de semejantes sociedades era superflua. Los proyectos religiosos, el propio decoro y lo que á nuestra familia y á nuestros amigos debemos deberian sin duda ninguna obligarnos á ser sobrios y templados sin necesidad de ajena instrucción.

La fragilidad naturalera, empero, unida al fatal estímulo y pernicioso ejemplo de las malas compañías, á las cuales siempre se sigue con mas facilidad que á aquellas, miradas como mas severas ó menos laxas, hacen que el hombre claudique y continúe tropiezaudo hasta caer por completo en el repugnante cenagal de los vicios; porque muy raro es el que se entrega á uno de aquellos sin que progresivamente ya que

no sea de una vez se entregue á todos los demas, perdiendo visiblemente ese sello distintivo que marca en el hombre el destello de la Divinidad que le anima y dá la existencia.

La atemperancia lleva consigo la fe y el amor al trabajo; el odio á los vicios porque todo hombre regular gusta de ser elogiado y no reprochado por sus semejantes; y el deseo de conservar la higiene particular del individuo para que la salud se conserve igualmente, que es el patrimonio del hombre laborioso y este es el miembro mas útil á la sociedad.

Por manera que las sociedades de temperancia favorecen á la higiene general y pública como ha sucedido con los retretes públicos, con las columnas murgitorias (que van cayendo sin embargo en desuso por el adelanto de los seipientes ur-

narios y que debieran generalizarse aun en las mas pequeñas villas) que fué en su origen un proyecto de una sociedad particular y dió por resultado quitar á Madrid aquel repugnante aspecto que en muchas partes le convertía en un repugnante y fétido lugar; por mas que en muchos puntos, aun los haya con gran detrimento de la salud de sus habitantes.

La higiene pública hija de la particular como esta lo es de la moralidad de los pueblos dá en todas partes los mismos resultados que en muchas tal como en los Estados Unidos se observa. En el transcurso de menos de cuarenta años hecho un trabajo concienzudo y verídico relativo á esta ditica, resulta una notable disminucion en la mortalidad natural y en la comision de crímenes de todo género: las pasiones amaya como las tiene el hombre que no vive ocioso, dan por resultado menos vicios

mas laboriosidad, y como consecuencia in-
mediata la disminucion de crímenes, hi-
jor la mayor parte del trastorno men-
tal ocasionado por la intemperancia y
por la vagancia, madre de todos los vi-
cios, de todos los delitos.

Las virtudes morales con las que la
higiene tiene tanta conexión, por que
parece que el cuidado del cuerpo está
en directa relacion con el alma hace
que el hombre á medida que se habitúa
á los gozes inefables y puros del espíritu
se aparte y aleje de los sensuales.

A ningun ejemplo mejor podemos
presentar de la eterna verdad de que,
venimos ocupándonos que el resultado
maravilloso obtenido del sistema peni-
tenciario establecido en los Estados Unidos
En otras naciones, no solamente en Es-
paña, si bien es cierto que al presidiario
se le hace trabajar para que no esté ocioso.

10 ¿Cómo no se cuida con eficacia de mo-
ralizar el individuo? Este trabaja primero
por que teme el castigo, segundo, por que es-
pera la exigua recompensa que recibe, pero
nunca por amor al trabajo ni por odio á la
ociosidad. De esta verdad innegable resulta
que el presidiario cumple su condena y
sale del presidio tan vicioso por lo menos,
como entró y que los que tienen la verdade-
ra desgracia de ser condenados por una in-
justicia ó por una causa de esas que no
avergüenzan al hombre y que en el actual
siglo son tan frecuentes, ó cambian de vis-
tueros en viciosos ó sufren una continua
é insufrible tortura.

En los Estados Unidos no sucede así:
el criminal estingue su condena y al
mismo tiempo se moraliza; entra subyugado
á los vicios y sale esclavo de la virtud;
á no ser uno de aquellos criminales ya tan
averado á los delitos de tan férrea conciencia

y mármoreo corazón que sea incapaz de corrección ninguna. Estas son afortunadamente rarísimas excepciones.

Consiste el principal fundamento de este sistema penitenciario en el aislamiento absoluto del condenado. De este modo no oye perniciosas conversaciones ni los malos ejemplos le perverten ó afirman en su perversion, si que además su soledad le hace reflexionar sobre su vergonzoso pasado y tener á lo porvenir. El hombre solo, aislado, no estimulado, ya completamente pervertido entra en relaciones con su conciencia al principio ligeras, pero poco después muy estrechas y cordiales.

