

A UNA DAMA AUTUMNAL

Pel Dr. J. NOGUER - MORÉ

LLETRES

III.

Hàbit de no intoxicar-se

Si la millor persuasió esta en la comprensió de la veritat, puc creure, amiga meva, que a través de les meves lletres anteriors t'has ben persuadit de la teva veritable situació orgànica i de les possibilitats il·limitades que ofereix la teva vida en plena fructificació.

Ambdues lletres no tenien altra finalitat que preparar el teu esperit. Situar-lo, direm millor. I damunt la tela de la persuasió, dibuixar-hi els plans de l'edifici de la teva maduresa. Primer amb la imaginació constructiva. Després amb l'objectivitat interna i externa.

L'espurna d'esperança que endevino en els teus ulls ha d'illuminar i fer viable el pla que hem de dur a la realitat. Si el mantens durant tot el camí —traduït en voluntat perseverant—, al final trobarem indefectiblement l'èxit; que res més que això necessites, amiga meva, voluntat i perseverança. Allò que si és quimera voler exigir a un adolescent, encara es més quimera exigir el contrari a la maduresa.

I és que aquest pla no és cap operació quirúrgica, els resultats de la qual —bons o dolents— no es fan esperar. Són uns hàbits de vida que volem instaurar, encarant aquells que han posat ja arrels, contra uns altres que encara que siguin superiors, no els poden vèncer fàcilment. Però no has de dubtar que venceran els que siguin imposats per la teva voluntat, no amb la violència, sinó amb la continuïtat perseverant.

Per això et cal abans que tot trempar el teu esperit, que ha de presidir aquesta lluita. I l'eina de fer-ho és únicament la persuasió. Medita el que t'he dit en les meves dues anteriors, passa hores malaxant-ho i treu-ne mentalment les conseqüències bones que puguis.

Així et serà fàcil tensar el teu ànim en la posició de la «dama madura integral» i sense esforç t'identificaràs amb ella. Una vegada fet un tal maridatge, procura mantenir-lo radiant, no sols mentre duri aquest diem-ne tractament higiènic sinó durant tota la vida.

Així enlairada, tot el pla que t'aniré descapdellant, et semblarà fàcil, i d'una transparència de cristall.

T'ho semblarà per això, i demés perquè, en realitat, poques coses hi ha que siguin menys difícils, malgrat que hem de posar en joc tota la higiene, des de la nutrició fins a la cosmètica, i des de la cultura física fins a la higiene moral. Et dones compte de la caminada que hem de fer? Hem de passar per un conjunt de drecceres, en les quals si abunden les pedres i esbarzers, també hi campegen flors, arbres majestuosos i ocells que canten.

Començarem pel tema més relliscós: per l'alimentació.

Ja sé que poques coses hi ha al món que et causin més terror que el metge parlant d'aliments.

Pero no dubto gens que tot i aquesta teva prevenció, acabaràs per considerar-me indulgent. Molt més amb el «règim» que venim, no sofrint, sinó disfrutant, quasi des que va començar la guerra.

Recordaràs que et deia en la meua anterior, que cal desintoxicar, evitant l'aportació tòxica pels aliments, i estimulants els òrgans que tenen l'ofici de netejar l'organisme.

Donem un cop d'ull a l'aportació externa. A aquest bigarrat conjunt de matèries heterogènies que el caprici ha consagrat com aliments habituals.

Prou sé el què penses en aquest moment; que tu no menges massa! Que tot el que menges bé t'ho necessites per la gana que tens! que no falta més que et vingui a reduir encara més els menjars! Que si et propasses ens vins, licors, plats complicats, etc., és tan de tard en tard, que no val ni la pena de parlar-ne!

I que, en fi, si t'has de subjectar a massa restriccions, prou atziaga és la vida perquè encara li haguem de treure l'alicient del paladar.

Bé, amiga meva. Oblidava que la dona autumnal espanyola sol vincular a la taula tot l'alicient de la seva vida. I si t'assentes en aquesta pobre actitud mental, no hi ha dubte que la teva argumentació té més lògica que l'escola de Descartes. Però, així i tot, la teva felicitat «sui generis» i la base de la teva argumentació té la solidesa d'un castell muntat damunt la sorra.

Perquè ni cal desatendre el paladar (lluny de mi tal sacrilegi) ni cal que suprimeixis completament cap dels aliments als quals estas avesada.

No hem de discutir més que les quantitats, que efectivament han d'ésser molt reduïdes, especialment als primers mesos.

