

## Una palabra a quien pueda importarle.

John Wesley

Bristol, impreso en 1779 [Entre paréntesis los números romanos ordinales desordenados].

Al lector cuidadoso.

Jamás vi nada escrito sobre este tema que pueda leer una persona pudorosa. El conocido tratado inglés *Onania* es la más plena y chocante realización. Y el tratado del Dr. Tissot recientemente traducido, es, si fuere posible, aún más impúdico y bajo. Para los viandantes de Londres, sería vergonzoso leer en voz alta algunos de los pasajes. Es tan grosero y desconsiderado, más que bestial, en su modo de tratar este tema tan difícil

Este extracto dispone lo que es útil en su tratado, y suministra lo que buscaba en aquél: ¿cuán necesario es un tratado de esta clase? Para los miles de varones y mujeres que sufren dolencias físicas de las cuales este pecado es la causa la cual jamás sospecharon. Tales son muchos, diría la mayoría, de los desórdenes nerviosos. Pero hasta que no sea eliminada la causa de ellos, sus efectos permanecerán. Y de miles *naufragó su fe* y nuevamente están débiles y *su mente desfallece* por la misma causa que destruye tanto al cuerpo como al alma. Si este fue *vuestro* caso: ¡levantáos y sacudíos el polvo pues la gracia de Dios os basta! ¡No déis un momento más al diablo que ya mismo escape y desaparezca de vuestra vida! ¡Y cuando seáis convertidos, fortaleceos y hermanaos! Trabajad en particular para ayudar a quienes aún están en la *trampa fatal del diablo*, aún *cautivos de su voluntad*.

I. A causa de la auto-polución, las personas jóvenes de uno y otro sexo contraen las enfermedades de la vejez. Se vuelven pálidas, afeminadas, torpes, pasivas; pierden su apetito, flaquean sus fuerzas, memoria y entendimiento, y adquieren las dolencias de la fragilidad nerviosa. A muchos les acarrea una debilidad general y parálisis. Sí, letargos, epilepsias, locuras, cegueras, convulsiones, hidropesías y la más dolorosa de las gotas.

II. El Dr. Hoffman observa, “Luego de la práctica continuada, disminuye el vigor, el cuerpo se consume, la cara empalidece y, sobre todo, la memoria decae. Una sensación de frío invade las extremidades, la vista se enturbia, la voz pierde su claridad, el sueño es perturbado por pesadillas y el cuerpo decae totalmente. He visto a muchos que terminaron consumidos, con los ojos enrojecidos y doloridos tan débiles que ni siquiera podían leer. Incluso, presencié dos casos de *Gutta Serena* producidos por esta causa.

III. “He visto, dice el Dr. Zimmermann, un muchacho de veinte años quien a causa de esta práctica cayó en una epilepsia total. Sin embargo, pude curarlo de modo que recuperó su sueño y vigor además de su color natural. Pero al recaer en ella, fue recogido de la calle en convulsiones y una mañana fue hallado muerto caído de su cama, bañado en su propia sangre”.

Quienes se degollaron a sí mismos, ¿son más culpables de suicidio que este varón?

N. B. Gran parte de este tratado fue extraído del Dr. Tissot.

IV Un muchacho de Montpellier de no más de seis o siete años a quien se la había enseñado una sirvienta, la practicó tan frecuentemente que le causó una calentura frenética que truncó su vida.

Adjunto dos casos comunicados por el Dr. Mieg, un afamado médico de Basilea.

“el hijo de M----- de quince años murió de epilepsia causada por la auto-polución pese a la ayuda dada por los más prestigiosos médicos”

Sé también de la joven de doce o trece años a quien esta abominable práctica le había acarreado perturbaciones de la audición, incontinencia de orina, *FluorAlbus*, y tisis. Permanece en estado languideciente y temo la consecuencia fatal.