Este modo de hacer al hombre que entre y se reconcentre en sí mismo, está ayudado por un trabajo material y metódico, que le da una distracción moderada sin apartar ni distraer su pensamiento de los avisos de su conciencia y en ninguna parte

es mas ardua y elocuente que en la soledad y por un régimen absolutamente higiénico, en todo lo concerniente á la policía del cuerpo del penado, y á la cómoda y desahogada celda en que vive, así como del método observado en las comidas, compuestas de vegetales. Aquellas son sumamente apropiadas para calmar el fuego de las pasiones y dulcificar los caracteres mas ásperos y sufridos (1)

Si entramos á examinar detalladamente el origen de las muertes naturales que podemos llamar prematuras: si se consideran las edades de los que fallecen, hallaremos que la mayor parte, perecen antes de tiempo, víctimas de enfermedades agudas, producidas por desgracias en las especulaciones

(1) En Vitoria existe una penitenciaría muy excelente que desearíamos fuese imitada en las demás poblaciones de España.

en el juego, por celos, por cansancio de la vida, ocasionado por la intemperancia y el abuso de los placeres sensuales, por la envidia, la soberbia &c. &c.; dando esta tris-
tísima observacion el desconsolador resul-
tado de un cincuenta por ciento lo menos
de victimas tempranas, que ha vivido vir-
tuosas y observando un método racio-
nal, higiénico y razonable pudieran
haber vivido otros tantos años como los
que contaban de edad al fallecer.

Parece que desde que tenemos uso de
razon no formamos otro propósito que
el de destruirnos y acabarnos. Haro es
el jóven, que ocupado en dar rienda
suelta á sus pasiones se acuerde de la ne-
cesidad de observar los principios higié-
nicos que son como una garantia de
su salud. Desgraciadamente una de las
mas tristes é inevitables pensiones de la
naturaleza humana es la de adquirir

la experiencia á medida que nos va siendo
mas necesaria y la de encuechar con enojo
las saludables é importantes advertencias que
nos hacen los hombres entendidos y experi-
mentados, tomándolos como extraviados de ima-
ginaciones ya muertas y remidas con el
mundo y la sociedad. Empero, por mas que
el ciego voluntario se empeña en cerrar los
ojos á la luz, los destellos de esta llegarán
infaliblemente hasta él; pero quiza llegarán
cuando sea demasiado tarde. El hombre va-
no y presuntuoso por naturaleza desprecia
los consejos que propenden á perfeccionarle
y entregándose frenético en brazos de la con-
cupiscencia, degrada su espíritu, mata
su salud, se olvida en suma de que es hom-
bre y se nivela con los mas afortunados
animales: ¡ceguera inaudita! No quiere
ceñirse dócil al lazo de su perfeccion y
abandonado en brazos de la inmoralidad,
cuando la hora de su perdicion su-

na en el reloj de su ignominia ó su ruina,
te, ya no hay braro bastante poderoso que
pueda levantarlo de su prostracion y recumben-
te como un precito; hui se entiende por
tirania de una necesidad conque algunos
filosofos y fisiologos quieren distinguir las
pasiones? Expliquemos esta especie de lo-
gogrifo sensualito.

El nombre equivoca frecuentemente
las verdaderas necesidades con los vicios,
y necesidad llama muchas veces á lo que
ni en su origen, ni en su esencia lo ha
sido ni es; impero puede llegar á serlo
si el hombre en ello se compeña.

Todo el que quiere no experimen-
tar la tirania de una necesidad tenga
siempre á raya sus pasiones; no deje á
ninguna de ellas romper el dique que
las encavoca y sugeta; no condescienda,
no ceda en un ápice y esté siempre
alerta y vigilante sobre ellas, y en vez

de ser tiranizado, dominará y será señor.
En el momento en que se cede por poco que
sea, el vicio siempre exigente de suyo, pide
inmediatamente algo de mayor laxitud:
exigencia que de momento en momento
crece, se aumenta y centuplica, y si las
concesiones van á medida de las exigencias
el vicio degenerará en necesidad creada vo-
luntariamente, y necesidad que llegará á
convertirse en verdadera tirania.

Si ven de poco las arqueias filosoficas y
no vive mas el que alguno respetable au-
tor nos diga que "la necesidad una vez
distinguida acarrea desde luego el dero; el
dero la voluntad, y la voluntad la pasión;
y esta en último análisis no es otra cosa que
un dero immoderado, ó como ya se ha visto
la tirania de una necesidad"

Estas palabras que á primera vista
reducen y pueden preparar el ánimo á
la conviccion, nada prueban impero

sino en la apariencia. Toda su ciencia, apenas de su bella forma queda destruida con las palabras poco hace apuntadas. Jamás la pasión producirá el vicio, ni este se convertirá en necesidad inferior si tenemos á raya las pasiones; si por medio de la higiene conservamos nuestro estado físico en disposición de que jamás altere el moral, y si estamos siempre vigilantes y atentos para no dejar que nuestras pasiones en vez de someterse á nuestra omnimoda voluntad se ensueñen de nosotros y se conviertan en nuestras tiranías.

Esta manera de argumentar ó mejor dicho este modo de sentar como axiomas lo que jamás podrá pasar de ser una opinión cuestionable y discutible es tan insacata que tras un argumento falso aparece una tesis que no puede probarse. Por desgracia hay opiniones

erroneas tan generalizadas, que muchos hombres de ciencia y verdadera valía se adhieren á ellas. Sirva de nuevo ejemplo la opinión sostenida por el mismo autor que afirma la tiranía de las llamadas necesidades que no son vicios. Siento, pues, el precitado autor, que la mayor parte de los homicidas, como los suicidas se hallan en un estado de demencia ó enagenación mental al tiempo de la comisión del crimen. Respecto de los suicidas quizá será más fácil la aplicación de esa regla general, casi presentada en absoluto; esto es, hay muchas menos excepciones que respecto de los homicidas: esto no obstante, una larga experiencia y una larga observación no ha hecho ver que muchos suicidas, á la vuelta de otros que obedecen á la acción súbita de un momento de vértigo de un estado de ánimo ficticio hijo de una bebida espirituosa, meditan sobre su fatal

proyecto, eluden la vigilancia ajena y toman todas sus precauciones y medidas con una sangre fría y precisión sorprendentes.

En cuanto à los homicidas, las excepciones son mucho menos comunes, y nosotros alrves del autor à que nos referimos, establecemos la regla general en sentido inverso. Los asesinos fijos de un primer movimiento, de un raptus de furor ó de un ataque vertiginoso forman la excepcion: la regla general es aplicable à los continuos asesinos premeditados, friamente calculados y cuyas consecuencias se prevén à fin de ante mano disponer cuanto es necesario para eludirlos.

A este falso argumento se responde con nuestras anteriores palabras. La ira es una de las feas pasiones del ánimo, exigente y dominadora como todas,

las pasiones. Desde los primeros años todo preceptor debe acostumbrar à su educando à contener la ira y los instintos de venganza, que desde la cuna y cuando no tenemos uso de varon resaltan en todos nuestros actos, primero maquinamente y despues con deliberada voluntad. El no reprimir la ira y estar siempre en guardia para no ser por ella dominado lleva consigo el que ganando terreno en nuestro ánimo à paso de gigante, llegue à convertirse en una necesidad realmente tiránica; y de aquí las cuestiones, las venganzas y los homicidios.

Gran daño resulta al lector que poco docto, de ver sentadas como verdades inconcusas las que no pasan de ser particulares opiniones si bien se leen con la prevención natural, cuando proceden de hombres que pasan por sabios y que en realidad lo son, por mas que puedan aplicarse las pa-

labras aliquando bonus dormitat Homerus
; Como no ha de dar pávulo à lamem-
tables errores el sentir como principio
cierto que los irracionales tienen algunos
rudimentos de razón? A muy poco que
esta proposición errónea se esfuerce, ven-
dremos à romper y destruir esa línea
divisoria tan inmensa e infranqueable
que estableció Dios entre el hombre for-
mado à su imágen y semejanza, y el
bruto creado para servir y obedecer al rey
de la Creación. En el irracional no puede
haber ni una sombra de razón. El hom-
bre aun en sus pasiones se diferencia del
bruto porque este carece completamente
de aquellas y solo tiene apetitos que son
realmente sus tiranos, porque carece de
la razón necesaria para apoyado en
ella proveerse de la fuerza de voluntad
à fin de dominar las pasiones sujetando
sus sentidos corporales à las potencias de

su espíritu.

Si un argumento ad hoc y por consi-
guiente indestructible que el bruto no te-
niendo inteligencia en el sentido genuino
de esta palabra, y careciendo absoluta-
mente de libre albedrío, ni puede tener mo-
ralidad, ni conoce las pasiones. Histamos mas
conformes con el sentir de otro autor, el
cual dice sabiamente y oportunamente "que los
apetitos del bruto son una imagen de las
pasiones del ser racional, así como la imá-
gen de la inteligencia Numana, es el ins-
tinto de los irracionales". El opinar de otra
manera, el conceder à los animales ciertos
rudimentos de razón conduce por la ma-
no al materialismo, y es por esto precisa-
mente que deben leerse con gran prudencia
la mayor parte de las obras filosóficas que
ocultan bajo la apariencia de una bellísima
y aromática flor el dulce pero mortífero
veneno de los Borgias.

Algunos han querido ser mas iábilos de lo que realmente eran, y no era poco, sin mas que por haber dado rienda suelta al orgullo, por ser mas infelices hijos de Adán, ingratos y soberbios con el Creador á cuya sabiduría quisieron alcauzar vanamente.

El lamentable error de suponer inteligencia en mayor ó menor grado en los irracionales conduciría inevitablemente á conclusion esencialmente impías, que siendo en su esencia forrosamente su de serlo en todas sus consecuencias y manifestaciones. En el momento que se le concede inteligencia al bruto se le concede razón y un grado mayor ó menor de resignación con el autor de todo lo creado. He aquí adonde conduciría la absurda idea de conceder al irracional lo que Dios solo concedió al rey de la creación. Pues de pues ventado, que el bruto tiene el

bruto tiene el instinto necesario para su conservación y que esos vicios de razón, que segun los pronósticos del fatal destructor y absurdo materialismo es razón verdadera, no son en realidad otra cosa que la imagen de la razón del hombre, ó mejor dicho un reflejo de aquella que plugo á Dios concederle para que se cumpla el fin para que fue con creador que no fue otro que el de servir al hombre y hacerle menos penosos los trabajos de la vida.

Precisamente la falta que distingue al ser racional del irracional es la que el primero rompe cuando dá rienda suelta á sus pasiones y consiente voluntariamente sus vicios en necesidades.

