

SOBRE LOS EFECTOS DEL CAFÉ.

El café en sus efectos, según observaciones propias.¹

***Dar medicamentos para las
“enfermedades” es relativamente fácil.
Prescribir un remedio homeodinámico para restablecer
íntegramente la salud no es nada fácil.
Alter Filanfrater.***

¹ Leipzig, 1803. -Una traducción de este escrito al francés la proporcionó el barón E. G. de Brunnow, gran promotor de la Homeopatía, con el título: *Tratado sobre los efectos del café*, traducido del original alemán del doctor Hahnemann por E. G. de Bronnovf. Dresde, 1824; Al danés: Traducido por H. L. Lund, Copenhague, 1827; Al húngaro: D. Paul Von Balogh. 1829. Los grandes progresos que la Homeología ha hecho sobre todo en la época más reciente por el descubrimiento de la naturaleza miasmática particular de las enfermedades crónicas, han dado a algunas opiniones expresadas hace 26 años en esta obrita una interpretación diferente y más correcta, como fácilmente lo encubrirá todo el que esté muy familiarizado con el estado actual de la doctrina curativa homeopática. Esto concierne especialmente a una parte de los padecimientos crónicos que son calificados en este escrito de efectos secundarios puros del café, y también lo son en cierto aspecto, pero más correctamente se consideran irrupciones de la tsorat latente despertada por el abuso del café. A esto pertenecen sobre todo los siguientes padecimientos crónicos clasificados aquí como efectos secundarios: inflamaciones de los ojo, tumores de los huesos y de la carne, leucorrea, dientes podridos, impotencia, molestias de hemorroides, varias clases de espasmos crónicos, entre otros. Mientras que un ser humano totalmente tsorático puede tomar café, incluso por un tiempo bastante largo, sin sentir otras desventajas de ello que las que se presentan más o menos registradas en el libro, más bien acciones primarias agudas del café, con respecto a las cuales es plenamente correcto, un sujeto con tsorat latente no sólo sentirá con más fuerza aquellas acciones primarias, sino que también se enfermará crónicamente en virtud del poder propio del café para desarrollar la tsorat latente de la manera indicada hasta convertirla en un padecimiento crónico en ciertas direcciones condicionadas por la constitución individual y el resto de la forma de vida. Que esto es así ya lo enseña la circunstancia de que las molestias crónicas desarrolladas por un abuso largo del café casi nunca desaparecen del todo, o sólo en las personas muy vigorosas y en las condiciones muy favorables, después de que se ha suprimido la bebida del café, lo cual sí sucedería si éstas fueran meras acciones secundarias del café; antes bien demandan para su eliminación medicamentos homeotsoráticos adecuados, como signo seguro de su naturaleza tsorática particular. Sin embargo, lo dicho sólo es válido para los efectos secundarios verdaderamente crónicos del café; porque también en el caso de un sujeto atsorático a las acciones primarias del café, irritabilidad excesiva, falta de sueño, evacuaciones multiplicadas, oleadas de calor, etc., siguen, como acciones secundarias necesarias, tensión, somnolencia, retraso en la evacuaciones, sensibilidad al frío, etc., no obstante, no en ese grado y son de manera permanente, ya que la energía de la naturaleza sana del mismo, no dispuesta para construir la forma crónica de la enfermedad, pronto restablecerá el equilibrio y no permitirá que se llegue a desarrollar el carácter crónico. Ninguna enfermedad crónica sin un miasma que la condicione y la mantenga.

PARA vivir sana y largamente el ser humano necesita alimentos que contengan sólo partes medicinales nutritivas, pero no irritantes, y bebidas que sean sólo humectantes o humectantes y nutritivas al mismo tiempo, pero que no contengan componentes medicinales ni irritantes, como el agua pura de manantial y la leche.

De los complementos que estimulan el gusto, sólo se ha encontrado inocuos y provechosos para el cuerpo humano a la sal de cocina, el azúcar y el vinagre, los tres en porciones pequeñas o al menos moderadas.

Todos los demás complementos, a los que llamamos especias, y todas las modificaciones de las bebidas en espirituosas, y vinosas, se acercan más a menos a la naturaleza de los medicamentos. Mientras más se aproximan a los medicamentos, mientras más frecuentemente y en porciones más grandes entren en nuestro cuerpo, tantos más equívocos, tanto más perjudiciales son para la salud y una vida larga.

Muy arriesgada es la ingestión dietética y frecuente de sustancias puramente medicinales de gran potencia.

Entre los antiguos el vino era la única bebida puramente medicinal, pero a éste por lo menos los sabios griegos y romanos nunca lo tomaban sin mezclarlo abundantemente con agua.

Los tiempos más recientes han agregado a la dieta mucho más bebidas y disfrutes meramente medicinales: sorber y fumar tabaco, mascar tabaco y hojas de cáñamo, tragar opio, agáricos muscarius, el aguardiente, algunas clases de cervezas estimulantes y medicinales, el té² y la bebida del café.

Las cosas medicinales son sustancias que no nutren, sino cambian el estado sano del cuerpo; pero toda modificación del estado³ sano del cuerpo es una especie de condición antinatural, patológica.

² El chocolate pertenece a los alimentos en la medida en que no esté sobrecargado con muchas especias; porque entonces se vuelve ambiguo y acaso muy perjudicial.

³ En la medida en que las sustancias a las que se llama medicamentos pueden enfermar al cuerpo sano, en esa misma medida son idóneas para aliviar los estados antinaturales peligrosos para la vida que llevan el nombre de las enfermedades. Por lo tanto, el único destino de los medicamentos consiste en eso: modificar los estados antinaturales, patológicos, esto es, transformarlos en salud. Utilizados por sí mismos y fuera de las enfermedades son cosas

El café es una sustancia meramente medicinal.

Todos los medicamentos tienen una dosis fuerte, un efecto adverso sobre las sensaciones del hombre sano. Nadie ha fumado por primera vez en su vida sin repugnancia; ningún ser humano sano ha bebido café negro sin azúcar por primera vez en su vida con un sabor agradable una señal de la naturaleza para evitar la primera oportunidad para traspasar el límite de la salud y para no pisotear con tanta ligereza el instinto que alerta y que conserva la vida en nosotros.

En el uso continuado de estos artículos dietéticos medicinales -al que nos inducen la moda y el ejemplo-, la costumbre extingue poco a poco las impresiones contrarias que nos hacían al principio; incluso se nos vuelven agradables, esto es, las impresiones contrarias del disfrute inicial ya no nos llaman tanto la atención con el uso continuado, y sus efectos aparentemente agradables sobre nuestros órganos sensoriales poco a poco se nos convierten en necesidades. El ser humano común se imagina también las necesidades ficticias como la felicidad y gradualmente asocia a su disfrute la idea del sabor agradable.