V. Varios observaron que la audición se debilitó asimismo que el crecimiento de aquellos cuyo desarrollo

careció del debido control: Muchos se convirtieron en hipocondríacos de los más graves, con melancolía, accesos de llanto y suspiro, palpitaciones; ahogos y frecuentes desvanecimientos que jamás cesarán a menos que la causa subsista. Y en muchos casos, aunque haya cesado, sólo serán curados por la muerte.

VI. Del mismo modo, esta práctica abominable provoca dolores muy agudos. Quienes son culpables de ella, se quejan de su cabeza, otros de su estómago o pulmones, otros de dolores externos y otros de dolores sordos en diversas partes del cuerpo. También en otros casos, no solamente granos en la cara, el síntoma más frecuente, sino pústulas o erupciones en la nariz, pechos y muslos con fuerte picazón. A muchos los ataca la gonorrea, dificultad en la micción, incontinencia, tumores inguinales dolorosos y estreñimiento. Cabe pensar que quienes están afectados por estas dolencias, lo están debido a esa causa.

VII. Debo mencionar ahora mis propias observaciones. L. D-----, un relojero, gozó de buena salud hasta los diecisiete años cuando se entregó a la auto-polución. En menos de un año sintió gran decaimiento en su vigor. Pese a ello, reincidió en su crimen y sufrió convulsiones, primero ocasionales y luego permanentes, sin causa aparente y con tal violencia que durante quince y no menos de ocho horas, padecía tan violentos dolores en el cuello, profiriendo gritos tan dolorosos que le era imposible mientras sufría el acceso deglutir cualquier sólido o líquido. Perdió su vigor y, totalmente incapaz, se consumió durante meses siendo aún más digno de compasión pues algunos restos de su memoria sólo le servían para recordarle las causas de su desgracia.

Cuando me informaron de su estado, acudí a su lado y lo hallé sobre un lecho de paja, consumido, pálido, amarillento, emitiendo un olor infeccioso, casi paralizado. Purgaba por la nariz una linfa sanguinolenta y espuma por la boca. También padecía diarrea y sus excrementos fluían sin que lo advirtiese.

El desorden de su mente no era menor que el de su cuerpo, sin ninguna otra sensación que la del dolor que reaparecía, al menos una vez durante esos tres días. Le procuré alivio para sus convulsiones. Cuando mitigué sus tormentos, interrumpí los remedios que carecían de eficacia sobre la causa de su desorden. Murió pocas semanas después en junio de 1757.

VIII. En verdad, no todos quienes cedieron a tan repugnante costumbre, reciben tan duro castigo pero ninguno dejará de sufrirlo en mayor o menor grado.

Las perniciosas consecuencias que he podido observar son, primero, un estómago desordenado con gran apetito o períodos de inapetencia; y, en otros casos, retortijones durante la digestión, náuseas o vómitos que resisten a los remedios en tanto la causa subsiste. Segundo, debilitamiento de los órganos de la respiración, de la que resultan accesos frecuentes de tos seca y ronquera y falta de aliento ante cualquier violencia o movimiento. Tercero, el relajamiento total del sistema nervioso.

No es requerida mucha ciencia para apercibirse que esas tres causas son capaces de producir todos los achaques de la vejez. La primera de estas desgraciadas consecuencias, además de las ya señaladas, son la disminución del vigor, la menor o mayor palidez, en ocasiones ictericia, frecuentemente granos que aparecen y desaparecen sólo para que aparezcan nuevos, sobre la cara, en especial la frente, las sienes y la nariz, la extremada delgadez; una sensibilidad asombrosa a los cambios climáticos, en especial al frío; la debilidad de la visión y el deterioro de las facultades, especialmente la memoria.

