

vuestros antiguos hábitos; porque os será muy difícil distinguir bien lo que es generalmente saludable y lo que sólo conviene a vuestra organización individual.

El tener el espíritu tranquilo y el humor alegre en las horas de la comida y del descanso, es uno de los preceptos cuya práctica contribuye más a la prolongación de la vida. En cuanto a las pasiones y a los afectos del alma, deben evitarse con cuidado la envidia, los temores acompañados de ansiedad, el rencor, las aflicciones profundas, los trabajos que exigen investigaciones sutiles, espinosas, cuestionables, etc., los gozos inmoderados y las tristezas concentradas y sin comunicación: conviene alimentar la esperanza y el buen humor, más bien que un gozo excesivo: variar los placeres en lugar de saciarse de ellos; excitar frecuentemente en úno mismo el sentimiento de la admiración y de la sorpresa por medio de la novedad, y preferir a los demás estudios los que presenten a la imaginación objetos notables, grandes y elevados.

Durante las enfermedades, ocupaos