Quizá también nuestro instinto, como nos volvimos enfermizos hasta cierto punto por estos artículos dietéticos medicinales, quiera de vez en cuando por lo menos mitigar esta condición enfermiza mediante el disfrute continuado de aquéllos, esto es, mediante la ayuda paliativa que proporcionan para los padecimientos generados por ellos mismos de vez en cuando.

Para entender este enunciado sirve la experiencia de que todos los medicamentos producen en el cuerpo dos estados completamente opuestos entre sí. Su acción inicial -*acción primaria*- es el contrario exacto de su acción secundaria, esto es, del estado que dejan tras de sí en el cuerpo cuando su acción inicial ha pasado después de varias horas.⁴

totalmente nocivas para la salud y la vida acorde con la naturaleza. Su uso frecuente, dietético perturba la concordancia armónica de nuestros órganos, socava la salud y abrevia la vida. *Un medicamento sano para sanos es una contradicción en sí.*

⁴ Por ejemplo, hoy purga el polvo de jalapa, y mañana y pasado mañana se produce estreñimiento.

La mayoría de los medicamentos producen, tanto en su acción primaria como en la secundaria, perturbaciones en el cuerpo sano y sensaciones y dolores contrarios, otros en su acción primaria y otros más, opuestos, en su acción secundaria, e incluso un uso continuado de los mismos provoca efectos desagradables en los seres humanos sanos.

Sólo las pocas sustancias medicinales que el refinado mundo ávido de placer seleccionó como artículos para la dieta⁵ constituyen una excepción a esto, por lo menos en su acción primaria. Tienen la rara propiedad, en su uso continuado moderado, de generar en su acción primaria una especie de elevación artificial del estado de salud habitual, una vida artificialmente elevada y casi puras sensaciones agradables, en tanto que las manifestaciones adversas que en su acción secundaria es idónea para producir siguen siendo durante algún tiempo de importancia reducida, mientras que el ser humano sea todavía bastante sano y lleve una vida sana y acorde con la naturaleza en otros aspectos.

A esta pequeña clase de medicamentos introducidos a la fuerza al disfrute dietético pertenece también el café con sus efectos en parte agradables, en parte desagradables los cuales, por su extraño que pueda sonar, son bastante desconocidos.

Su uso tumultuario no reglamentado en la vida ordinaria a casi todas horas del día, su utilización en fuerza y cantidad tan diversas, su difusión entre los estratos más disímiles, su uso general entre personas de las más diversas edades y constituciones corporales, de salud y modo de vida muy divergentes, desplazan a cada instante para el observador el punto de vista y hace extraordinariamente difícil abstraer su verdadero efecto y sacar de ahí resultados claros. Así, un disco puede estar escrito con los signos de escritura y las palabras más claros; todo se vuelve irreconocible si se gira este disco con gran velocidad, todo fluye entre sí incluso bajo los ojos del que tiene vista más aguda.

Sólo una observación precisa, continuada, desapasionada, alejada tanto como sea posible de los engaños y una cuidadosa remisión de los fenómenos a sus causas nos ilustra sobre la más importante de todas las bebidas, el café.

⁵ Como se dijo: el vino, el aguardiente, el opio, el té, el café, etc..

Su acción inicial es en general una elevación más o menos agradable de la actividad vital; las funciones animales, naturales y vitales -como se les llama- se elevan por medio de él artificialmente en las primeras horas y la acción secundaria, que surge poco a poco después de varias horas, es lo contrario, una sensación desagradable de nuestra existencia, un grado más bajo de vida, una especie de parálisis de las funciones animales, naturales y vitales.⁶

Cuando alguien no habituado al café bebe una porción moderada del mismo o alguien habituado a él bebe una porción excesiva,⁷ durante las primeras horas la seguridad en sí mismo, el sentimiento de su existencia, de su vida, se vuelven más animados. Su pulso late más pleno, con mayor rapidez, pero más suavemente. Adquiere un rubor circunscrito en las mejillas, un rubor que no se pierde desapercibido en las partes cercanas, sino que está ahí segregado como una mancha roja. La frente y las palmas de las manos se humedecen con un sudor caliente. Siente más calor que antes; tiene un calor agradablemente medroso. Se origina una especie de palpitar voluptuoso, más o menos como en una gran alegría. Las venas en las manos se saltan. También externamente se siente en él un calor mayor que el natural que, sin embargo, tampoco después de una porción más abundante de café llega nunca a la fiebre -antes bien se resuelve en un sudor general-; a nadie le da un calor ardiente después de eso.

La presencia de la mente, la atención, la simpatía se despierta más que en el estado sano, natural. Todos los objetos externos adquieren, por así decir, un matiz que produce bienestar, un barniz alegre, si se me permite decirlo así, y si la porción fue extraordinariamente fuerte,

⁶ Cuando me despierto del café, escribía una distinguida y consumada hermana de la cofradía, “tengo el vigor mental y la actividad de una ostra”.

⁷ Las expresiones moderada y excesiva se deben entender sólo relativa e individualmente; no se pueden dar en dimensiones y cifras determinadas válidas para la generalidad. Así hubo un príncipe, ahora difunto, criado en el lujo, H. C. Von C., que para su porción apenas suficiente necesitaba cada vez la infusión de siete onzas de grano tostado, en tanto que se encuentran personas que ya se ven muy afectadas por un octavo de onza. Cada persona tiene que fijar su propia medida de acuerdo con su propio cuerpo. Uno puede tolerar más que otro. Tampoco en todos se manifiesta toda la serie de síntomas agradables de la acción primaria del café que registro aquí, por lo menos no a la vez, sino individualmente, en uno éstos, en otro aquéllos, en uno varios, en otro menos.

un brillo casi agradable en extremo.⁸ Desde el bebedor de café sonrío las primeras horas una satisfacción consigo mismo y con todos los objetos externos, y sobre todo elevó el café a la condición de bebida de sociedad. Todos los sentimientos agradables que se comunican se elevan rápido hasta el entusiasmo -aunque por un lapso breve-. Toda clase de recuerdos desagradables o de sensaciones naturales desagradables callan en esta especie de fiebre bienaventurada.

En el estado natural sano, entregado a sí mismo, del ser humano, deben alternar las sensaciones desagradables con las agradables: esta es la disposición sabia de nuestra naturaleza. Pero durante la acción inicial de esta bebida medicinal todo es bienestar e incluso las funciones corporales acompañadas de una áspera sensación que casi limita con el dolor en el estado natural de la salud ahora marchan con la ligereza de una pluma, incluso con una especie de bienestar.