IX. Excúseme por incluir fragmentos de dos cartas que confirman estas observaciones.

“Hasta donde recuerdo del fin de mi niñez y mi primera juventud, ocho a diez años de edad, tuve la desgracia de contraer la perniciosa costumbre de la auto-polución que rápidamente arruinaron mi constitución y, especialmente en los últimos años, me encuentro sumamente oprimido. Mis nervios son sumamente irritables, mis manos carecen de vigor y están siempre temblorosas y sudorosas. Padezco fuertes dolores en el estómago, los brazos, las piernas, a veces en la cintura y el pecho. Frecuentemente tengo tos; mi visión es débil y confusa. Como con un apetito arrasador y, sin embargo, adelgazo.

Otro escribe, “Apenas puedo caminar doscientos pasos sin cansarme. Mi debilidad es extrema. El cuerpo me duele continuamente, en especial la espalda. Conservo mi apetito lo cual, más bien, es una desdicha pues tengo retortijones de estómago en cuanto como y vomito lo que trago”.

X. Una consecuencia de esta práctica, y no la más rara, es la enfermedad hipocondríaca. Y cuando se abandonan a ella quienes son hipocondríacos por otras causas, los síntomas empeoran y se convierte en incurable.

De ambas causas sumadas, presencié el resultado de crueles inquietudes, agitaciones, ansiedades y la repetida observación de los hipocondríacos que padecen a veces accesos convulsivos, la auto-polución siempre precipita el ataque. El cerebro debilitado por esta doble causa pierde sus facultades y, a la larga, los pacientes caen en una postración que rara vez es interrumpida excepto por ataques de locura.

XI. Tampoco esta práctica es menos execrable para el sexo femenino. Además de los síntomas ya descritos, las mujeres están especialmente expuestas a los accesos histéricos, a amores fatales y disparatados; a ictericias incurables, a calmbres insufribles del estómago y la espalda; la aguda picazón de la nariz, el *Fluor Albus* que es fuente de los más tormentosos dolores; a desmayos, a úlceras del útero y a todas las dolencias que son la consecuencia de ambos desórdenes. La cara es la primera que muestra signos externos del desorden interno. La gordura y la frescura de los colores desaparecen y son ocupadas por la flacura y la palidez. Los ojos pierden su brillo, los labios el bermellón, los dientes su blancura y es frecuente que la figura sea afectada por la deformación.

XII. El raquitismo es una enfermedad de la cual equivocadamente Boerhaave afirma que no afecta a las personas mayores de tres años. Es frecuente ver a personas jóvenes de sendos sexos, especialmente el femenino, quienes disfrutando de una buena figura a los ocho, diez, doce, catorce e incluso diecisiete años, se deforman poco a poco por el encorvamiento de la columna vertebral lo cual, a veces, es muy considerable. Este no es el lugar para enumerar las causas que la producen. Pero no debo omitir que la auto-polución es la primera entre ellas. Y ella produce otras innumerables dolencias.

XIII. Para las personas jóvenes de constitución débil con un número equivalente de crímenes, son de temer peores consecuencias. Especialmente aquellas que tienen razones para heredar alguna enfermedad por el lado del padre o de la madre tales como la gota, los cálculos biliares, la tuberculosis, la sífilis; los que tienen accesos de tos, asma, escupen sangre, migraña o epilepsia. Todas ellas deben recordar que los actos de esa naturaleza dan un fuerte golpe a su constitución, acelera el ataque de los males que temen y los arrojará de la flor de su juventud en en la enfermedades de la decreta ancianidad.

XIV. No obstante las miserias que causa, ¡cuán difícil es romper con tan desventurada práctica! Tan pronto como el hábito se consolida, tanto el cuerpo como el alma concurren a solicitarlo. El alma habituada a vagas ideas que recurren continuamente, lo desee o no. Y los mismos humores del cuerpo afectan al alma y lo arrastran al fango. Cuán lamentable pero quienes permanecen inmaculados pueden prever que un paso en falso lleva naturalmente al otro; En un instante se convertirán en absolutos esclavos y la razón y la religión habrán perdido su fuerza. ¡Y en poco tiempo más se hallarán arrojados en un mar de miseria sin siquiera, quizá, la ayuda de la balsa que los lleve nuevamente a la costa!

