

Para Marina y para mi Isolina: Esta carta va a las dos porque se me ocurre que los datos que necesito me los pueden dar solo las dos, en cartas separadas. Yo necesito saber EXACTAMENTE el regimen de comida de mi hermana. Porque estoy cierta de que Emelina y yo tenemos dos dolencias identicas y paralelas que son la diabetes y el corazon y por lo tanto mi mejoría-muy grande, excepto en la vista que va mejor, pero no mucho-puede obtenerse en ella, aunque sea en menor grado, en razon de su edad.

Primero, yo quiero saber si ella usa rigurosamente sacarina y ha eliminado TODA AZUCAR de su alimentacion. Tampoco se si ustedes encuentran sacarina - alla, y o n facilidad. La cuestion es que ella ni directa ni indirectamente la use. Estoy viendo modo de que un señor Larrain le lleve sacarina y se la mande desde Santiago.

Yo he tenido la sorpresa de constatar de que mi corazon mejora por la mayor cantidad de alimento; como ahora tres veces lo que antes. Eso me ha dismínuido las palpitations muchísimo y me ha afirmado el estado general. Ayer he soportado bien ocho horas de visitas seguidas y anteayer once horas de conversacion... Yo no podia con dos horas antes de ir al Hospital.

Esta super-alimentacion-yo habia bajado catorce kilos-comienza con un desayuno que quiero hallar modo que Eme lo tenga, identico. Me dan un platito no grande de avena cocida y azucarada con sacarina; un vaso grande de jugo de naranja, que ella puede sustituirse con toronja y aun con limon, aunque este poco alimenta. La naranja californiana tiene mucha azucar y me la sustituyen a veces con el jugo de toronja en latas, pero eso y talvez no lo hay en vuestro comercio. Tomo, esto por vicio, dos tazas grandes de cafe con leche. Creo que mi hermana tiene mal el riñon y el cafe corriente le haria mal en tal caso. Yo podria mandarle cafe sin cafeina, en cuanto pueda, es decir, tengo un chileno a mano que vuelva alla. La leche me neutraliza mucho el mal efecto del cafe. El medico me obliga a comer un poco de tocino puesto al horno. Yo lo detesto. Pero el cuerpo necesita de alguna grasa, pero preparado asi. Se pone al horno donde se derrite en parte. Lo que queda es una especie de chicharron bastante enjuto, con mas de carne que de grasa. Esto es solamente una lonja angostina de tocino, una ~~xxxxx~~ lengua estrecha y larga de tres Jones. Por la mañana tambien tomo Magnesio para la digestion que es mala. Magnesio Phillips.

Esto es el desayuno, que acaba con dos Vitaminas B Complejo, es decir, B B2 etc, el complejo entero. Estas Vitaminas iran mas tarde. Por ahora desee mandar como primera cosa la sacarina.

Con este pequeño almuerzo, al que me he habituado y que nunca use antes yo puedo trabajar la mañana entera de 9 a doce y media, dos horas en mis peleas y mi ingles y media hora en el Jardin, que es el unico ejercicio que hago y me hace mucho bien. En la tarde solo leo, converso, recibo gente etc.

Yo se que mi pobrecita Eme esta ya fija y sin capacidad muscular. Es absolutamente necesario que le den masaje en sus piernas. La circulacion puede empeorarse tanto que vengam varices y aun llagas. Ese masaje es simple, pero ha de hacerse dia a dia, por diez minutos, con gran suavidad enna el comienzo.

Quiero saber tambien si es facil alla comprar la avena especial para mesa, que probablemente ya preparan en Chile. La leche hay que buscarla pura hasta hallarla. Es inutil comprar alimentos de tercera clase, es engañarse a si misma.

Pido a Marina que guarde esta carta despues de comunicarsela a Isolina a fin de que la tenga a la vista. En la proxima siga con el almuerzo.

Repito que mi mayor descubrimiento del Hospital fue saber que el corazon mejora increíblemente solo con triplicar el alimento, mas las Vitaminas. La fatiga cardiaca disminuye a ojos vistas y casi desaparece. Yo subia la escalera haciendo tres paradas...

Conozco la ignorancia criolla para comer; yo misma he vivido esa malveria de no saber nada preciso sobre el valor nutritivo de cada materia. Solo ahora se que mi Isolina se ocupa de asuntos de farmacia o medicina.

[Carta] [1947?] [Estados Unidos] [a] Marina [Pizarro], Isolina [Barraza de Estay], [Chile] [manuscrito] Gabriela Mistral.

AUTORÍA

Mistral, Gabriela, 1889-1957 Autor secundario: Barraza de Estay, Isolina Autor secundario: Pizarro, Marina

FORMATO

Manuscrito

DATOS DE PUBLICACIÓN

[Carta] [1947?] [Estados Unidos] [a] Marina [Pizarro], Isolina [Barraza de Estay], [Chile] [manuscrito] Gabriela Mistral. 1 h. ; 28 cm.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile