

Mayo 1926 30 JUL 1926

Salud y Hogar

Z
2120

50
cts.



Dicen... ¿Qué dicen?...



Descubrimiento contra la pulmonía

El profesor Von Euler, que en 1929 recibió el Premio Nobel de Química, ha descubierto, después de laboriosas investigaciones, una sustancia capaz de proteger el organismo humano contra la pulmonía.

Este descubrimiento se ha hecho en los laboratorios bioquímicos de la Universidad de Estocolmo, y para los experimentos se ha usado el limón y otras frutas.

Esta sustancia aparece mezclada con la vitamina C—antiescorbútica—, a la que no está identificada, ya que permanece en el mismo estado aun después de ser destruida esta vitamina por medio de la oxidación.

El pan helado

El pan helado es la última palabra de la industria panadera. En una reciente reunión de los químicos cerealistas en Nueva York, la concurrencia participó de pan, guardado en hielo durante una semana. También probó un pan cocido el día anterior, y conservado en la forma ordinaria. Prefirió el pan de una semana de duración, por su aroma y sabor. Se abren así nuevos campos para el envío de productos de panadería a puntos lejanos, y para responder adecuadamente a las leyes de la oferta y la demanda. La idea de "pan helado" ya se practica en Holanda.

Goethe, Kant, Ticiano...

En estos días en que los jóvenes atraen la atención del mundo, interesa descubrir que entre los setenta y ochenta años de edad, el comodoro Vanderbilt agregó aproximadamente cien millones de dólares a su fortuna; a los setenta y cuatro años, Kant escribió su Antropología; Tintoretto, a los seten-

ta y cuatro años, pintó el "Paraíso", gigantesco lienzo de 25 metros de largo por 10 de ancho; Verdi, a los setenta y cuatro años, compuso su obra maestra "Otello"; Lamarck, a los setenta y ocho años, completó su admirable obra de zoología, "Historia Natural de los Invertebrados"; Oliver Wendell Holmes, a los setenta y nueve años, escribió su famosa obra "Sobre las Tazas"; Catón, a los ochenta años, empezó a estudiar la lengua griega; Goethe, al cumplir ochenta años, terminó su "Fausto"; Tennyson, a los ochenta y tres años, compuso "Cruzando la Barrera"; Ticiano, a los noventa y ocho años, dió comienzo a su histórico lienzo de la batalla de Lepanto.

El cáncer y la dieta

Según el *Cancer Institute of the University of Louvain*, la verdadera cura del cáncer se consigue por medio del restablecimiento o fortalecimiento de las defensas orgánicas del cuerpo humano, lo cual se obtiene adoptando una dieta científicamente adecuada.

Estos hombres de ciencia afrontan el problema del cáncer desde el punto de vista de la teoría de que éste es una enfermedad constitucional en vez de ser un mal local. En consecuencia, recomiendan que en vez de aplicar tratamientos locales, lo que hay que hacer es estimular la vitalidad del orga-

nismo para que éste, por medio de sus defensas naturales, venza el terrible mal.

Hasta este momento, no obstante las muchas pruebas que han tenido en favor de sus teorías, no consideran oportuno prescindir por ahora de las intervenciones quirúrgicas, los rayos X y la aplicación de radio en el tratamiento del cáncer, para depender exclusivamente de un determinado régimen alimenticio.

El profesor Hurst afirma que el hombre es cada vez menos inteligente

El profesor de Cambridge, mister Hurst, ha provocado cierta sensación con sus declaraciones ante el Congreso anual de la Asociación Británica, anunciando gravemente que la "inteligencia media del Mundo" está en disminución y se apaga rápidamente en Francia, en Holanda, en los Estados Unidos y otros países "avanzados" a causa de la rápida disminución de la natalidad en las familias "más inteligentes". Este movimiento descendente es contrario a todas las leyes del desarrollo humano, pues los progresos de la ciencia exigen, por el contrario, un movimiento ascendente. Para remediar esta situación conviene, según el profesor, alentar con premios en metálico a las gentes susceptibles de tener hijos inteligentes. Por último, el sabio profesor ha agregado que asistiremos a la decadencia y luego a la muerte de nuestra civilización.