Examinemos lo que es y lo que puede ser sino se corrige y civiliza el hombre subyugado por la despótica tiranía de sus vicios. Examinemos al hombre ebrio, al lascivo, al jugador &c. y no veremos en

él otra cosa sino la imagen de un ser
brutal tanto mas nocivo que el irra-
cional, cuanto que tiene condiciones mo-
rales de que aquel carece, que si bien fal-
tadas o extraviadas sirven por desgracia
todavía para dirigir sus acciones contra
sí mismo en particular, contra la so-
ciedad en general y en pró de los vi-
cios que le dominan.

Le veremos desaseado y uicio, des-
templado, alejado de todo principio hi-
giénico y por consiguiente en la parte
física tan alterado y en tan completo
desorden como en la moral. De aquí
el vivir de una manera violenta y
matricidadora y el acortarse lastimosa-
mente la vida, que por otra parte na-
da envidiable es, puesto que nadie sufre
mas en este miserable mundo, que quien
se propone sufrir menos por el ena-
do camino de no negar á su cuerpo.

quinto alguno ni exigencia ninguna
Es decir que el hombre desemplado
sobre destruir su salud y acortar su vida
se reduce al ser y estado de un irracional,
por que extingue su razón y llega, per-
mitárense la fran, á embrutecerse.

Nada es mas higienico, saludable y
ventajoso que la templanza. El ayuno y
la abstinencia, contra los cuales tanto han
declamado los partidarios del sensualismo,
es, bien entendido y observado, el mejor pre-
servativo contra las enfermedades y el me-
dio mas apropiado para conservar clara
la inteligencia y aumentar la salud
corporal.

Diremos con el texto sagrado: *Tijum
nium animagus corporibusque institum est,* y
comencárenos por prevenirnos ligeramente
las razones que se apoyan el estableci-
miento de esta práctica que los enemigos
de la iglesia ridiculizan. Antes de la ve-

nida del Redentor del mundo, ya los hebreos, asirios, indios, chinos, egipcios, griegos y romanos practicaban el ayuno y la abstinencia. Los paganos, pues, consideraban el ayuno y la abstinencia como un gran medio civilizador.

En efecto no hay mas eficaz y activo agente de la moralidad que la templanza: esta refrena las pasiones y una vez sometidas aquellas al imperio de la razón, ni puede haber desórdenes ni fomentarse los vicios ni dejarse de gozar de excelente salud y de aptitud suficiente para instruirse e ilustrarse. La intemperancia es la madre de la mayor parte de los crímenes y por ende aquellos serán muy contados en un país en que impere la templanza. En este concepto se prescribió y observó el ayuno en determinadas épocas en la China, el Egipto, Judea, Siria, India y entre otros pueblos gentílicos

9
considerándole como el primer elemento de orden. Pero entre los cristianos tuvo mayor motivo el establecimiento del ayuno; porque sin desentenderse de la razón poco hace consignada, se estableció también por consideraciones higiénicas de la mas alta importancia. Por esto la época del ayuno se fijó en la primavera, época del año en que es absolutamente necesario disminuir la cantidad de alimento, adoptar un régimen vegetal y quitar fuerza y vigor a la naturaleza á fin de templar los humores.

Conste por lo que se ve como verdad inconcusa los facultativos, que es la época primaveral la de la ebullicion de los líquidos animales de todos los, ebanemas, hemorragias, erupciones cutáneas, y cuanto concierne á la expansion física ocasionada por la ascension del sol sobre nuestro hemisferio

Es pues notorio que hallándose el cuerpo en tan peligrosas circunstancias, para oponerse á en organismo general, de la economía se hacía forzosa adoptar una dieta vegetal temperante y capar de licuar la sangre gruesa en demasia, á consecuencia del desequilibrio de la naturaleza y dispuesta á ocasionar terribles explosiones mortificas, como accidentes apopléticos, cerebrales &c.

Veán, pues, si los sabios legisladores sagrados supieron unir la penitencia religiosa, con el provecho corporal de los cristianos, eligiendo acertadamente la época de la primavera á fin de que lejos de dañar la penitencia á la naturaleza humana la favoreciera por medio de una higiene la mas apropiada para evitar enfermedades diversas, molestas unas, espantosas otras y todas en mayor ó menor escala

peligrosas

Siendo esto así; en qué fundamento apoyaran los escépticos el anatema que lanzan sobre el ayuno cuadragésimo? Si verdaderamente la luz no puede servir la vista al ciego voluntario: el hombre que se propone para vivir á su libertad y sin diques ni remora que enfrene sus costumbres, imitar á los irracionales, no solamente llega á comprender la verdad, por mas clara y exacta que sea, si que tambien está reunido con todo lo que tiene conexión con alguna práctica virtuosa ó apropiada para refrenar los vicios y tener á raya las pasiones, cuyo desbordamiento vive, por mas que sea su vida ararosa, ficticia, enfermiza y breve

Poraví los sapientísimos legisladores sagrados, al establecer el ayuno y elegir con un acierto superior á todo elogio

la época en que debía practicarse, sobre haber cuidado de la salud del hombre, cuidaron igualmente de su comodidad y regalo. Esta razón fisiológica para sin duda también desapercibida á la vista de los soci dissan spiritus fontes