XV [XVI]. En tanto se continúa en la práctica, es imposible eliminar sus efectos. ¿Qué el lo que podría capacitarnos, acostumbrados como estamos, a romper con ella? Nada menos que el poder de Dios. Esto solamente debe esperarse por quienes procuran, en cualesquiera circunstancia, mantener *una conciencia vacía de ofensa a Dios y a los hombres*. Pues mientras consienta en cualesquiera pecado, jamás vencerá al pecado que lo acosa. Pero suponiendo que en verdad *se está ejercitando a sí mismo* en la *piEDAD* universal, hallará que la gracia de Dios es suficiente para preservarlo de la caída en el uso de sus propios medios.

XVI [XV]. Algunos de estos medios son 1) Evitar las tentaciones con el mayor cuidado: las imágenes, libros, compañías y el recuerdo de aquellas ideas que desea olvidar para siempre. 2) Tener tan poca relación con el otro sexo como sea posible, en especial en privado, y prohibirle santamente las familiaridades que serían inocentes para otras personas. 3) La abstención de vino, bebidas espirituosas, sal, comidas muy condimentadas así como ostras, huevos y cualquier otro alimento que tienda a inflamar. 4) Concedámosles consumir la dieta más sencilla, simple y reducida que sea suficiente para su naturaleza. 5) Permitámosles ninguna cena o muy sencilla. 6) Permitámosles dormir sobre un lecho duro o sobre el piso y jamás sobre su espalda. 7)

Permitámosles tener más sueño que el que es necesario por la naturaleza y jamás permancer en la cama luego de concluido el sueño. 8) Si estuviesen sanos, que ayunen frecuentemente, al menos una vez por semana. 6) Que se ejerciten diariamente tanto como su vigor lo permita. Si añadiesen a esto una estricta vigilancia y la oración, no serán fácilmente superados.

XVII [XIX]. Pero suponiendo que la salud del cuerpo está quebrantada, ¿con cuáles medios podremos recuperarla?

Si una persona está muy debilitada y tiende a adelgazar, debe suprimirse inmediatamente el té, usando en su lugar la menta, algún bálsamo, el caldo de verduras, leche o chocolate” Empiezo, dice el Dr. Storck, con un caldo sustancioso. El llamado té de carne es el mejor.. Arroz, harina de avena, cebada cocida con caldo, o leche, son muy prácticas pero deben comerse en porciones reducidas pues el estómago está tan débil que le sería imposible soportar incluso estos alimentos sin dolor, el paciente debe ser puesto al pecho femenino, un recurso que ha recuperado a muchos de la más desesperada condición. Para recuperar el vigor y la actividad de las fibras relajadas, recomendaría el uso del vino calentado con una barra de hierro, corteza, limón. Tan pronto como el paciente tenga suficiente vigor para caminar, le será de suma utilidad hacerlo en el campo.

Pero sería de nula utilidad elegir un lugar con buen aire si no elige respirarlo. “El aire de los cuartos, si no es renovado continuamente, es casi siempre el mismo. Difícilmente podría llamarse un cambio de aire el de un cuarto cerrado en la ciudad al de un cuarto cerrado en el campo. Es imposible gozar los beneficios de una atmósfera saludable sino en el campo abierto. Si las enfermedades le impiden transportarse o transportarlo, al menos el aire del cuarto debe ser renovado varias veces por día, no sólo abriendo una puerta o ventana que lo hará muy poco, sino mediante un torrente de aire fresco abriendo a la vez una, dos o tres entradas. No hay enfermedad que no requiera la precaución de retirar a la persona enferma de la corriente de aire. Siempre es muy fácil ubicarla fuera de su poder.