En los primeros instantes o el primer cuarto de hora del despertar, sobre todo cuando esto sucede más temprano que de costumbre, todo mundo tiene quizá, si no vive por completo en el estado de la naturaleza pura, una desagradable sensación de conciencia no despierta del todo, de opacidad, de pereza y torpeza en los miembros; el movimiento rápido es dificultoso, la reflexión difícil.

Pero he aquí que el café ahuyenta esta sensación desagradable natural, este malestar de la mente y del cuerpo, de manera casi instantánea; revivimos muy repentinamente.

Después de cumplida la jornada, siguiendo el curso de la naturaleza, debemos sentirnos indolentes; una sensación adversa de pesadez y agotamiento en nuestras fuerzas corporales y mentales nos desalienta, nos fastidia y nos obliga a abandonarnos al descanso necesario y al sueño.

⁸ Si la porción de café es desmesuradamente fuerte y el cuerpo muy irritable y no está habituado al café, se origina un dolor de cabeza de un solo lado desde la parte superior del parietal hasta la base del cerebro. También las meninges de este lado parecen dolorosamente sensibles. Las manos y los pies se enfrían; en la frente y en las palmas de las manos hay sudor frío. El ánimo se pone irritable en exceso e intolerante; no se le da gusto con nada. Está medroso y tembloroso, inquieto, llora casi sin motivo o sonrío casi sin querer. Después de algunas horas se produce un sopor del cual se despierta sobresaltado y con susto de vez en cuando. He observado esta condición rara un par de veces.

Este fastidio y pereza, este desagradable agotamiento de la mente y del cuerpo al acercarse naturalmente el sueño desaparece con rapidez ante esta bebida medicinal, y un despabilamiento, una vivacidad artificial, un despertar arrancado a la naturaleza hacen su aparición.

Para vivir necesitamos alimentos, y he aquí que la naturaleza nos obligó a buscarlos y a reponer lo perdido por medio del hambre, una molesta sensación mordaz en el estómago, una exigencia torturante de comida, un fastidio pendenciero, una sensación de frío, agotamiento, etc.

No menos molesta es la sensación de la sed, y sin embargo, no menos una disposición saludable de la naturaleza. Además el anhelo desfalleciente por líquidos que nuestro cuerpo necesita para reponer, nos atormenta una sequedad de la garganta y de la boca, un calor seco de todo el cuerpo que hasta cierto punto constriñe la respiración, una inquietud, etc.

Bebemos café ¡y mira! Sentimos sólo poco o ya nada de las penosas sensaciones del hambre ni de la angustia y desfalleciente sensación de la sed. Los bebedores de café, sobre todo las bebedoras del mismo privadas de la fortuna de sanar de nuevo los perjuicios de esta bebida por medio del movimiento al aire libre de vez en cuando, ya saben poco del hambre y la sed verdaderos. Aquí se defrauda al cuerpo con su alimento y su bebida y al mismo tiempo se obliga a los vasos cutáneos contra la naturaleza a captar tanta humedad del aire como es pertinente para el indispensable abasto para la vida. Los bebedores de café confirmados orinan mucho más de lo que beben. Las demandas naturales de la naturaleza tienen que callar. -Así se acerca uno poco a poco ¡¡gracias sean dadas a la bebida de los dioses!!- ¡a la condición de los espíritus bienaventurados allá arriba; un verdadero inicio de la iluminación ya aquí abajo!

Después del saciarnos con alimentos el todo bondadoso conservador de todos los seres vivos proveyó al humano sano con sensaciones desagradables durante el movimiento que nos habían de obligar a alguna pausa en nuestros negocios, a algún descanso del cuerpo y de la mente para que el importante asunto de la digestión pudiera empezar sin perturbaciones. Una pereza del cuerpo y de la mente, una constricción en la región del estómago que surge durante el

movimiento, una especie de presión desagradable, una plenitud y tensión del bajo vientre, etc., nos recuerdan el reposo necesario ahora cuando queremos ejercitar nuestras fuerzas inmediatamente después de la comida, y cuando queremos emplear la facultad de pensar se origina una pereza de las fuerzas mentales, una obnubilación de la cabeza, un frío de los miembros con calor de la cara simultáneo y la sensación opresiva del estómago, unida a una molesta sensación de tensión del bajo vientre, se hace tanto más insoportable cuanto más cierto es que esforzar las facultades mentales al comienzo de la digestión es más antinatural y más perjudicial que incluso el esfuerzo físico.

A esta lasitud de la mente y del cuerpo y a la molesta sensación en el bajo vientre después de la comida la mata el café. Los sibaritas más finos lo beben inmediatamente después de la comida y alcanzan este efecto contrario a la naturaleza en gran medida. Se ponen alegres y se sienten tan ligeros como si hubieran llenado su estómago poco o nada en absoluto.

No en menor grado se propuso el sabio organizador de nuestra naturaleza forzarnos por medio de sensaciones repelentes a la evacuación de los excrementos segregados. Se produce una insufrible ansiedad aunada a una urgencia no menos desagradable que obstaculizan y por así decir devoran todas las sensaciones agradables de la vida hasta que la evacuación está en curso. El esfuerzo pertenece, según nuestra naturaleza, a la expulsión final de los excrementos necesariamente.

Pero el espíritu refinado de nuestra época se preocupó por esto y también intentó eludir esta ley natural. A fin de promover y acelerar artificialmente el tiempo de la digestión que, según el orden de las cosas, necesita varias horas, y sustraerse al angustioso impulso a evacuar, que a menudo crece lentamente, nuestros contemporáneos, que corren tras los placeres y rehúyen puerilmente las sensaciones repulsivas, encuentran su salvación en el café. Los intestinos, estimulados por el café, -durante su acción inicial-, a efectuar movimientos sucesivos rápidos vermiformes, empujan su contenido, también sólo digerido a media, más rápidamente hacia el ano, y el sibarita cree haber encontrado un valioso medio para la digestión. Sólo que el jugo líquido del bolo alimenticio que sirve para la nutrición en este corto tiempo no puede haberse modificado -digerido-

adecuadamente en el estómago ni haber sido absorbido suficientemente por los vasos absorbentes en el canal intestinal; por tanto la masa pasa por los intestinos, movidos más de lo natural, sin dejar que la mitad completa de sus nutrientes aprovechen al cuerpo, todavía medio líquida, hasta la salida. Un digestivo acertado, que domina a la naturaleza.

De igual manera la acción inicial del café estimula al ano durante la evacuación a rápidos movimientos de apertura y contracciones y la inmundicia pasa rala, casi sin esfuerzo y más a menudo que entre las personas sanas que no toman café.