Una buena idea

Los viñadores del distrito de Wettolsheim (Alsacia) han tomado una feliz iniciativa. Han abandonado la fabricación de vinos y cultivan las uvas de mesa.

El año pasado pudieron expedir 40 vagones de racimos, y han podido obtener mejor beneficio que transformando esos racimos en vino.

Otros productores alsacianos se orientan hacia la fabricación de jugos de uvas.

Salud y Hogar

Redactores:

Dr. A. J. GIROU
OSCAR A. SUCCAR

Administrador gerente:

RICARDO FITÓ

Madrid — Mayo — 1936

Individualidad orgánica

Lo que, entre otras cosas, han olvidado los propugnadores de la teoría termoquímica de la alimentación, es el de la capacidad orgánica individual que no puede ser sometida a tablas ni fórmulas generales. Este coeficiente individual juega un papel importantísimo en la digestión y asimilación. El metabolismo de las proteínas, féculas o de cualquier principio nutritivo estará influido por los dos factores: factor digestivo y factor asimilativo. Y así puede suceder que, a causa de las condiciones especiales o anormales del coeficiente individual, sustancias nutritivas que debieran normalmente ser transformadas en apropiados productos de digestión y asimilación, no llegan a convertirse en tales.

El organismo humano, como el de todo ser viviente, posee una cierta capacidad de adaptación, un poder de reacción y regulador mediante el cual responde adecuadamente—dentro de ciertos límites—a influencias tanto exteriores del Cosmos o del ambiente en que se desenvuelve, como interiores o que actúan dentro de su conjunto funcional. Esta capacidad de adaptación se halla regida, como todo el funcionalismo orgánico, por el sistema nervioso, influenciado por los estímulos recibidos en los órganos y aparatos y en el metabolismo general de las células protoplasmáticas que constituyen el ser.

Los medios reguladores de la tensión osmótica son de alta importancia para mantener invariable la presión osmótica del medio interno, sobre todo desde el momento que las causas perturbadoras alcanzan cierta intensidad; y es entonces precisamente cuando interviene la acción reguladora de los emuntorios, la de los órganos reabsorbentes y la del hígado.

Los riñones actúan descargando al organismo de los materiales producidos en el metabolismo fisiológico y de los que se han producido por haber introducido en exceso sustancias extrañas impropias y tóxicas, las que el organismo ha tenido que transformar en materias apropiadas para ser eliminadas por los riñones. La mayor parte de estos tóxicos son sustancias cristaloides—principios cuaternarios—, ácido úrico, fosfórico y demás compuestos salinos de naturaleza química variable, que tienden a perturbar el equilibrio osmótico.

Los riñones son secundados por las glándulas sudoríparas, pulmones y mucosas epiteliales. Asimismo des-

empeñan importante papel las membranas de la mucosa intestinal, suministrando agregados moleculares que neutralicen los productos cristaloides y otros tóxicos; pero sobre todo el hígado, *del cual podemos decir sin temor a equivocarnos que de él depende el coeficiente individual*. El es el gran laboratorio viviente que durante noventa o más años (aunque para nuestra vergüenza, la mayoría de las veces, sólo unos meses, un año, cinco, veinte, cuarenta, según la contextura y potencia heredadas, y dentro de ello, el trato que se le dé, es decir, influencias a que haya vivido sometido) pone a disposición del hombre para las necesidades múltiples de su actividad diaria los materiales apropiados y la fuerza motriz para todo el compuesto orgánico y cada una de sus partes, según la función y actividad que cada una de ellas haya de desarrollar.

Las máquinas más ingeniosas no son ni aproximadamente una copia pálida de este incomparable laboratorio motor. Entre las más notables funciones del hígado se cuenta la defensa antitóxica, mediante la cual neutraliza venenos violentos y mortales, elaborando contratoxinas y oxidándolos para neutralizarlos, impedir el paso de materias colorantes y alcaloides tóxicos. El hígado, pues, interviene a regular el ingreso de los materiales osmógenos en el torrente circulatorio general.