En la primavera se verifica la reproducción de los animales que sirven al hombre de descanso, de alimento, y de regalo. Establecida la abstinencia en la época primaveral, si el precepto cristiano se observa fielmente el consumo de la caza y de las aves disminuirían de una manera muy notable y las diversas especies se reproducirían multiplicándose hasta lo infinito. Merece pues considerarse muy detenidamente la pleclara sabiduría de los legisladores que aun en este punto relativo á la reproducción de los animales tuvo en

10
cuenta la salud del hombre el cual ganaría mucho con hacer uso para de la cuarema cuadragenaria de carnes frescas y saludables en vez de aquellas de que se alimenta que se encuentran correas y duras y hasta fétidas y corruptibles por efecto de la excitación en que se hallan los animales á consecuencia de la necesidad de la reproducción por manera que el gloton que solo conoce la ley de su apetito, por no observar la prescripción religiosa higiénica á la vez cree servir á su cuerpo y solo le predispone á las enfermedades y que se acarrea aunque no inmediatamente la muerte. No es posible alabar como se merece la alta sabiduría é imponderable precisión de los legisladores sagrados de las cuales se convencerá fácilmente todo el que lea las ligeras observaciones que hemos consignado. ¿; qui puede

resultar y resulta en efecto de reír iir-
gamente las intigaciones del renuatis-
mo? ¿qui es y que puede esperarse del
hombre destemplado i' intemperante?

La diolucion, el libertinage, la prodiga-
lidad destructora y todos los vicios en
fin, que oprimen, degradan, y destruyen
al hombre. ¿será posible que con re-
mejantes elementos haya ^{no ya} moralidad que
esto es absolutamente imposible, pero
vivir al menos de civilizacion, de ilustra-
cion y de cultura? cierto que nadie po-
drá contentar afirmativamente.

El hombre cuando mota proprio
se convierte en irracional, es peor y mil
veces mas vivo que los tigres de Bew-
gala y los leones del Atlas. Sumergido en
el cenagal de los vicios, se hace incapaz
de todo varocinio, se embrutece y mata
su razon, llegando hasta la estupidiz
y la imbecilidad por mas que haya

sido favorecido por la Providencia con los
dones intelectuales desarrollados y robus-
cidos por medio del estudio en los
primeros años de la vida

La gula es el primero y mas rá-
pido vehículo que conduce al idiotis-
mo y a la estupidiz; la lascivia em-
brutece al hombre y se reduce al estado
salvaje ganando inmensa fuerza con los
excesos de la mesa. De modo que la se-
gunda es hija de la primera y ambas
coadyuvan a falsear el juicio, a dis-
minuir la memoria y a extinguir el
fuego de la mas envidiable imaginacion

Todo pueblo que, colectivamente ha-
blando, viva a la intemperie, ni sera
ilustrado ni podra vivir en orden ni
con arreglo a justicia. El cuerpo sobre-
cargado de alimentos y ostigado por
los excesos dice Horacio, vuelve terrenal
el rople divino que nos anima.

Diderot dice a este propósito sustan-
cial, sino testualmente, que en la socie-
dad tenemos dos clases de personas,
unas que trabajan para conservar nues-
tra vida, que son los médicos y otras
para destruirlas, que son los cocineros.

Concluiremos, acerca de este im-
portante punto, diciendo que la intem-
perancia ha sido anatematizada por
todos los escritores sagrados y profa-
nos, lo que basta la evidencia prue-
ba lo perjudicial y nocivo que es, puer-
to que en pocos puntos no se encuen-
tra divergencia de opiniones, máxime
entre sabios que por efecto de la diver-
sidad de creencias, han encontrados
y distantes se hallan. Uno de los sa-
bios padres de la Iglesia al propósito
de que nos venimos ocupando: Plus
occidit gula quam gladius; al mismo
tiempo que Séneca dice: Multos mortos

multa pecula fecerunt. Si, mucho mal
hace la gula, el mucho comer, y es
preciso saber que no hemos nacido para
comer sino para la inteligencia y el
amor.

Debemos ocuparnos ahora aunque
tan voveramente como exige la índole
de nuestro trabajo, de otro punto no
menos enemigo de la moralidad públi-
ca, del vicio doméstico y de la higiene:
nos referimos al lujo destructor elemen-
to de corrupción moral y de falta de
salud; aunque esto a primera vista parece
una paradoja.

Que el inmoderado lujo es causa efi-
ciente de la destrucción de toda socie-
dad morigerada, es punto que esta
fuera de toda cuestión; cuántas jóvenes
no se han desonrado por no querer ser
menos que sus amigas, sin considerar que
no todas tienen los mismos elementos

para proceder de idéntica manera!
; cuántos nombres honrados no han
prevaricado y faltado á sus deberes, por
no presentarse con menor lujo que sus
amigos y compañeros!