XVIII [XXI]. También es sumamente importante respirar el aire de la mañana. Quienes se privan a sí mismos de ello por el gusto de permanecer en una sofocante atmósfera entre cuatro cortinas, renuncian a la más agradable y quizá la más vigorizante de las medicinas. En la mañana, la frescura de la noche ha restaurado sus principios vivificantes al aire y el rocío que se evapora gradualmente cargado con el bálsamo de las flores hace verdaderamente medicinal al aire consolando interiormente con el baño de la esencia de las plantas que es inigualable.

He presenciado los efectos más sensibles en ciertos enfermos, especialmente en los hipocondríacos que, cuando respiraban el aire matutino, permanecían de buen humor y animados durante el día.

XIX [XVIII]. Para la elección de alimentos recomendaría las dos reglas siguientes,

Primero, No tomar alimento excepto el que en poca cantidad sea muy nutritivo y de fácil digestión.

Segundo, Evitar los alimentos acres.

Es muy importante restaurar el vigor del estómago pues la dilatación del estómago y la abundancia de alimentos lo debilitaría: además, si está muy lleno, las personas débiles se sentirán inquietas y melancólicas lo cual agravará sus dolencias.

A partir de estos principios podríamos formar un catálogo de los que son adecuados y de los que deben ser excluidos. Esta última clase incluirá las carnes duras e indigestas como las de animales viejos y las curtidas mediante la sal o el humo, y las que sean gordas y grasientas.

Por lo tanto, más que cualquier otra cosa, las personas de digestión difícil deben evitar la comida grasienta. El **rich pye-crust** es otro tipo de alimento adecuado para un estómago débil. Las sustancias flatulentas del huerto también son nocivas dado que esas plantas tienen gusto y aroma notablemente ácido. Las frutas, tan recomendables para otras dolencias, deben consumirse más bien maduras, si fuere el caso.

XX [XIX]. La comida adecuada es la carne de animales jóvenes bien alimentados: ternera, cordero, novillo, pollo, pavo, perdiz. Pero **lark thrushes**, codornices y otras aves, asimismo que los pescados, deben consumirse moderadamente.

Para prepararlos, el mejor modo es el asado a las brasas conservando su jugo.

Pero algunas personas ni siquiera digieren estas carnes. A ellas deberemos darles caldo hecho a fuego lento con un poco de pan y gotas de jugo de limón si les agradare. El uso del jugo de limón protegería de la putrefacción que sería consecuencia de alimentarse con carne.

XXI [XX]. Lo mejor del huerto son las raíces tiernas, vegetales como la escarola, los alcauciles y los espárragos. Los granos farináceos preparados y cocidos en caldo son un alimento que no debe desdeñarse pues combina lo que es nutritivo de ambos reinos, el animal y el vegetal. En tanto que la combinación protege del peligro de dar uno sólo de los alimentos, el caldo impide que la carne se agrie, y la carne que el caldo se pudra.

Los huevos son un alimento de la clase animal sumamente nutritivo; son muy sustanciosos y de fácil digestión, comprobado que hayan tenido poca o ninguna preparación con fuego, pues la clara coagulada difícilmente disuelva nuevamente. El mejor modo de comerlos es recién puestos por la gallina, crudos, o semicrudos pasados por agua hirviente, o batidos en caldo caliente.

XXII [XXI]. Falta mencionar la leche la cual reúne todas las cualidades deseables sin ninguno de los inconvenientes. Es el más simple y veloz de los reconstituyentes. Sólo debe observarse que algunos estómagos la rechazan. Al menos, a no ser que se sigan las siguientes reglas.

Primero, la mujer que la provea debe ser sana y de vida regular. Segundo, durante el ordeño deben evitarse los alimentos que la amarguen tales como las frutas, crudas o cocidas y, en general, toda cosa ácida. Tercero, debe beberse lejos de otros alimentos o cuidadosamente en mezclas. Cuarto, beber sólo un poco por vez. Quinto, en todo momento tener cuidado con el pecho, los intestinos y mantener calientes las piernas. Sexto, sin el que las precauciones mencionadas serían inútiles, ser muy moderado en la cantidad de los alimentos aun de los mejor elegidos. Durante este recurso a la leche, no había peligro de indigestión por la pequeña sobrecarga al estómago aunque un principio de corrupción que haría de la leche ,de todo el conunto de los alimentos, un poderoso veneno.

XXIII [XXII]. Difícilmente haya en uso otra clase leche que la de mujer, de burra, de cabra o vaca. Cada una de ellas tiene sus cualidades. Aún así, hay muy pocos casos en los que la leche de vaca es inútil. Es considerado que la leche de mujer es la más reconstituyente.

Es admitido que la leche de burra es la más cercana a la de mujer, pero esto es, más bien, asunto de opinión o experiencia. Es la más **ferous** y, por ello mismo, la más laxante. Es un error muy pernicioso creer que es la más reconstituyente. Las observaciones diarias demuestran lo contrario y prueban, no solamente que no es la más eficaz sino que, quizá, es la de menor eficacia. Rara vez vi algún buen efecto, en ocasiones vi malos.

XXIV [XXIII]. Previamente a dejar el tema de los alimentos, agregaré el importante consejo de evitar mezclas.

Es obvio lo imposible que los diferentes alimentos tengan una digestión perfecta al mismo tiempo. La mezcla es una de las causas que daña a las constituciones saludables y mata a las débiles.

Otra circunstancia igualmente necesaria e igualmente olvidada es una masticación cuidadosa. Esta ayuda a la digestión que, incluso en los estómagos más vigorosos, sufre cuando carecen de ella y en los débiles es sumamente imperfecta.

XXV [XXIV]. La parte líquida de los alimentos es una parte del régimen tan importante como la sólida.

Deben prohibirse los líquidos que aumenten la relación y disminuyan lo poco que queda de los poderes

digestivos y que puedan llevar alguna amargura a los humores o dañar al sistema nervioso. El té tiene esta cualidad y con ella todas las otras. El café tiene las dos últimas, de modo que debemos abstenernos rigurosamente de ellos.

Los licores son aún más dañinos, su acción es muy violenta, irritan más que fortalecen. Y si fortalecieran, las debilidades subsecuentes son mayores que las anteriores. Además, generan tal dureza en las papilas del estómago que las priva de la sensibilidad necesaria para la creación del apetito y toman de los líquidos ese grado de fluidez que deberían poseer para ayudar a esa sensación.

La mejor bebida es agua de la fuente más pura mezclada con vino ni de mucho cuerpo ni demasiado ácido pues los de mucho cuerpo irritan al sistema nervioso y los demasiado ácidos debilitan la digestión. En los lugares donde el agua potable no sea mala, puede ser corregida por filtración, por el hierro caliente o alguna infusión aromática: canela, anís o cáscara de limón.

XXVI [XXV]. La cerveza común es nociva. La **Mum** que en verdad es un extracto de la cebada es nutritiva y reconstituyente, puede ser de mucho uso. Es tan estimulante como el vino y más nutritiva.

Entre las bebidas útiles, podríamos incluir al chocolate; la cocoa contiene una parte importante de sustancia nutritiva y mezclada con azúcar y aromatizada corrige los defectos de sus aceites.

“Chocolate con leche, dice M. Lewis, de paso fácil por el estómago, es un excelente desayuno para un tuberculoso. Sé del niño de doce años en estado terminal que desahuciado por el médico se recuperó por el chocolate dado por la madre en pequeñas cantidades repetidas.

XXVII [XXVI]. Lo que debe decirse del sueño puede reducirse a tres puntos: su duración, el momento para tomarlo y las precauciones necesarias para un sueño tranquilo.

Para las personas adultas, son suficientes siete, a lo sumo ocho, horas de sueño. Es peligroso dormir más y quedarse en la cama pues nos pone en el riesgo de los mismos desórdenes que el sueño excesivo. Este término no debe excederse a menos que carezcamos de la capacidad necesaria para estar en vigilia.

