

tèn mantenir la salut a base de tancar l'organisme en una vitrina, sinó més aviat a base de bregar-lo per a la lluita.

Es en aquest sentit que pot tolerar-se una taça de cafè sempre que calgui realitzar un treball perllongat, i, també, mentre no sigui una infusió massa carregada (no més



de 10 grams per taça, com a mesura habitual per a la immensa majoria de cafè corrent) com volen els toxicòmans del cafè, després del dinar, almenys mentre existeixi l'hàbit de fer un dinar «fort» i posar-se a treballar abans que ho permeti fisiològicament l'excessiu emplenament de l'estomac. No prendre'l tampoc fora de les hores de menjar ni al vespre, que treuria la son.

Sota aquestes prevencions, l'ús del cafè no pot estar totalment proscriu't per la Higiene. No ha d'aconsejar-lo, però tampoc proscriure'l.

El que proscriu d'una forma absoluta és la **toxicomania del cafè**, vici que arrela especialment entre els desvagats contertulis de les «penyes» que es complauen en donar-se «fuetades» per tal de discutir amb més braó el més fútil dels assumptes a les taules dels cafès. Com si volguessin substituir la futilesa i buidetat pel braó, per tal de fer interessants llurs «polèmiques». I és també corrent que reforcin l'acció excitant del cafè, amb copes diverses, que si empitjoren l'acció intoxicant, donen, ¿per què negar-ho?, una certa sal a les insípides discussions.

Si això és una cosa intolerable en temps de pau, és francament provocatiu en els moments delicats que vivim.

No és lògic intoxicar-se, estar desvagat, ni anar contra l'economia del país.

Es el moment, doncs, de què els que vulguin lliurar-se del que és un veritable vici, procurin mirar pel bé d'ells i de llurs conciudadans. Encara que no podem aconsellar l'ús de les diverses llavors torrades que

empren moltes famílies, no serà per demés que per a acostumar-se a prescindir de l'excés d'excitació que produeix el cafè, es prengui una tisanca preparada amb malta Kneipp (orenga torrada), un dels millors substitutius del cafè habitual i molt més econòmic. Les altres llavors torrades que o s'utilitzen conscientment, o bé perquè amb elles es falsifica el cafè corrent, són molt menys aconsellables que les altres.

De moment l'escassetat del cafè i la seva substitució pel de malta, ha portat ja franges millores en diversos trastorns de tipus nervios i circulatori, la causa determinant o predisponent de les quals era el cafè en més o menys excés. vici del qual no havien pogut prescindir els interessats fins que ha vingut l'estalvi obligat.

Per als casos que hem esmentat com a tolerables per la Higiene, especialment quan hom ha de sotmetre's a treballs intensius, i molt més al front en què manquen sovint «tours de force», podrà substituir-se el cafè, quan escassegi, per te, l'acció estimulante del qual, deguda a la teïna (nom que es dona a la cafeïna del te), és, pot dir-se, tan profitosa com del cafè. El te conté per cent la mateixa quantitat de cafeïna, i habitualment no sol resultar tan excitant perquè se'n posa menys quantitat. Això té l'avantatge de la menor acció tòxica, i també que l'acostumat a prendre te, molt més fàcilment accepta prendre'l flux que el que té el costum de prendre cafè, que necessita que sigui progressivament més fort.

El cafè descafeïnat, que va començar a obtenir el Dr. Roselius de Bremen, conservant les propietats aromàtiques integrals del cafè reservades a la cafeïna, pot servir d'esgraó per a qui vulgui aprofitar les circumstàncies actuals d'escassetat per a deshabituar-se a la toxicomania del cafè. De te no es parla per ara de cap procediment per a destinar-lo.

Heus ací que l'escassetat del cafè, del te, de l'alcohol i del tabac, són conseqüències de la guerra que no poden pas desplaure a l'higienista.