Cuando la producción de materias extrañas perjudiciales a la composición orgánica continúa y la intervención eficaz de los órganos y aparatos para sostener la regulación osmótica va disminuyendo, las sustancias anormales y las de naturaleza y tendencia cristaloides determinan la formación de floculados de naturaleza mucoides y cristaloides que se precipitan en el interior de los vasos capilares e intersticios de los tejidos (por la rotura del equilibrio coloidal de los plasmas y de los elementos protoplasmáticos) a fin de sostener la composición que la sangre requiere; y según su estructura, origen, abundancia y generación, son los causantes de la mayor parte de los desórdenes patológicos, de sus diversas modalidades y variabilidad que presentan en los estados enfermos.

A cada período de floculación, y sobre todo, transformación del floculado, corresponde una crisis, variando sus características según el componente y el estado físico del mismo y según el lugar u órgano principal que sea su asiento.

Las regiones más recargadas suelen ser la renal, lumbar, pelvis (sobre todo en las mujeres) y sistema nervioso central, que siempre tiene una relación íntima con el aparato genital.

Los recargos en las extremidades inferiores suelen ser en las mujeres más notables que en los hombres. Todos estos enfermos tienen signos iridológicos de alteraciones de la mucosa gastrointestinal y turbidez o manchas hepáticas.

Existe otra adaptación, y es la que encontramos en los estados patológicos constituidos sobre todo en aquellos que básicamente han tenido un gran caudal de energías heredadas; y así, aun cuando a una persona se le extirpe el riñón, tiroides, ovario, matriz, etc., el organismo aparentemente sigue viviendo sin apenas resentirse, en condiciones relativamente buenas de salud; y es que el organismo enfermo es también capaz de adaptarse a las nuevas condiciones creadas por la deficiencia o carencia funcional de un órgano, gracias a la acción vicariante de otros órganos afines, o idénticos funcionalmente.

La capacidad compensadora será proporcional a la fuerza vital de reserva; por lo tanto, el organismo al-

canzará mejor a compensar las alteraciones o lesiones cuando mayor sea el caudal absoluto o relativo de tales energías. Pero no se nos podrá escapar el hecho de que, llegado el organismo a este estado, se encuentra desposeído de sus energías e integridad, teniendo menor aptitud de acomodación que si continuase con todos sus órganos buenos o íntegros, por lo que éstos se agotan pronto, sobre todo si se les esfuerza a realizar trabajos algo intensos o los mismos que fueron causa de que el órgano a quien compensan hubiese sido deteriorado. Cuando las reacciones desfavorables predominan, el círculo vicioso es de tal índole que conduce a una agravación del proceso, hacia la muerte inevitable.

Nadie debe alardear de su impunidad para cometer toda clase de transgresiones, porque esa capacidad de adaptación y potencia de los órganos reguladores tiene naturalmente un límite aun en las constituciones más vigorosas, límite bastante restringido además en las actuales generaciones; y traspasadas las posibilidades de los reguladores, sobrevienen fatalmente las perturbaciones funcionales y somáticas, de intensidad y duración variable según el poder vital y reconstructivo, como ya queda dicho.

¿CONOCE usted la historia de su familia?

Por el Dr. A. N. DONALDSON

¿Habéis oído hablar de la ley de Mendel? Es bastante complicada, así que nos limitaremos a considerarla superficialmente. Quizás nos enseñe a ser un poco más complacientes con el médico y a contestar más cuidadosamente a sus preguntas "indiscretas".

Mendel comprobó que del enlace de un conejo blanco y un conejo negro, siempre y cuando que su prole fuera numerosa, habría la siguiente proporción entre sus descendientes: un conejo blanco, dos conejos mulatos y un conejo negro.

La unión de dos conejos blancos dará siempre conejos blancos. De igual manera, conejos negros producirán conejos negros. Sin embargo, la prole de los conejos mulatos se dividirá así: un conejo blanco, un conejo negro, dos conejos mulatos.