Hoy las clases se confunden y
mezclan, tal como se revuelven en la
caja las diversas piezas de que consta
el juego de ajedrez; y trabajo muy re-
mejante al de la tela de Penitope, sería
el de querer distinguir á la simple vista
al portero del jefe; al criado del amo;
al pobre de cierta especie del rico y
opulento; al rastro y trapero del señor
á quien toman la medida y esto no
puede hacerse fácilmente por medios
legítimos y honrados.

No una sola vez hemos cuestiona-
do con personas que tachaban de des-
póticas y arbitrarias las disposiciones
adoptadas sobre el punto en cuestion

por Pedro primero de Castilla, y mas
modernamente por Felipe segundo. Apor-
rofaban duramente á los soberanos,
por que se inmiscuian en todo, descendien-
do hasta prefijar los trajes y telas de que
cada persona debía de hacer uso con arro-
glo á su respectiva clase, como si no
fuera libre, decian, cada uno de vestirse co-
mo mejor le pareciera. Atribuian tales
disposiciones á un impulso de orgullosa
vanidad, dispuesta siempre á añadir
una línea divisoria ó mas bien una
inmensa laguna ó un insoportable abis-
mo, entre las diversas gerarquias ó clases
sociales.

Nosotros defensores siempre de lo
justo, estamos muy distantes de mote-
jar por este hecho á los expresados so-
beranos, de los cuales Pedro de Castilla
tuvo mas de hombre del siglo diez y
nueve que del en que vivió. Lo que tuvo

12
ron muy presente al dictar severamente
las sabias disposiciones de que venimos
ocupándonos fué el oponer un indes-
tructible dique á la demoralizacion

Supongámonos por un momen-
to que dos artesanos tienen una hija
cada uno; y de ellos el primero, ó por
mejor habilidad, ó por su mejor suerte
ha hecho gran fortuna mientras el
segundo no ha podido dejar de pasar
de vivir modesta y aun estrecha-
mente. En aquel tiempo la hija del
artesano opulento lo mismo que la del
pobre vestirían con arreglo á la pragmá-
tica sin que ninguna de ellas tuviera
que avergonzarse por ello, puesto que
obedecían y nada mas. Hoy, empero, la
hija del artesano rico se confunde por
su lujo con la hija de un Grande de
España, en tanto que su amiga humilla-
da, con su orgullo en conuocion, asedia

da por la envidia lucha con sus instintos
de honorador hasta sucumbir probablemente
para pasar su fastuosa pompa ante la
vista de su compañera.

Esto mismo es aplicable á los hombres.
El que gana un corto jornal si es artesa-
no, ó tiene un escaso sueldo si es empleado
público ó particular, existiendo una sa-
bia pragmática tal como era de los tiem-
pos remotos no se humillaría al vestir
modestamente por que cumplia las in-
ludibles prescripciones de la ley. Pero; qué
ha de hacer con cuatro para ponerse al
nivel del que tiene sesenta? Turque el
lector por nosotros. Verdad es y verdad
por cierto muy dolorosa y aflictiva que la
sociedad es responsable de todos los gravi-
simos males que lamentamos; si bien
esa responsabilidad es ilusoria por que
recae sobre un ente moral, ¿Pero que
ha de hacer el pobre y el rico cuando

la corroida sociedad concede el talento la
riqueza y la honrrader y todas las virtuo
des conocidas al traje y no á las personas?
¿Cómo no afanarse y devivirse por el tra
je mas que por el talento en época en
que los sartres, sombrereros y diamantistas,
graduau á los sabios, acrisolan la nobleza,
expiden cartas de honrrader y con su
una palabra, los que con omnimoda
facultades hacen hombre al hombre y
relegan al abismo á cuantos por ellos
no se ven favorecidos?

Es lo peor del caso, que el poderoso
quiere siempre distinguirse del que no lo
es y de aquí era destructora pugna que
tantos males ocasiona á la moralidad;
porque como pueden hacerse dispendios
no los economizan con el objeto de so
brepouerse á los que pueden menos al
mismo tiempo que estos quieren sobrea
lir y se esfuerzan para igualarse con los

ricos á costa y con ruina de los propios
intereses

El lujo acompañado como es necesario
de las excesivas comodidades es perjudicial
á la salud en alto grado varon por la cual
le hemos denominado antihigiénico. En pri
mer lugar engendra el fastidio, el disgusto
de la vida y del hastio se pasa muy facil
mente á la hipocondria. Mr. Laurent ci
ta un caso notable á este propósito que
merece ser conocido

Trátase de un hombre rico, que no
se ha ocupado durante su vida en otra
cosa que de proporcionarle las comodi
dades y placeres imaginables; y por lo
tanto no puede suponerse que este hom
bre se hartase de la vida por efecto de
los disgustos y la falta de subsistencia.

Llegó á tal extremo su cálculo dirigi
do á no incomodarse por nada que no
se causó por no contraer obligación ninguna

y por temor de tener hijos cuya edu-
cación le ocupase no queriendo tampoco
molestarle en administrar su fortuna por
no trabajar ni aun en esto vendió todas
sus fincas y bienes raíces y redujo su capi-
tal á dinero colocándolo en ~~en~~ créditos con-
tra el Estado en aquellos países que le
ofrecían mayores condiciones de seguri-
dad; y no queriendo tener cuidado de
la propia casa pagaba un pupillage
por la habitación y comida en la fonda,
sin ocuparse para sí ni mucho menos
para otros por muy ligado que de-
biera estar á ellos, porque no quería
intervenir en cosa que pudiera com-
vertirle ó alterar su reposo.