Estos dolores y sensaciones desagradables y más acordes con la naturaleza que pertenecen a la organización sabia de nuestra naturaleza, se reducen y se hacen casi imprescindibles por la acción inicial del café, sin que se perciban o siquiera se vislumbren las tristes consecuencias de ello.

La acción inicial del café aviva más que ningún otro medio artificial incluso al impulso sexual, que en nuestra época se refina hasta ser convertido en el placer principal reinante. Con la velocidad del rayo surgen imágenes voluptuosas con una motivación moderada, y la excitación de los órganos sexuales hasta el éxtasis necesita sólo unos cuantos instantes; la eyaculación es casi incontenible. Con una anticipación excesiva de diez a quince años el café excita el impulso sexual ya en la edad más tierna, más inmadura en ambos sexos; un refinamiento⁹ que tiene la influencia más visible sobre nuestra moralidad y mortalidad, para no mencionar aquí la impotencia precoz que se desprende de ello.

En una persona de temperamento muy irritable o ya enervado por la frecuente ingestión de café y la vida sedentaria, brillan los efectos narrados hasta ahora con una luz mucho más clara. Cualquier sujeto imparcial ve lo antinatural, lo excesivamente estimulado en todas estas alteraciones corporales y sensaciones provocadas por el café en estas personas. Una sensibilidad exagerada o un regocijo que a menudo sobrepasa en mucho la naturaleza del objeto, una ternura que llega

⁹ ¡Placer, placer! Grita nuestra época, ¡disfrute de la vida, más rápido, más ininterrumpido, incluso a costa de toda consideración! Y alcanza bastante su objetivo mediante esta pócima que acelera la vida, que dilapida la vida.

hasta lo convulsivo, una melancolía exagerada, un ingenio no del todo controlado por la razón, una distorsión más fuerte de los músculos faciales hasta la caricatura, donde sólo debería tener lugar una sonrisa, una pequeña sátira, una consternación moderada, una expresión moderada de melancolía o compasión.

Incluso los músculos del resto del cuerpo dan testimonio entonces a una vivacidad antinatural, exagerada, todo es vida, todo es movilidad -aun cuando exista poca motivación para ello- dentro de las primeras horas después del disfrute de un café fuerte o bueno -dicho aquí según el habla mundana a menudo incorrecta-. Las ideas y las imágenes de la fantasía pasan corriendo en apretadas filas y en una corriente más acelerada ante el asiento de la imaginación y de la sensación en el cerebro, ¡una vida artificialmente acelerada, artificialmente intensificada!

En el estado natural el ser humano necesita algún esfuerzo para acordarse con claridad de algo que pasó hace mucho; inmediatamente después del café el caudal de la memoria nos brinca a la lengua, por así decir y con frecuencia la consecuencia es una locuacidad, una plática precipitada y un escaparse de las cosas que no debíamos decir.

La medida y la finalidad están ausentes por completo. La seriedad fría, circunspecta de nuestros antepasados, la sólida firmeza de la voluntad, de las resoluciones y juicios, la persistencia de los movimientos del cuerpo no rápidos, sino vigorosos, adecuados a la finalidad, que por lo demás marcaba el carácter nacional original de los alemanes, todo este sublime sello original de nuestro linaje desaparece ante esta bebida medicinal y se transforma en confidencias apresuradas, decisiones precipitadas, juicios inmaduros, ligereza, volubilidad, locuacidad, indecisión, movilidad fugaz de los músculos sin énfasis duradero y en actitud teatral.¹⁰

¹⁰ ¡Quién sabe qué enervación dietética hizo que los prodigios de las virtudes heroicas del amor a la patria, del amor a los hijos, de la fidelidad inquebrantable y del cumplimiento del deber - atributos conocidos de nuestros tiempos pasados-, se hayan reducido casi por completo a un mezquino egoísmo! También los crímenes heroicos aislados de la Edad Media y de la antigüedad remota que se oponen a aquéllos, que dan testimonio de la fuerza del espíritu y del cuerpo, ahora se han fragmentado -¿por qué enervación dietética?- en finas intrigas, embustes y astucias encubiertos, y se han repartido entre miradas de individuos, ¡el terrícola libre de espíritu debe pensar cada uno de sus pasos! ¿O una única bomba sería más perjudicial que un millón de trampas para atrapar los pies dispuestos de modo que no se vean?

Bien lo sé; para deleitarse en fantasías, para componer novelas frívolas y poner en poemas cosas chistosas el alemán tiene que beber café, la dama alemana necesita un café fuerte para brillar con ingenio abundante y sensibilidad fina en los ámbitos de la moda. El bailarín de ballet, el improvisador, el ilusionista, el prestidigitador, el estafador y el que tiene el banco en el juego de naipes del faraón por fuerza necesitan café, así como el virtuoso musical de moda para su velocidad vertiginosa y el omnipresente médico de moda si quiere completar revoloteando noventa visitas a enfermos en una tarde. ¡Déjese a estas gentes su estimulante antinatural junto con sus consecuencias para su salud y el bien de los seres humanos!

Pero esto es cierto por lo menos: en toda la redondez de la tierra el vividor más refinado, el derrochador de la vida más estudiado no hubiera podido descubrir un medicamento dietético, fuera del café,¹¹ que tuviera la capacidad de transformar por unas horas nuestras sensaciones habituales por puras agradables, de generar en nosotros por unas horas una alegría más jovial, incluso petulante, un ingenio vivaz una fantasía llameante que sobrepasa nuestro temperamento, de acelerar el movimiento de nuestros músculos hasta el temblor, de poner el curso habitual tranquilo de nuestros órganos digestivos y excretorios en un paso redoblado, de conservar el impulso generativo en una excitación casi involuntaria, de acallar el tormento bienhechor del hambre y la sed, de alejar el sueño feliz de los miembros cansados y de generar artificialmente una especie de despabilamiento incluso cuando toda la creación de nuestro hemisferio goza de aquello para lo que está determinada, el descanso reparador en el silencioso regazo de la noche.

¡Así dominamos en exceso la sabia disposición de nuestra naturaleza; pero no sin perjuicios!

Cuando la primera acción fugaz del café ha desaparecido después de algunas horas, se produce poco a poco el estado contrario, la acción secundaria. Mientras más llamativa fue la primera, tanto más notoria y desagradable es la última.

¹¹ Y hasta cierto punto el té.

Es cierto que no todos los hombres por igual tienen tantos inconvenientes por el abuso de una poción medicinal como lo es el café.

