

## CAPITULO PRIMERO

### *De caracter general, sobre el mejoramiento de la digestion*

Has de saber que muchas de las enfermedades y sus mas graves recaidas son debidas a la mala digestion en el estómago. Ya que cuando se corrompe la digestión de la comida en el estómago, esta corrupción pasara también a la digestion segunda, en el hígado, y a la tercera, en el resto de los miembros. La corrupción de la digestión se renueva por aquello que se come, a partir de los alimentos, por uno de los cuatro aspectos siguientes: la cantidad, la calidad, el mal orden o el tiempo de su toma. Nosotros lo explicamos una y otra vez.

El problema de la cantidad es la abundancia de lo que se come y se bebe, pese a que sean buenos alimentos. Aunque su fin sea bueno, cuando llenan el estómago provocan una mala digestión y malos olores. Lo preventivo en lo que se refiere a este aspecto es que no colme el hombre su apetito, sino que resista mientras quede un resto del apetito, y no piense en el estómago, que no se estire hasta el extremo de

que le salga como un absceso. Porque en algunas personas el apetito es tan fuerte, que llega a causar el estiramiento del estómago. Esto es lo que llamamos estiramiento, y con el sentira más apetito.

Respecto al problema de la calidad, se trata de que no sea la comida de mala calidad, porque los alimentos, aunque sean digeridos, no producen buena sangre. Lo preventivo en lo que se refiere a esto es no tomar alimentos que se distinguen por su calor, como la mostaza; ni por el frío, como el pepino, ni aquellos que se distinguen por su amargura, como el apio, la berenjena y la colocasia; o por la acidez, como la cebolla, los ajos y el rábano; ni agrios como el vinagre o el limón. En general, estará pre-dispuesto hacia aquello en lo que sobresale el sabor insípido, la dulzura y lo aceitoso, como los tipos de pan habituales, los tipos de carne, los bulbos usuales, la miel, el azúcar y los parecidos a ellos. Se guardará de todo alimento que tenga un olor fuerte y desagradable como la ensalada, la salsa cubeba y similares a ellos entre los putrefactivos. Se guardará mucho de aquellos hervidos que empiezan a podrirse o de las frutas y grasas en los que comenzó la putrefaccion. Dice Galeno en este sentido: *Los alimentos y las bebidas putrefactivas producen una corrupción como la que producen las drogas mortales.*

Respecto a su mal orden, consiste en que se adelanta lo que es conveniente atrasar. Lo bueno

y apropiado es que el hombre tome sólo un manjar, y si esto no es posible, se adelantarán las comidas ligeras y se atrasarán las pesadas. Adelantará las verduras a los huevos, los huevos a la carne de ave y ésta a la de cordero; adelantará lo que ablanda las heces y atrasará lo que las endurece. En consecuencia, se adelantará el limón y se atrasará la ingestión en la que confluyan zumaque y zumo de granada.

En este capítulo también se tratará del orden en que beberás agua, debido a que bebes agua fría antes de la comida, lo que perjudica mucho y provoca enfermedades difíciles. Si la bebes en medio de la comida, daña un poco menos, pero es perjudicial para la digestión. El mejor momento para tomar agua es una hora después de la comida. No conviene ciertamente tomarla en el momento de la comida, sino después de un hambre justificada.

Hay que guardarse de unir varias comidas. A la comida le precedera la gimnasia, los ejercicios del cuerpo o el ejercicio que provoca calor; se guardará de hacer ejercicios después de la comida hasta que sea digerida, pues todo ejercicio después de la comida corrompe la digestión.

Le conviene cualquier ejercicio: la gimnasia, el movimiento del coito, el lavado o el movimiento anímico.

Y cuanto se refiere a esto en el capítulo, sobre la toma de la comida y la bebida, es más que suficiente para una buena digestión en general.