La mitad del año no salía de
casa, y se hacía llevar á ella la comida,
si la temperatura no era tan apacible
como su comodidad deseaba; esto es,
no había de hacer calor, ni frío, ni

13
viento &c. Con muy poca alteración que se
observase en la atmósfera, ya no paraba
á pie ni salía de su coche por nada ni por
nadie, y siempre llevaba á su lado una
persona que le prestase auxilio si llegaba
á necesitarlo.

De esta manera ha vivido proporcio-
nándose una vejez prematura, cargado
de ayes y dolores. El temor del frío le hacía
sobrecargarle de ropa hasta durante el estío
y la menor cosa, el viento menor fuerte,
le resfriaba y acatababa. El miedo del
causancio le obligó á no andar á pie, y
naturalmente se cargó de humores; porque
la molición, el perpetuo reposo y las comi-
das succulentas no acarream otras conse-
cuencias llegando la gota á martirizar á
aquel hombre, cuyo tenor y constante em-
peño se dirigió á no sufrir cosa alguna.

Surquese del estado de aquel hombre
cómodo por excelencia, oprimido de agudos

dolores y que á fuerza de querer ser libre, se hizo esclavo y se labró una cadena que sólo podía ser rota por la muerte. En efecto, aquel desgraciado ser que tan mal comprendió en que debía emplear sus riquezas y su tiempo llegó á vivir martirizado para después morir rabiando como un hidrófobo: Nipocowdríaco en los intervalos lúcidos, y frénético en los ataques dolorosos, como que la molestia era de suyo insufrible, para un hombre mas sufrido era para aquel mas que inevitable por lo mismo que jamás se quiso acostumbrar á padecer ni aun debilmente. De esta dolorosa manera terminó su existencia aquel desventurado, cuyo lujo hijo de la roba de bienes de fortuna le proporciono cuanto se llama bueno y apetecible en el mundo. En nada es cuerpo mas antihigiénico y perjudicial el lujo que en el bello sexo.

Mas esclavo de las modas que el opusculo jamás examina si es ó no perjudicial á la salud ninguna de aquellas. Aunque por la naturaleza hayan sido dotadas de una corpulencia que quite estorbo al talle es preciso ostentarlo finísimo y á este fin se dá tortura al cuerpo encotillándole y poniéndole en un potro de balenas y aceros, elásticos, que oprimen el arco del mismo, el pecho, las entrañas y ocasionan enfermedades tanto mas delicadas y espuestas, cuanto que atacan á las principales y mas nobles partes del cuerpo humano. El pie no es tan pulido como se desea, y es preciso que contra la naturaleza misma aparezca tal que se tenga por imposible pueda servir de sustentáculo al cuerpo que sobre él se afirma. El zapatero es el encargado de hacer el milagro y hácele sin dificultad; empero aquella violenta opresion proporciona dolores que suelen hacerse eró-

nicos y ocasionales graves y acerbos padecimientos

Es absolutamente preciso tener una tez alabastrina y rosada aunque se haya nacido en Guinea, y al efecto todos los dias se hace con el rostro una larga y molesta operacion digna de un pintor famoso. No omitiremos decir a este proposito que hemos visto a una señorita que padeció mucho y durante toda su vida, por haber adquirido la costumbre de usar albayalde, en vez de otro blanquete, creyendole mas blanco que otra sustancia alguna, e introducido un dia y otro por los poros, tuvo esta perniciosa costumbre, el fatal resultado que poco hace hemos dicho

Podemos poner como corolario que el lujo es inseparable de la intemperancia porque proporciona los alimentos y bebidas mas caros, y por consecuencia

164
menos higienicos. Es un error el creer y sustentar que las carnes son el alimento mas nutritivo y sano: proporcionan o engendran la ira, los instintos sanguinarios y en una palabra la concupiscencia. En cambio el regimen vegetal da al que de él hace uso un carácter tranquilo y apacible, unas costumbres puras y dignas del hombre, cuya raras se distinguen por los excesos de la gula y hace que aquel piense siempre en que es predilecto rey de la creacion y la imagen y semejanza del Criador. Por eso conviene alternar los alimentos vegetales con los animales, pescados &c. para de este modo tener bien arreglada la alimentacion y no habituarse a un solo genero de comidas

Si tratamos de la longevidad, podremos asegurar que procede por punto general de la conducta morigerada y de la sobriedad: no se presentará, ciertamente, en un hombre guloso, obeso y destem-

plado; y como si el dolor de estómago no
fuere bastante tormento, los frecuentes,
y dolorosos ataques de gota completaran
su obra y amenazarán su triste existen-
cia como la de Cornaro. No hubo mé-
dico de alguna valía que no lo visi-
tase sin obtener el menor resultado
satisfactorio. Agotados todos los medi-
camentos ya no sabían que disponer
y en una consulta celebrada entre
los mas famosos opinaron de comun
acuerdo que solamente un régimen metó-
dico y que tuviese por base la sobriedad
podría dar al paciente algun descanso.