Nuestros cuerpos están dispuestos de una manera tan excelente que, si en lo demás llevamos un modo de vida de acuerdo con la naturaleza, algunos errores no demasiado grandes en nuestra dieta se vuelven bastante inocuos.

Así, por ejemplo, el jornalero y el campesino en Alemania ingieren casi todas las mañanas el aguardiente, tan nocivo en sí; pero lo toma sólo en una porción pequeña; así que a menudo llega a ser bastante viejo haciéndolo. Su salud sufre poco. Su naturaleza buena y su modo de vida, por lo demás sano, superan las desventajas de este brebaje casi sin castigo.

Ahora bien, si el padre de una familia de jornaleros o campesinos bebe un par de tazas de café aguado en lugar del aguardiente, sucede lo mismo. Su cuerpo robusto, su movimiento esforzado de los miembros y la saciedad con el aire libre que se da todos los días ahuyenta los inconvenientes de esta pócima, y su salud sufre poco o nada por ella.

Pero las desventajas del café se vuelven desproporcionadamente más notorias donde estas circunstancias favorables no acuden a ayudar.

Por supuesto el hombre puede disfrutar de un tipo de salud desarrollando meramente una ocupación en casa, incluso en su habitación, incluso si está sentado con frecuencia en su habitación y si tiene un cuerpo debilucho, con tal de que en otros aspectos viva de acuerdo con su estado. Ingeriendo moderadamente sólo alimentos y bebidas de fácil digestión, suaves, simples, sólo nutritivos, casi sin condimento, moderando sabiamente las pasiones y renovando con frecuencia el aire de las habitaciones, también el género femenino, sin un movimiento corporal fuerte,¹² disfruta de un tipo de salud que ciertamente sufre tropiezos con facilidad por motivos externos, pero evitando éstos se le puede llamar no obstante un grado moderado de salud. En estas personas la acción de todas las substancias patógenas, es decir, de todos los medicamentos, es mucho más notoria y fuerte que en personas robustas, acostumbradas a trabajar en el aire libre, las

¹² En estas circunstancias, incluso el preso.

cuales también pueden tolerar cosas muy dañinas sin un inconveniente particular.

Esos debiluchos habitantes de habitaciones llevan en el nivel inferior de su salud una vida, yo diría a medias; todas sus sensaciones, su actividad, sus funciones vitales son un poco más débiles y recurren con avidez a una poción que exalta tan poderosamente por una hora su actividad vital y la sensación de su existencia, sin preocuparse por las consecuencias ni la acción secundaria de este paliativo.

Esta acción secundaria es semejante a su estado antes de ingerir el café, sólo que un poco más fuerte.

Cuando las pocas horas de la acción inicial arriba descrita esta bebida medicinal, ese dechado de actividad vital exaltada, artificial, han desaparecido poco a poco, se desliza furtivamente una somnolencia bostezante y una inactividad mayor que la del estado habitual, la movilidad de su cuerpo se vuelve un poco más dificultosa que antes, la alegría excesiva de las horas anteriores ahora pasa a convertirse en embotamiento. Si durante las primeras horas después de haber bebido café la digestión y la evacuación de los excrementos se habían acelerado de manera artificial, ahora las flatulencias se encierran con dolores en los intestinos y la eliminación de los excrementos se vuelve más difícil y lenta que en el estado anterior. Si el café en las primeras horas los había inundado con una calidez de bienestar, ahora esta chispa vital se disipa poco a poco se ponen friolentos y las manos y los pies se enfrían. Ahora todos los objetos externos se les hacen menos agradables que antes. Más desalentados que de costumbre, ahora ya sólo se inclinan al disgusto. Su impulso sexual excitado por el café en las primeras horas ahora se vuelve tanto más frío y lánguido. Una especie de hambre voraz pronto satisfecha ocupa el lugar de la demanda sana de alimento, y sin embargo, la comida y la bebida hacen sentir pesados el estómago y la cabeza más que antes. Les cuesta más trabajo conciliar el sueño que antes y éste es más cansado que cuando todavía no conocían el café, y al despertar están más soñolientos, más malhumorados, más ofuscados que de costumbre.

¡Pero mira! La ingestión renovada de este paliativo desventajoso ahuyenta todos estos males, una nueva vida artificial hace su aparición sólo que por un tiempo un poco más corto que la primera vez, y así su repetición se hace necesaria cada vez con mayor frecuencia, o la bebida

se tiene que preparar cada vez más cargada si ha de estimular la vida de nuevo por unas horas.

Con esto el cuerpo del habitante de habitaciones sólo se degenera tanto más. Los perjuicios de la acción secundaria de esta poción medicinal siguen cundiendo y llegan más profundos con su raíz como para que incluso una repetición más frecuente o más fuerte del mismo paliativo pudiera borrarlos de nuevo aunque fuera por pocas horas.

Ahora la piel se vuelve en general más sensible al frío, incluso al aire libre no frío, la digestión se hace más dificultosa, la evacuación se retrasa varios días, las flatulencias difunden una ansiedad y generan una cantidad de sensaciones dolorosas. El estreñimiento se alterna sólo con diarrea, no con evacuaciones sanas. El sueño se produce sólo con dificultad y se parece más a un sopor que no otorga ninguna reparación. Al despertarse es notoria la obnubilación de la cabeza, la fantasía adormilada, la lentitud para volver en sí, la torpeza de los miembros y una falta de alegría que enturbia al ojo la hermosa naturaleza circundante de **Dios**. Las emociones bienhechoras del corazón, el cálido amor a los seres humanos, el agradecimiento, la compasión, el heroísmo, la fuerza y la nobleza del alma y la alegría se transforman en pusilanimidad, indiferencia, dureza de sentimientos, volubilidad, melancolía.

La bebida del café se continúa y las susceptibilidades se alternan cada vez más con la falta de sentimientos, las decisiones precipitadas con la indecisión, los altercados arrebatados con una condescendencia cobarde, las muecas de amistad con la simulación envidiosa, el encanto efímero con la falta de alegría, la sonrisa abierta con la propensión a lloriquear, signos de la oscilación constante entre la irritabilidad y el relajamiento de la mente y del cuerpo.

Se me haría difícil delinear todos los padecimientos que con el nombre en parte de debilidad, en parte de los males nerviosos y de las enfermedades crónicas, se deslizan a hurtadillas entre el linaje cafetero, enervan a la humanidad y degeneran la mente y el cuerpo.

¡Sin embargo, no se debe imaginar que cada una de las malas consecuencias mencionadas afecte a todo el que se deleita con el café en el mismo grado! No, uno sufre más por este síntoma de la acción secundaria del café, otro más por aquél. Mi esbozo abarca a todo el

linaje de los bebedores de café; todos sus sufrimientos que provienen de esta fuente los pongo aquí en una fila uno tras otro así como fueron llegando poco a poco a mi conocimiento.