Habréis notado que el negro y el blanco aparecen en menor proporción. Es decir, que en todas las familias cuyos padres tienen caracteres opuestos, divididos o mezclados—según se representa en los conejos por el color blanco o negro de la piel—, los factores blancos y negros estarán en minoría decisiva. El mulato aparece con mucha mayor frecuencia. En términos biológicos, el mulato es un



LOS DIENTES

Por un solo diente que falte, el alimento no puede ya masticarse por igual. Si no se conservan limpios los dientes, las pequeñas partículas de alimento se acumulan entre ellos, fermentan y forman un ácido que destruye el esmalte y caria los dientes. Si el diminuto nervio del diente está expuesto al aire y a los microbios, produce el dolor de muelas, que es mucho peor que otros dolores, porque tiene poco alivio.

El aspecto de los dientes es una buena señal del carácter de la persona. Si la puerta exterior del patio de una casa está rota o sucia, ello demuestra que el dueño de la misma es perezoso y desaliñado.

El régimen alimenticio desempeña un papel muy importante en la salud de las encías y de los dientes. Los alimentos preparados artificialmente deben ser evitados todo lo posible, y deben elegirse alimentos que requieran masticación cuidadosa. Las frutas y las verduras crudas, ricas en vitaminas, desempeñan también un papel importante para prevenir y curar el mal estado de la boca.

Una de las causas de la piorrea es el sarro o tártaro que se junta sobre los dientes. Por más cuidadoso que uno sea no puede impedir que se forme. Por lo tanto, conviene visitar al dentista una o dos veces al año, para que éste proceda a sacar todo el sarro acumulado.

Deben cepillarse los dientes y las encías regularmente tres veces por día, empleando una buena pasta dentífrica. Conviene hacerlo al levantarse de mañana y después de cada una de las dos principales comidas. Esta práctica no debe descuidarse nunca, y es un hábito que deben cultivar los niños desde que tienen dientes.

carácter dominante, pues aparece más a menudo. Al negro y al blanco se le denominan caracteres recesivos, pues aparecen en menor proporción.

En las células procreadoras de los padres—óvulos o espermatozoides—hay una o varias partículas

(Pasa a la página 10.)

“Mens sana in corpore sano!”

Ignoramos si el poeta latino Juvenal, quien en su lenguaje politeísta nos ha dicho después de muchos siglos: “¿Qué podemos pedir mejor a los dioses que la salud del alma unida a la salud del cuerpo?”, poseía grandes conocimientos en cuanto a fisiología, pero lo cierto es que razonaba como un verdadero psicólogo, y su declaración de hace dos mil años no es nada menos que una brillante afirmación.

Más cercano a nosotros, el ilustre químico Raspail ha dicho: “Mens sana in corpore sano; he aquí el hombre moral, el hombre modelo, el hombre fuerte, el hombre justo...” El hombre modelo, el hombre fuerte, no debe sus atributos al azar, sino a las circunstancias que lo han hecho tal. Estas circunstancias pueden ser colocadas en nuestra vida, en nuestro camino, y sin saberlo las aprovechamos, o bien las buscamos, provocadas, con el objeto de crear la dicha y la salud, aun en los medios donde hay una tendencia contraria.

Pero el hombre, ¿es siempre razonable? El Dr. Dubois, quien lleva títulos que dan importancia a sus declaraciones, que deben pesar mucho en la balanza del mundo científico, es doctor en Medicina, Farmacia, Ciencias naturales, etc., etc., ha dicho con mucho acierto y tal vez con una chispa de buen humor: “El hombre me parece estar en una peligrosa situación, habiendo perdido el instinto antes de haber conquistado la razón: es un ser racional, pero, ¿quién puede afirmar que en materia de alimentación es un ser razonable?”

Ciertamente, si el fisiólogo se detiene un instante para examinar de qué manera el ser humano se alimenta, deberá decir que el 95 por 100 de los hombres son irracionales. Es por esto que el doctor Gustavo Krafft da un grito, grito que debería ser de alar-

