

(Notas Biológicas)

EL SILBIDO Y LA DIGESTION

Cuando á uno le parece que experimenta los primeros síntomas de la indigestión de la dispepsia, hay un medio muy sencillo para evitar que el mal siga adelante: silbar. Poco importa que lo que se silba sea una música de moda ó una tonadilla anticuada; lo que importa es silbar y no con un silbido ténue y aflautado, sino con toda la fuerza de los pulmones, de manera que se oiga desde el último rincón de la casa.

Si alguien escucha, no hay que callar por eso; silbando mucho se llega á ejecutar piezas con bastante maestría, y entonces se anima y divierte á los demás mientras que se está curando uno mismo.

Hay algo en el silbido que influye en el aparato digestivo mejor que todas las píldoras y pastillas conocidas. Si es posible, se debe silbar al aire libre, sea en el campo ó en casa con la ventana abierta, procurando emitir los silbidos con más fuerza cada vez. A poco de seguir esta práctica se nota que el estómago marcha mejor, la sangre circula con más regularidad y el cerebro se encuentra más fuerte y despejado; parece que todo el individuo es veinte años más joven que ántes.

El silbar es el mejor tónico del mundo. Después de todo es mucho más agradable quitarse de encima los males silbando alguna cosa alegre, que no gastándose el dinero en medicinas, no todas eficaces ni todas convenientes.