La sensación paliativa de bienestar que el café difundió por la fibra más fina por una hora deja tras de sí como acción secundaria una extraordinaria disposición a las sensaciones dolorosas, cada vez más y más mientras más largo fue el tiempo, mayor la frecuencia, más lo cargado y mayor la cantidad en que se tomó el café. Ya motivos reducidos -que casi no hacen la mínima impresión en una persona sana no acostumbrada al café- provocan a la hermana de la cofradía del café migraña, un dolor de muelas frecuente, a menudo insoportable, preferentemente nocturno con enrojecimiento de la cara y finalmente inflamación de la mejilla, un estiramiento y desgarramiento dolorosos en diversas partes del cuerpo, en un lado de la cara o ya en este miembro, ya en aquél.¹³ El cuerpo está muy predispuesto a la erisipela en parte en las piernas -de ahí a menudo llagas viejas en los pies-, en parte -en el amamantamiento- en los pechos, o en la mitad de la cara. Las zozobras y las oleadas de calor son sus molestias diarias y el dolor de cabeza semilateral nervioso su propiedad.¹⁴

¹³ Este desgarramiento tirante en los miembros provocado por el café en su acción secundaria y con su uso continuado ininterrumpido no es en las articulaciones, sino de una articulación a la otra. Parece estar más en la carne o en el tejido celular que en los huesos, sin inflamación ni cualquier otra modificación en el exterior y caso sin dolor al tacto. Nuestras nosologías no lo conocen.

¹⁴ De la migraña arriba mencionada, que sólo aparece después de un motivo dado, de un disgusto, una sobrecarga estomacal, un enfriamiento, etc., por lo común con rapidez y a todas horas del día, se aparta el llamado dolor de cabeza semilateral nervioso por completo. Este se origina temprano, pronto o inmediatamente después de despertar y aumenta poco a poco. El dolor es casi insoportable, a menudo de un tipo ardiente, también las cubiertas exteriores de la cabeza están insufriblemente sensibles y duelen al mínimo roce. El cuerpo y la mente parece intolerablemente sensibles. Sin fuerzas a juzgar por el aspecto, se buscan un lugar solitario, de ser posible oscuro donde, para evitar la luz del día, permanecen con los ojos cerrados en una especie de sopor despierto, por lo común sobre un lecho elevado en la espalda o en un asiento recostado, completamente sin moverse. Todo tipo de movimiento, todo ruido multiplica sus dolores. Evitan hablar o escuchar los discursos de otros. El cuerpo está sin escalofríos, más frío que de costumbre; sobre todo las manos y los pies están muy fríos. Todo les repugna, pero al máximo la comida y la bebida, ya que una náusea aumenta hasta que vomitan mucosidad, pero rara vez se alivia el dolor de cabeza con eso. Las evacuaciones están ausentes. El dolor de cabeza casi nunca pasa antes de la noche; en casos muy graves lo he visto durar 36 horas, de manera que sólo desaparecía la noche siguiente. En casos más ligeros su generador original, un café cargado, abrevia su duración de una manera paliativa, esto es, de tal

Con faltas dietéticas moderadas y pasiones desagradables se originan molestias dolorosas del pecho, el estómago y el bajo vientre -conocidas con el nombre falso de espasmos-, la menstruación no tiene lugar sin dolores ya no mantiene un orden preciso, o se produce con menos sangre, finalmente muy poca; aparece acuosa o con mucosidad; la leucorrea -por lo común de un tipo con picazón- ocupa casi todo el tiempo de una menstruación hasta la otra o aparece del todo en lugar del flujo de sangre, con frecuencia las relaciones sexuales se vuelven dolorosas. El color de la tez terrosa amarillenta o completamente pálida, el ojo apagado con ojeras azules alrededor, los labios azules, la carne flácida, los pechos marchitos son testimonios externos de este miserable estado oculto. A veces la menstruación casi suspendida se alterna con abundantes hemorragias uterinas. En las personas del sexo masculino, hemorroides dolorosas en el ano y poluciones seminales nocturnas. En ambos sexos se extingue poco a poco la potencia sexual. La poderosa energía natural de una pareja humana en el coito se convierte en una bagatela indigna. Impotencia en ambos y esterilidad; incapacidad para amamantar a un hijo. El monstruo de la naturaleza, el fantasma de ojos hundidos del onanismo, se esconde principalmente detrás de la mesa del café -si bien la lectura deleitosa de novelas petulantes, el esfuerzo excesivo de la memoria, la mala compañía y la inactividad corporal sedentaria en el mal ventilado aire de la habitación también contribuyen a ello con lo suyo-.

Cuando la ingestión frecuente del café deja tras de sí al cuerpo en su acción secundaria altamente dispuesto para toda clase de sensaciones desagradables y para los dolores más sensibles, es comprensible que él, más que cualquiera otra sustancia nociva conocida, produzca una gran propensión a la caries de los huesos. Por ninguna otra falta dietética los dientes se pudren con mayor facilidad y certeza que por entregarse al café. Sólo el café -después de la aflicción y el abuso del mercurio-, destruye los dientes en el tiempo más corto.¹⁵ El aire de la habitación y el sobrecargar el estómago -sobre todo en la noche-, contribuyen a ello con lo suyo. No obstante el café

modo que el cuerpo se encuentra tanto más dispuesto a producirlo de nuevo en un lapso aún más corto. Su regreso es indeterminado, en 14 días, en tres, cuatro semanas, etc. Llega del todo sin motivo próximo, completamente insospechado; tampoco la noche anterior encuentra el enfermo un signo del inminente dolor de cabeza en la mañana.

¹⁵ Nunca lo he visto fuera de los verdaderos bebedores de café. Observaciones infalibles me convencieron de esto.

completamente sólo tiene la capacidad de aniquilar en un tiempo corto este ornamento insustituible de la boca, este órgano auxiliar indispensable de una lengua clara y una mezcla íntima de los alimentos con la saliva digestiva, o por lo menos de volverlo negro y amarillo. La pérdida de los dientes delanteros -incisivo- es propio principalmente del abuso del café.

Si exceptúo la verdadera espina ventosa, entre los niños casi no se origina ni una sola caries de los huesos -si no han sido tratados erróneamente con mercurio- por otra causa que no sea el café.¹⁶ También otras ulceraciones de la carne que toman mucho tiempo para abrirse y son muy profundas, con una abertura estrecha, a menudo son únicamente el resultado del café entre los niños.

