

Quan la feminitat va desfullant-se, passada la quarentena, la llar ja es fa petita i la dona autumnal acostuma a sentir-hi manca d'airejament.

Heus ací explicada la munió de dones autuminals que de sopte comencen a fer obra social diversa, especialment sanitària, cultural, literaria, benèfica, política, etc., tot i haver passat recloses a la llar anys i anys. En envair papers reservats a l'home, no fan més que complir una necessitat del seu esperit, que ha sofert la petjada de la transformació ocorreguda en el sistema de les glàndules de secreció interna. Prenen a l'home quelcom de la seva fermesa, temple de caràcter, domini i facilitat per a l'abstracció mental. Constitueixen el prototipus de la «dama de caràcter» del teatre (oposada a l'horriblement ridícula dama autumnal que vol semblar una nena) i que en la vida normal està representada per la dona comprensiva, intelligent, afable, acollidora, maternal, que és l'ànima de les reunions familiars, benèfiques, polítiques femenines, etc. Es la integral senyora d'ella mateixa. No cal dir que en les fases crítiques d'una guerra com la nostra, la dama autumnal a que em refereixo, troba on desfogar plenament els seus anhels, i pot convertir-se en factor de primera importància.

Tot això pel que es refereix a l'edat crítica normal.

Quasi no cal que et digui que la que tu estàs passant, amiga meva, no és pas ben bé aquesta. És més aviat la que et correspon d'ací a uns deu o vint anys, quan l'envelliment ja no s'ha de qualificar de prematur.

Convé que t'ho repeteixi: aquest envelliment prematur, és l'origen de tots els teus mals. Per això, encara que sigui fent-me un xic pesat, t'hauré d'explicar a grans trets el mecanisme íntim d'aquest envelliment, perquè compreguis bé la teva situació i les coses que hauràs de fer.

En el fons de l'envelliment, hi ha sempre la intoxicació, ja sigui la intoxicació directament alimentària, ja la autointoxicació produïda per un recanvi metabòlic no massa correcte. Em guardaré de fatigar-te fent passar pels teus ulls el complicat procés del metabolisme, mitjançant el qual la màquina orgànica treu dels aliments l'energia necessària per a la vida i les seves funcions. Sols et diré que en els complicats fenòmens químics del recanvi metabòlic, exactament igual com quan es crema carbó o llenya, es produeixen residus, en forma de cendres, que varis òrgans —ronyó, fetge, pell, intestins— buiden a l'exterior, o en forma de gasos, que surten pels pulmons.

L'envelliment es caracteritza ensems per una major producció de cendres —com un motor vell d'automòbil que carbura malament— i una major dificultat per eliminar-les, per fatiga dels òrgans destinats a aquesta tasca, venint aleshores una acumulació progressiva de matèries residuals verinoses dintre l'organisme. Fixa't bé en aquest doble mecanisme d'acumulació tòxica en l'envelliment.

L'aportació de matèries verinoses, la portes a terme amb l'alimentació antihigienica que dus ara, i molt més amb la que has portat sempre, puix ara el racionament de guerra no t'ha fet més que bé. El retard en l'eliminació, sobrevé d'una part per la fatiga dels òrgans encarregats de la neteja (glàndules endocrines, fetge, ronyó, etc.) per treball excessiu durant anys i anys; d'altra part, perquè vers la quarentena el to funcional d'aquests òrgans disminueix considerablement, per evolució natural, la qual cosa determina una major sensibilitat pels tòxics de tota mena.

El mecanisme pel qual aquests verins actuen damunt l'organisme i el duen a l'envelliment prematur, és un xic llarg d'explicar. Et diré solament que constitueixen un veritable engrut, que no sols dificulta el funcionament de les complicades peces de la màquina humana, sinó que arriba a alterar-ne grollerament la seva íntima estructura fins a anul·lar quasi la seva funció.

Naturalment, els òrgans que més treballen contra la intoxicació, són els més afectats. Hi ha en primer terme les glàndules endocrines pròpiament dites, i seguidament, fetge, ronyó, pell, pulmó, etc. La tiroide —glàndula de la rapidesa—, les suprarenals —glàndules de la intensitat—, i la hipòfisi —glàndula de la forma corporal—, funcionen cada cop més frenades, produint una infinitat de símptomes, que no et puc ara detallar. El fetge —el veritable bugader de l'organisme— el ronyó, intestí, pell i pulmó —els veritables escombriaires— es declaren en vaga de braços caiguts. I, presidint el quadre, l'ovari, que ja naturalment s'eclipsa a la teva edat.

Si tu t'observes uns moments, veuràs els símptomes més cridaners d'aquesta vaga general progressiva: et fatigues més i més cada dia, la vista se t'escurça, l'oïda és menys aguda, les dents es trenquen, el ventre s'atasca i es va abultant, les ungles es ressequen, la pell s'arruga, es torna basta i, a clapes, s'enrojeix damunt zones completament pàlides, creix el sotabarba, els cabells es tornen blancs, sents dolors reumàtics variats, el cap s'enterboleix, o et fa mal o et roda, tens mal geni, les cames s'inflen... Per que continuar? Si et dic que les sogres tenen mala fama perquè solen ésser-ho a la teva edat i en les teves condicions, tindràs el colofó més galdós a aquest síndrome, i acabaràs per donar la raó al gendre i a la nora.

Si compares els dos quadres que t'he esbossat —i millor podràs fer-ho quan et descriui més endavant el que és la dona madura integral— estic segur que et faltará temps per anar a reconciliar-te amb la higiene, perquè la seva pràctica senzilla s'acompanya indefectiblement d'una eficàcia incontestable. No has d'oblidar que «mai no s'és massa vell per a sentir-se jove».

En la lletra pròxima començaré a fer-te coneixedora d'aquestes practiques. Deixa'm avançar-te, però, que el que cal fer, es dedueix amb facilitat del que t'he vingut dient. Com a primera providencia, reduir l'aportació dels verins de l'exterior, que durant massa temps han entrat en riuada al teu cos, i a continuació, estimular els òrgans emunctoris de què et parlava, i les glàndules endocrines, perquè compleixin millor les seves funcions.

Després pot ésser convenient de determinar els òrgans més afectats i, si cal, ajudar-los mèdicament.

Tot el demés, et vindrà sol. El teu esperit recobrarà la seva claredat i el seu optimisme. Tornaràs a sentir l'euforia de viure, quan una nova vitalitat banyi les cel·lules del teu organisme madur.