Acepto Luis Cornaro el acuerdo cien-
tífico que propuso ad pedem litterarum
observarse. No hacía diferencia entre,
uno y otro día en cuyas veinte y cua-
tro horas solo tomaba dos onzas de ali-
mento y catorce de bebida, y de este mo-
do con una mejoría progresiva, aunque

lenta llegó a la edad de setenta y ocho
años en cuya época para atenuar la de-
bilidad propia de dicha edad aumento dos
onzas a los sólidos y otras dos a los líquidos,
y lo que pareciera extraño, el estómago acor-
tumbrado a la sabia exactitud observada
mas de cuarenta años, se renovó la fiebre len-
ta y todo anunció los sensibles padecimien-
tos de otro tiempo. Cornaro enyero acudió
a su abandonado régimen y al cabo de trein-
ta y cinco días volvió a su estado normal,
de cuya manera paso a la edad de cien
años, aquel mismo hombre desahuciado a
los treinta y cinco.

Citaré como modelo tambien de so-
briedad así como de longevidad y es de los
mas notabilísimos, al inglés Thon Park,
que alcanzó la edad de ciento cincuenta
años; y quiza no hubiera muerto todavia,
si su edad tan avanzada no hubiera cam-
biado de sobriedad por la desemplancia

à consecuencia de haberse visto colmado de la gracia real, y haberse entregado à la vida desarreglada y anormal que se observa en los palacios.

No solamente la sobriedad es buena garantía de buena salud y larga vida, si que tambien lo es de tranquilidad de espíritu. Para ver tenue, sobria y morigerada deja de ser apacible, caritativa y virtuosa: de aquí la fuerza del alma necesaria para sobrellevar los arances de que la humana vida está sumbrada; el resignarse à los designios de su Providencia infalible e inenarrable; y es segun la feliz expresion de un sabio "el hombre sobrio y morigerado es un sabio, un filosofo cristiano verdadero que permanece de pie y tranquilo en medio de las ruinas. Ninguna tempestad terrenal le derriba; ningun suceso humano le abate, porque se

18
mantiene inalterable sobre la inalterable roca de la fe: viajante de un dia por regiones extrañas, mira todos los sucesos de la vida, que llaman desgracias como accidentes del viaje"

El hombre además no ha sido precisamente creado para alimentarse forrosamente de sustancias animales. La disposicion anatómica de sus dientes indica que si aquellas pueden servirle de alimento, tambien y casi mas debe hacer uso de los vegetales

Diez y seis siglos de vida contaba el mundo y el hombre habia vivido sin probar carne de ningun animal, sin embargo de lo cual alcanzaba seis y mas siglos de edad, pues Matusalem, citado como ejemplo de fabulosa longevidad, apenas paso algunos años de la edad comun de los hombres primitivos que alcanzó de setecientos à ochocientos años; debiendo el

notarse que eran años casi de la dura-
cion de los nuestros; pues en el texto sa-
grado vemos citado el undécimo mes
del año, y los meses se contaban por lunas,
lo que prueba que existe una corta di-
ferencia entre los antiguos y modernos años.
Pues bien aquellas generaciones que pasaron
mil seiscientos años sin probar carne de
animal alguno, contaron hombres de fuer-
za y robustez inmensa y una longevidad
tan fabulosa como acabamos de decir. Hoy
mismo si enumeramos los países en que se
hace uso de la carne y los que no la cono-
cen como alimento, hallaremos que abun-
dan mucho mas los segundos que los pri-
meros, así como igualmente podrá eviden-
ciarse que los segundos tienen un capaci-
ble carácter y son mas mortíferos y
virtuosos que los primeros.

De lo expuesto resulta la conclusion in-
contestable, que vive como de nueces y bayas

a nuestro propósito que sin la rigurosa obser-
vancia de una higiene bien entendida ni pue-
de haber salud, ni moralidad, ni orden en los
pueblos.

Conviendría mucho enseñar á los niños cier-
tos ejercicios gimnásticos para que ejercitando
las fuerzas vayan adquiriendo robustez y
energía muscular, fortaleciendo
de este modo sus facultades intelec-
tuales y perdiendo la timidez y afe-
minacion que tanto perjudican

Es cuanto tengo que decir Ilus-
trísimo Señor acerca del punto que he
elegido para esta tesis, comprendiendo
que sería del agrado de mis dignos
jueces, quienes aprovechando esta
feliz ocasion, reitero con toda mi
alma la expresion de mi reconoci-
miento, asegurándoles que en la es-
pinosa senda porque tengo que atra-
versar con esta solemne investidura

será su memoria la pagina mas
bella de mis recuerdos, y á la vez
sus sanos consejos y lecciones inolvi-
dable cánon de mis lucubraciones
científicas y de mis hechos profes-
sionales He dicho.

Madrid 25 de Junio de 1878.

Lauraño Alvarez y Stelcin