El café actúa de la manera más perniciosa sobre todo en los niños; mientras más delicados son, tanto más. Si bien no genera por sí mismo el verdadero raquitismo -enfermedad inglesa, ligamento, miembros dobles-, sino que sólo lo acelera en unión de sus causas generadoras propias -alimentos de substancias vegetales no fermentadas y aire cerrado, húmedo de la habitación-, sí produce él completamente sólo en los niños pequeños, por lo demás incluso cuando los alimentos y el aire son saludables, una caquexia infantil no menos triste. Su color se vuelve pálido, su carne muy blanca. Hasta después de mucho aprender a caminar un poco, pero su marcha es vacilante, se caen con mucha facilidad y siempre quieren que los carguen. La lengua es balbuceante. Exigen mucho y muchas cosas y sin embargo disfrutan poco. La gracia, la complacencia y la vivacidad que constituyen el carácter de la edad infantil se convierten en abatimiento laxo; nada les causa alegría, nada les satisface; de todo se asoma una vida sólo a media. Son muy asustadizos y temerosos. La diarrea se alterna con el estreñimiento. De su pecho ronca al tomar aire una espesa flema, sobre todo durante el sueño, que ninguna tos desprende; siempre están mal del pecho, como se dice. Los dientes salen con muchas dificultades y con muchas molestias, también convulsivas de manera muy incompleta y de nuevo se caen podridos, incluso antes de que sea tiempo de la muda. Por lo común y la mayoría de las noches poco antes de irse a la cama, también quizá apenas al acostarse, se les pone roja y caliente una

¹⁶ De tales ulceraciones de los huesos -escondidas bajo hinchazones cutáneas elevadas, duras, azulosas rojas- exuda una mucosidad albuminosa mezclada con algunas partes caseosas. El olor es muy moderado. Los dolores en el sitio enfermo son muy punzantes. La condición corporal restante es entonces una copia pura de la hética del café.

mejilla o las dos. Duermen sólo a medias, se dan vueltas en la noche, piden de beber con demasiada frecuencia, luego sudan no sólo de la frente, sino también de la cabellera, sobre todo del occipucio y lloran durante el sueño. Todas las enfermedades las superan con dificultad y la convalecencia es muy lenta e incompleta.

Con frecuencia están expuestos a una inflamación latente de los ojos, no pocas veces acompañada de una erupción en la cara, durante lo cual se presenta un relajamiento de los párpados superiores, de manera que son incapaces de abrir los ojos aun cuando el eritema y la inflamación de los párpados sólo sean moderados. Este tipo de oftalmía a menudo de varios años, durante la cual con permanente melancolía e inclinación al llanto con frecuencia se acuestan sobre la cara o de lo contrario se ocultan en lo oscuro; siempre acostados o sentados en posición encorvada; esta oftalmía, digo, ataca preferentemente la córnea, primero la cubre de venas rojas y por último de manchas oscuras, o se producen en ella vejiguitas y pequeñas úlceras que con frecuencia corroen la córnea profundamente y amenazan con ceguera.

Esta oftalmía y ese estertor en el pecho y otras molestias de las mencionadas arriba atacan incluso a los lactantes que, por lo demás, no ingieren más que la leche materna cuando la madre, además de estar mucho tiempo en la habitación, toma mucho café. ¡Cuán penetrante debe ser lo nocivo de esta poción medicinal para que incluso el lactante tenga que sufrir por eso!

Además de sobre los niños, el café ejerce su peor efecto, como ya se dijo, sobre el sexo femenino y los letrados, cuya ocupación es sedentaria y que mantienen en la habitación. Los trabajadores manuales que desempeñan sus trabajos sentados se suman a éstos últimos.

Los inconvenientes del café, como ya se dijo arriba, se reducen de la manera más eficiente por medio de gran actividad y mucho movimiento al aire libre, pero no en forma duradera.

Algunas personas encuentran también, como impulsadas por el instinto, una especie de antídoto del café en la ingestión de bebidas espirituosas. No se les puede negar alguna acción contraria. No obstante, éstas son estimulantes nuevos sin poder nutritivo, esto es, igualmente sustancias medicinales que, si se les ingiere todos los días

como artículos integrantes de la dieta, de nuevo dejan tras de sí otros inconvenientes, y sin embargo, no pueden hacer como si no hubiera sucedido el daño del café, nuevos aceleramientos artificiales de la vida con consecuencias patológicas tras de sí, aunque de otra naturaleza más enredada.

Quitarse el hábito del café¹⁷ sigue siendo la principal ayuda contra sus inconvenientes tan latentes como de alcance profundo, y el resto de la curación suele favorecerlo el ejercicio físico al aire libre. Pero si el cuerpo y la mente han caído demasiado bajo, hay algunos medicamentos útiles cuya mención, sin embargo, aquí estaría en el lugar incorrecto, ya que no escribo para médicos. Si describo el uso diario de la bebida del café como altamente inconveniente y si después de una observación y experiencia de muchos años muestro que relaja y marchita la energía de nuestros cuerpos y mentes, se me opondrá

¹⁷ Una fuerte adición al café, sobre todo en personas débiles, no es en absoluto fácil de abolir. Yo acostumbro primero convencer animadamente a mis enfermos de la necesidad urgente e indispensable de quitarse este hábito. La verdad que irradia de experiencias visibles rara vez deja de alcanzar el fin del convencimiento, casi nunca deja de alcanzarlo cuando brota del corazón filantrópico de un médico que está seguro de él mismo de la bondad de sus cosas, que está él mismo penetrado íntimamente de la verdad de sus principios. Nada les prohíbe la entrada, no es concebible un interés privado del que habla; sólo pura ganancia de parte del convencido.

Una vez que se ha alcanzado este fin -si esto es así el conocedor de los seres humanos lo ve en cada rostro-, prescribese que de tres o cuatro días se suprima una taza de café y que la última taza tempranera se siga bebiendo otros ocho días, hasta que por fin ésta se suprima de una vez o por otros ocho días se siga bebiendo un día sí y otro no, según la calidad de las circunstancias.

Si se tienen personas en las que puede confiarse, la cosa está lograda en cuatro semanas. Pero si la pusilanimidad e indecisión propias de los esclavos del café hicieran difícil la ejecución o la salud demasiado débil se resintiera demasiado por una privación tal, es bueno dejar que por cada taza de café suprimida se beba una de té hasta que después de ocho días sólo queda éste - un mal semejante, pero menor-, el cual luego, como aún no tiene mucho de ser habitual, se puede reducir con mayor facilidad, hasta que por último ya no queda más que, si acaso, un par de tazas de leche caliente en lugar de todo café o té.