ma: “Puede ser que las tres cuartas partes de las enfermedades de que muere la humanidad tienen su causa en la nutrición.” Y sobre esta declaración hecha por un hombre de autoridad en el mundo científico, entramos en materia para hablar de las necesidades del cuerpo humano. ¿Qué necesita? En nuestros artículos precedentes hemos hecho alusión a las vitaminas. ¿Qué son esas vitaminas? El doctor Hemmerdinger responde a esto diciendo simplemente a sus auditores: “Todo el mundo habla (de las vitaminas) a menudo sin saber exactamente qué son; me contentaré con decir que son *sustancias indispensables para la vida*...” Sustancias indispensables para la vida; esto es lo que debe retener bien aquel que quiera vivir en buenas condiciones físicas y mentales. La ciencia de las vitaminas está aún en las mantillas de su infancia, pero crece y puede ser que mañana la conozcamos mejor. Los que están en el estudio le hacen dar pasos de gigante haciéndola despertar del sueño en que después de veintitrés siglos estaba aún durmiendo. Hipócrates, ¿no escribía hacia el siglo IV antes de nuestra Era: “Los cuerpos de los hombres y de todos los animales se nutren de tres clases de cosas: de alimentos, de bebidas y de *fuerza vital*?” Esta fuerza vital sentida por el razonamiento de Hipócrates se ha convertido en un hecho de análisis para el químico moderno. Médicos y químicos han llegado, no solamente a la conclusión de la existencia de esta fuerza vital, que ellos llaman vitaminas, sino más aún, han especificado una quincena, y en cada una de ellas ha encontrado el papel específico que ocupa en la estructura de la vida humana. La patogenia y la terapéutica encuentran en las vitaminas una mina inagotable de fuerzas imponderables para luchar contra las deficiencias y carencia de salud.

Clasificadas a medida que se han ido descubriendo, con las letras del alfabeto, existen una quincena de vitaminas conocidas. Helas aquí, con algunas particularidades que les son propias:

A.—Equivalente a la vitamina de crecimiento, de protección de los epitelios y endotelios. Es, además, anti-infecciosa.

B.—Bajo el nombre de vitamina B, descubierta en 1909 por Eykman, se agrupan reunidas una decena de ellas, y entre estas diez hay por lo menos seis que son reconocidas como agentes importantes para el buen funcionamiento del organismo. Ha sido probado que en las regiones tropicales, o cerca del trópico, donde las gentes se nutren de alimentos de los cuales se ha quitado las vitaminas B, el beriberi es una enfermedad endémica. Esta enfermedad, que se lleva anualmente millares de vidas humanas, especialmente entre las gentes de piel de color, fué clasificada por los navegantes holandeses cuando hacían sus primeros viajes al Extremo Oriente. Las categorías de vitaminas B son aún indispensables para el funcionamiento normal de las glándulas genitales, asimismo de la glándula tiroide, glándula que parece ser la defensora de los hombres contra el cretinismo. Metchnikoff declara que para ayudar el cuerpo en sus esfuerzos y protegerse a sí mismo contra los productos venenosos, la Naturaleza ha provisto de órganos destructores de venenos, entre los cuales se encuentra la glándula tiroides. Es aún de las vitaminas B que depende la asimilación normal de azúcar por el organismo y nos ayudan en la nutrición y en el crecimiento.

El doctor Muller nos ha dicho: “Los sabios dicen que esta carencia (falta de vitaminas B) es causa de una gran parte de las afecciones del tubo digestivo, tales como la gastroenteritis, colitis mucomembranosa, estreñimiento crónico, apendicitis, falta de apetito, las autointoxicaciones de orígenes intestinales, las úlceras del estómago y del intestino, el desequilibrio del sistema nervioso vegetativo: jaquecas, fatigas, neurastenia. Se dice que a la carencia de vitaminas B favorece la carie dental, disminuyendo la secreción de las glándulas salivares, cuya saliva, modificada sería menos bactericida.”

C.—La vitamina C preserva contra el escorbuto, esta enfermedad que conocemos desde el siglo XIII de nuestra Era y que después ha hecho estragos en los ejércitos de la tierra y del mar.

D.—De ella depende la formación normal de los tejidos óseos. La carencia de vitaminas D conduce al reblandecimiento del tejido óseo con disminución de materias sólidas, y se establece el raquitismo.

E.—Las vitaminas clasificadas en esa categoría mantienen y desenvuelven la fertilidad. Sin ellas, el reino animal degeneraría rápidamente hacia su aniquilamiento por la esterilidad, pura y simplemente.

