

TRANQUILIDAD Y BUENOS ALIMENTOS

Javier García Aranda - marzo 2018

Se dice que esta *máxima* es el consejo que los médicos (aunque ahora parezca mentira, entonces había pocas mujeres en la profesión) daban a quienes enfermaban de tisis cuando no había tratamientos resolutivos contra la tuberculosis. También hay quien la asemeja al “**Keep Calm and Carry On**” (que puede traducirse al castellano como “mantén la calma y sigue adelante”), texto de un *aviso a navegantes* ideado por el gobierno de **la pérfida Albión** para instar a la población británica a mantener su tradicional flema cuando la **Alemania** nazi amenazaba con invadir las islas.

En cualquier caso, es una buena fórmula para afrontar la *convalecencia*, que es como tradicionalmente se ha denominado al periodo de recuperación necesario tras superar una enfermedad (el concepto no tiene cabida si sólo se contemplan dos estados: *de alta* o *de baja*). La relevancia de la **tranquilidad**, entendida como descanso físico y psíquico, es más que evidente. Y qué decir de los **buenos alimentos**: a estas alturas nadie pone en duda que una buena alimentación es la mejor medicina. No obstante, conjuntamente con el consejo alimentario debe tenerse en cuenta otro elemento, que no es objeto de tanta atención mediática, pero que acertadamente es puesto de relieve por un refrán muy castizo: **Como come el mulo, caga el culo**. Así que, ¡atención al rastro!