Pero durante esta supresión del hábito es indispensable fortalecer y restaurar el cuerpo con paseos diarios al aire libre, con diversiones espirituales de naturaleza inocente y con alimentos provechosos si han de desaparecer los inconvenientes del café y ha de afirmarse la perseverancia en privarse de él.

Y una vez que se ha procurado todo esto de la mejor manera, el médico o un amigo en su lugar no hace mal en convencerse de vez en cuando de la conversión auténtica de su enfermo y, si es necesario, en levantar de nuevo al que se está cayendo, si el poder universal del ejemplo en reuniones sociales quisiera llevarlo a la vacilación.

como objeción el predicado “poción medicinal” que sin réplica debo dar al café.

Los medicamentos son cosas “salutíferas”, dice el no instruido. Lo son; pero sólo en condiciones indispensables. Sólo cuando el medicamento es adecuado para el caso, es salutífero. Pero ahora absolutamente ningún medicamento es adecuado para la salud y tomar un medicamento como medida en la vida sana habitual es un comienzo perjudicial, una contradicción en sí.

Yo venero los poderes medicinales del café cuando se le utiliza medicinalmente en el lugar correcto, tanto como los de cualquier otro medicamento. Nada es superfluo entre las creaciones de Dios; todas están creadas para la salvación de los seres humanos, las más activas en especial, entre las cuales el café es excelente. ¡Pero que se me escuche!

Cada uno de los medicamentos individuales produce algunos cambios particulares, exclusivamente propios de él, en el cuerpo humano sano. Si se conocen estos y se aplica el medicamento en casos de enfermedad que tienen una semejanza casi coincidente con los cambios que el medicamento es capaz de generar por sí mismo -en el cuerpo sano-, se produce una curación radical. Este empleo del medicamento es curativo; el único admisible en enfermedades crónicas.

Por este poder de un medicamento de modificar el cuerpo humano de una manera que le es propia entiendo su acción primera o inicial. Ya dije arriba que la acción inicial de un medicamento -durante algunas horas después de su ingestión- es lo contrario exacto de su acción secundaria o del estado en el cual deja al cuerpo tan pronto como su acción primaria ha pasado.

Ahora bien, si la acción inicial de un medicamento es precisamente lo contrario del estado mórbido del cuerpo que justamente se quiere curar, su empleo es paliativo. Se produce una mejoría casi instantánea, pero después de varias horas regresa al padecimiento y aumenta más de lo que era antes del uso del remedio; la acción secundaria del medicamento, semejante a la enfermedad original, fortalece a ésta. Una lastimosa manera de curar, cuando se ha de combatir con ella un padecimiento crónico.

Por ejemplo, la acción inicial del opio en el cuerpo sano es la de producir un sueño narcotizante, con ronquidos, y su acción secundaria -lo contrario-, un insomnio. Ahora bien, si el médico pretende ser tan insensato y combatir un insomnio mórbido habitual con opio, procede de manera paliativa. El sueño aturdido, con ronquidos, que no proporciona descanso alguno se presenta muy rápidamente después del opio, pero su acción secundaria es, -como se dijo- el insomnio, un añadido a su insomnio ya habitual, que ahora se agrava. Después de 24 horas el enfermo duerme menos aún que antes del uso del opio; ahora habría que administrar una dosis más fuerte de éste último, cuya acción secundaria es un insomnio todavía mayor, es decir, el aumento del padecimiento que el insensato hombre quiere curar.

Así, también el café presta una mala ayuda paliativa cuando se le usa como medicamento, por ejemplo., en un estreñimiento¹⁸ habitual por mucho tiempo, causado por inactividad del canal intestinal -como a menudo prescribe la mayoría de los médicos-. Su acción primaria, como ya se narró arriba, es lo contrario de este estado, así pues, aquí actúa como paliativo, a saber, la primera vez o usado pocas veces, produce muy rápidamente evacuaciones, pero los siguientes días, bajo su acción secundaria, la constipación sólo se hace tanto mayor. Si uno quisiera desterrar a ésta de nuevo con café de la misma manera paliativa, ya se tendría que beber un poco más o mandarlo preparar más cargado, y el estreñimiento habitual de todos modos no se erradicaría con eso; porque con la acción secundaria del café, que siempre regresa, aparece con mayor obstinación tan pronto como se afloja este uso paliativo del café o sólo no se administran porciones más fuertes o más frecuentes que en el fondo agravan el padecimiento cada vez más y acarrear otros. *Organon. Afs: 57, 63-69.*

Se encontrará que las disculpas medicinales que los bebedores de café aducen para disimular esta costumbre van a parar casi todas a una tal ayuda paliativa y sin embargo no hay nada más cierto que la experiencia de que un empleo paliativo de un medicamento continuado por largo tiempo es nocivo, pero la utilización paliativa de los medicamentos como artículos de la dieta es más perjudicial de todas.

¹⁸ Como es el caso entre los que llevan vida sedentaria.

Así pues, si alabo lo grandes poderes medicinales del café bajo execración de uso erróneo como bebida cotidiana, esto último sucede sólo con respecto a su empleo curativo para padecimientos crónicos que tienen gran semejanza con su acción inicial,¹⁹ y a su uso paliativo en enfermedades que surgen con rapidez, que amenazan con un peligro rápido, que tienen gran semejanza con el efecto secundario del café.²⁰

Este es el único uso racional y sabio de esta poción medicinal que cientos de millones de hombres usan erróneamente para su perjuicio, conocida por pocos, extraordinariamente salutífera en el lugar correcto.

Cristian Hahnemann. *Escritos Médicos Menores*, págs.: 285-305.

¹⁹ Por ejemplo., cuando en una persona no habituada al café se encuentra una disposición - incluso habitual)- consistente en una expulsión indolora frecuente de excrementos blandos y una urgencia frecuente de ello, un insomnio antinatural, excesiva irritabilidad y agilidad y una ausencia de hambre y sed, pero sin disminución de la capacidad de saborear las comidas y las bebidas, ahí el café ayudará, debe ayudar radicalmente en poco tiempo. Así, en los síntomas a menudo peligrosos de una gran alegría repentina es el remedio curativo más confiable, más adecuado, y en un tipo determinado de dolores de sobreparto, que tienen mucha semejanza con la acción inicial del café.

²⁰ Ejemplos del empleo paliativo laudable del café en enfermedades que se originan con rapidez y exigen una pronta ayuda son: el mareo de mar, el envenenamiento con opio en alguien no acostumbrado al café, el envenenamiento con eléboro blanco, la muerte aparente de los ahogados, los asfixiados, pero en especial de los congelados, como he llegado a saber varia veces con complacencia.