H.—Las vitaminas H son aquellas que son beneficiosas a la epidermis y a la dermis. Probablemente que muchas enfermedades de la piel serían evitadas si la carencia de vitaminas H fuera combatida por medio del uso razonable de vegetales y de frutas, que son ricos en dicha vitamina.

Finalmente decimos: aunque las vitaminas son aún poco conocidas por el cuerpo químico, aunque este hermoso descubrimiento de Fuch esté aún en estudio, nada es más cierto que existen, y sus beneficios no son teorías

de laboratorio, sino resultados adquiridos por la demostración, que está fuera de duda. La ciencia de la vida, la que Raspail llamaba vida del hombre moral, del hombre modelo, del hombre fuerte, del hombre justo, debe hacer de nuestra boca el órgano de construcción, de reparación, de enderezamiento del cuerpo, y nuestro cerebro debe conducir a nuestras manos hacia los alimentos donde la Naturaleza ha puesto esos indispensables materiales que se llaman vitaminas. ¿Dónde se encuentran? ¿Cuáles son esos alimentos que hay que escoger? Contestamos por medio de las palabras más claras, sencillas y breves posible, para hacer de esta manera que nuestros lectores pertenecientes a la clase de trabajadores manuales, o bien entre los que poseen una hacienda adquirida por ellos o por sus antepasados, que lo comprendan mejor. Sin rodeos y sin perplejidades, con una franqueza pura que debiera convencer a los espíritus más embotados y ganar

a la causa de la salud a los estómagos más esclavos a las pasiones gastronómicas, queremos decir la verdad. Para dar a nuestra contestación todo el peso científico y experimental que deseamos darle, tomamos las líneas siguientes del doctor Gustavo Krafft: "He ensayado en mí mismo todos los regímenes imaginables, para adoptar al fin con entusiasmo el régimen lactovegetariano, sin carne, ni alcohol, ni tabaco, y mis órganos están en una transformación tal, que me evitan buscar otra nueva experiencia. Cuando se me habla de los peligros del vegetarianismo, no entiendo y continuo comiendo legumbres y frutas y bebiendo leche como un recién nacido."

El doctor Krafft habla después de treinta años de experiencia, y aquellos que quieran tener la alegría de vivir con buena salud, que se nutran como él, y como tantos otros, de esas mesas de vida y de salud que la Naturaleza instala a los pies del hombre: vegetales, frutas y leche.

LA NATURALEZA

CONTRA

LAS DROGAS

Por el

Dr. E. W. VOLLMER

Actualmente, los médicos del mundo entero reconocen que empleamos demasiados remedios y preparaciones medicinales. Los libros de terapéutica de hace cincuenta años recomendaban el uso amplio y liberal de las drogas medicinales en el tratamiento de las enfermedades, pero los galenos de hoy comprueban que la influencia benéfica de las drogas es muy reducida, relativamente.

Nos permitimos citar las palabras de Sir William Osler, reconocido como el maestro genial y el primer médico en ejercicio de los tiempos modernos: "El siglo diecinueve ha sido testigo de una revolución completa en el tratamiento de las enfermedades y del desarrollo de una nueva escuela de Medicina. Las antiguas escuelas—homeopáticas—se confiaban por entero al uso de las drogas, cuya prescripción constituía el alfa y omega del arte medicinal. Para cada síntoma se conocía una veintena de remedios—compuestos repugnantes y nauseabundos en cier-

tos casos, soluciones insípidas e inofensivas en muchos otros—. La nueva escuela se caracteriza por una fe sólida en unas pocas medicinas, bien probadas, y en el uso restringido o nulo de la inmensa cantidad de medicinas que aún se emplean con frecuencia. Las prescripciones inevitables—es decir, la obligación de recomendar medicinas para cualquiera dolencia—no se consideran ya como un requisito indispensable en el médico."

El Dr. Richart Cabot, famoso cirujano de la Universidad de Harvard, condena en una de sus conferencias el uso común de las drogas, y agrega que "de cuatrocientas enfermedades, apenas siete pueden curarse con remedios".

