

*

La persona obesa vive siempre menos que la normal o la delgada. Dublin dice: «El castigo que la Naturaleza impone al peso excesivo es un aumento—hasta el 75 %—en la proporción de la mortalidad». Harrop propone, para corregir la obesidad, una dieta compuesta únicamente de bananos y leche desnatada. Esta dieta es muy alimenticia, casi no contiene grasa y no peca por salada.

*

La felicidad no nos viene de afuera. Esa indefinible sensación de bienestar, esa placidez de la persona que llamamos dichosa, nace de la salud; en términos más precisos, de la salud mental. Es feliz quien disfruta cabalmente de sus facultades superiores. Cuando uno de los héroes de Tolstoi, el príncipe Nekludow, exclama, ante la serenidad de la noche estrellada que lo embriaga: «¡Dios mío, qué bello tiempo hace!», Tolstoi agrega, admirablemente: «Pero era en su corazón donde hacía buen tiempo...»

Ha procedido, pues, muy bien la ciudad de Nancy al erigirle un monumento a COUÉ—«papá Coué»—, el apóstol del optimismo. Muchísimos de nuestros males son puramente imaginarios y podemos corregirlos mediante un esfuerzo fácil. El rosario de Coué: «Estoy bien, estoy muy bien; estoy cada vez mejor», hace verdaderos milagros. Para estar alentado, hay que comenzar por creerse alentado.