El aire de la noche es menos saludable que el del día; y los débiles son mucho más susceptibles a sus influencias en la tarde que en la mañana. Por lo tanto, es mejor acostarse y levantarse temprano. Esta norma es tan conocida que parecería superfluo mencionarla pero está tan olvidada y sus consecuencias tan poco tenidas en cuenta, aunque son mucho mayores que lo que se cree, que es disculpable intentar enseñarlas de nuevo.

Para dormir serenamente debemos cuidar:

Primero, No estar en un ambiente cálido y no estar ni demasiado ni poco cubierto.

Segundo, No tener los pies fríos al descansar boca abajo, un accidente común en las personas débiles.

Tercero, No reposar sobre un estómago lleno, nada perturba más al sueño.

En consecuencia, es mejor tomar una cena ligera dos horas antes de ir a la cama para que la primera digestión haya terminado cuando vayamos a dormir.

XXVIII [XVII]. El ejercicio es tan necesario como dormir. Caminar es bueno pero para las personas débiles cabalgar es mejor. El más débil irá en carruaje. Y cuando el tiempo no permita salir deben idearse medios de locomoción en la casa. En especial un caballo de madera.

Pero obsérvese de no tener movimientos violentos después de la comida. Y no comer cuando se está agitado por el ejercicio que debe hacerse antes de la comida permitiendo algún reposo antes de la comida.

XXIX [XXVIII]. El mejor reconstituyente es el *baño frío*. Tomado al caer la noche cuando la comida está totalmente digerida contribuye mucho a un sueño sereno.

Receté al joven cuyo caso describí abajo, pildoras de mirra con corteza cocida que tuvieron gran éxito. Excepto que no ha tenido, ni quizá jamás tenga, la fortaleza que hubiera tenido sin su inconducta. La prueba que la estructura recibe en la temporada de crecimiento tiene consecuencias que son irreparables. ¡Si esta verdad fuera debidamente inculcada en las mentes juveniles!

XXX [XXIX]. Pero la mejor de las medicinas, donde fuere aceptada, es la leche. Y donde fuere rechazada, que sea mezclada con polvos absorbentes, cucharadas de agua de menta o memos frecuentemente algunas cucharadas de azúcar.

Pero si la rechazase, aconsejo la crema de leche. La receté con éxito a un joven afectado del hígado a quien no di la leche misma. Afectado de un cólico hepático bebió la crema con placer y por tanto debe preferirse siempre a la leche cuando haya febricilla. Calma, disuelve, endulza, aplaca la sed, refresca y, al mismo tiempo, nutre y fortalece.

XXXI [XXX]. Una vez más, sólo debo recordarle a quien prácticamente destruyó tanto vuestras almas junto con vuestros cuerpos, que no podréis escapar e la engañosa trampa del diablo sino por el poder de Dios. No olvidéis esto entre vuestros remedios. Llama fervientemente a Aquel contra quien has pecado. Estudia como agradarle en todas las cosas y Él curará tu alma como tu cuerpo pues conoce lo mejor para ti.

Finis.

**Nota: Arriba en negrito son tres palabras cuyo sentido no afecta la coherencia de la obra (ver abajo los problemas parecidos del inglés). Por supuesto, nadie hoy comparte la ignorancia desplegado em esta panfleta, una de las más difundidas de Wesley hasta fines del siglo 19 y después censurado. Su pertinência hoy es para todos que pretienden que em asuntos sexuales solamente debemos ser fieles a las enseñanzas de líderes em siglos pasados como Juan Wesley.**

### Vocabulary?

IV tympany = turgidity

FluorAlbus [also under XI] = white body fluid, flux

VI pusiules = ???

Stranguries = slow and painful discharge of urine drop by drop

Conder [= misprint for consider? ponder?]

XXI/XVIII valetudinarians = sickly, infirm, invalids; XXV/XXIV Papillae = pimples, nipples; XXV/XXVI tabid???