Entre sus numerosos proverbios, se atribuye a Benjamín Franklin el siguiente: "El mejor médico es aquel que conoce la inutilidad de la mayoría de las pociones." A la luz del conocimiento moderno sobre las medicinas, la verdad de esa declaración salta a la vista.

Sólo la Naturaleza cura. El Creador ha ordenado en el interior del cuerpo humano ciertas funciones que, en condiciones normales, protegen al organismo contra las enfermedades. Llevan a buen término el proceso de curación, al declararse las enfermedades. Apenas el cuerpo sufre una lesión o dolencia, la Naturaleza se dedica a reponer los tejidos gastados, corregir las funciones interrumpidas y aniquilar el ejército invasor de los gérmenes morbosos. Debemos encaminar nuestros esfuerzos curativos a ayudar a la Naturaleza en sus labores. El empleo de los agentes especiales que auxilien a la Naturaleza sin obstruir las funciones normales y sin perjudicar

(Continúa en la página 11.)

“Buscad y encontraréis”



ORITAMO-TASHI cita un cuento japonés que se refiere a “un hombre que iba por el mundo buscando la Rosa. La buscaba desde hacía mucho, pero nada le parecía ser aquella flor que sólo conocía por los relatos que elogiaban su perfume incomparable y la belleza de sus múltiples corolas.

Había visto los admirables amarillos balanceando en lo más alto de sus tallos flexibles sus cálices olorosos, cuyos tiernos matices cruzábanse de puntitos oscuros semeando lágrimas de noche... Había respirado, sorprendiéndose de no hallar en ellas perfume alguno, las orgullosas peonías que florecían en racimo, formando otros tantos ramilletes ardientes.

Las olorosas estalactitas de las acacias habíanle perfumado el paso con su aliento embalsamador. Habíase detenido ante los claveles que, ceñidos en sus cálices verdes, semejaban pechos de guerreros surgiendo de la armadura.

El negro suntuoso de los iris negros le había seducido; pero ninguna de esas flores podía ser la Rosa, y ya se desesperaba, cuando vio a su lado posarse en un matorral una mariposa brillante, de los más deslumbradores colores. En torno suyo derramábanse aromas deliciosos, y sus alas palpitaban como los pétalos de una flor impulsados por brisa menuda.

El hombre acercóse conmovido:

—Tú, que te adornas con colores tan brillantes y que derramas tan dulce perfume, ¿serás la Rosa?

—No—contestó la mariposa—; no soy la Rosa, pero vivo cerca. Amo el refugio florido de sus canastillas, los astrágalos de sus tallos; me acurruco para dormir en el hueco de sus corolas y me alimento del jugo perfumado de sus flores. He aquí por qué me hallas impregnada de su olor, hasta el punto de haberte dado la impresión de que era ella misma”.

“Hay seres—explica Potet—que llevan con ellos la vida y la salud. Allí donde ellos permanecen muéstrase y estalla la alegría, hállese uno a gusto en su vecindad, place su conversación, se les busca, se ama tomar su mano, apoyarse en su brazo. Su radiación tiene algo de balsámico que hechiza y magnetiza fuera del alcance de vuestra propia voluntad.

Fácilmente se adoptan su manera de ver y sus opiniones; y sin saber por qué se les ve alejarse siempre con pena.”

Estos son los que perciben las bellezas del mundo y se transforman, por arte de la luz, en sus trasuntos. Son, generalmente, los que han descubierto que la vida no es producto del azar, sino que un inmenso Amor enlaza y sostiene todas las cosas dentro de una ley y una armonía que las transforma, sublimándolas, al cabo de los tiempos. Son los que han dado con la piedra “Roseta”, que les ayuda a descifrar el Gran Secreto, y, por tanto, se acercan cada día más a la divina flor de la Verdad eterna.

Antonio buscaba la dicha en el placer. Bruto en la gloria y César en el poder. El primero encontró la ignominia, el segundo el desengaño y el tercero la ingratitud. Los tres hallaron la ruina en vez de la felicidad, porque vivieron al margen de la vida, privados de lo que Cristo llama “la lumbre de la vida”. Prefirieron la mortecina luz de las bujías a la luz inmortal del Sol. Se nutrieron sólo de las limosnas de la vida. Trataron de dar satisfacción a sus apetitos materiales sin preocuparse de sus necesidades espirituales, olvidándose de que “no con solo pan vive el hombre”. Vivieron con un pie en tierra y otro en el vacío, y murieron víctimas de su propia necesidad. Confundieron los medios con el fin, como ocurre con algunos “naturistas” que cifran toda su felicidad en el régimen alimenticio, en las virtudes terapéuticas de la

cebolla o en la riqueza vitamínica de las frutas, exactamente como sucede con esos comerciantes que sueñan con ganancias fabulosas para alcanzar la dicha.

El azar es una mentira inventada por los abúlicos mentales para justificar su pereza o incapacidad intelectual. No existe el tal azar. El universo no es producto del azar o de la casualidad. El universo tiene un Creador responsable. Así como al edificio precede el plano, anterior al plano es la inteligencia del arquitecto que lo concibe, y mucho antes de ser el edificio una realidad física, ya es una realidad potencial en alguna inteligencia organizada. Así también comprobamos, para inmensa satisfacción nuestra, que una Inteligencia Cósmica preside la marcha de los mundos, la existencia de los seres y las cosas, y que cada mundo, cada ser y cada cosa tiene una meta, persigue un fin.

“¿Quiénes somos, de dónde venimos y adónde vamos?”, es el triple aspecto del torturante enigma que presenta la vida. Se necesita un gran esfuerzo mental y una voluntad inquebrantable para poder descifrar el terrible misterio, pero de la solución que le demos dependerá nuestra vida y, por consiguiente, nuestra felicidad.

Cada vida humana tiene una meta que alcanzar y todos los esfuerzos del hombre deben tender a descubrir esa meta y alcanzarla. Desde el mismo momento en que el hombre descubre los primeros destellos de la Verdad, empieza en él un proceso maravilloso de desbestialización. En las manifestaciones exteriores de su vida, ese proceso se percibe en su modo de vivir y de obrar. El vegetarianismo es una de esas manifestaciones más elocuentes, porque es uno de los factores fundamentales para la formación de hombres armónicos, vale decir, seres superiores, hombres perfectos.

A propósito de la alimentación del hombre, pregunta María Alfonso Conzi de Duarte: “¿No es una vergüenza que los únicos omnívoros que cita la zoología, los únicos que comen de todo, es decir, lo bueno y lo nocivo, son: el hombre y el cerdo?” ¡Vaya yunta! ¿Qué diremos ante esto? Nada más natural que el hombre superior prefiera abandonar el nivel del “hermano” cerdo para ocupar otro que le acerque a la “hermana estrella”.

A los que pongan “peros” al régimen vegetariano les contestaremos con las admirables palabras del co-

mandante Astorga: "El vegetarianismo no se discute, SE PRUEBA. Los atletas de más resistencia, tanto antiguos como modernos, y los mayores pensadores de todos los tiempos, fueron vegetarianos." Pero de aquí a que el vegetarianismo sea un fin en vez de ser lo que es: un medio, dista mucho.

Vivir un aspecto unilateral de la vida no es vivir. Para vivir la vida plena es menester llegar a conocer esa otra fase de la luna, que para el ignorante siempre permanece en la sombra. Además de las necesidades fisiológicas y emotivas hay otras de índole espiritual que el mundo físico no podrá nunca satisfacer.

Lovenstein, Kreuger, Eastman, son casos recientes que nos demuestran que también los millonarios se suicidan, y no cabe duda que el que se suicida es porque no está muy satisfecho de vivir, es porque necesita algo que no puede adquirir con las riquezas del mundo. Lovenstein buscó la dicha en el placer, Kreuger en el oro y Eastman en la gloria. Esos tres hombres vivieron como la mayoría de los hombres, esa mayoría de la cual dice Bruyere "que emplea una gran parte de su existencia en hacer infeliz al resto de la misma". Cual viajeros fatigados, corrieron tras el agua, mas atraídos por el espejismo del desierto, la buscaron en el Sahara, sucumbiendo sin haberla encontrado.

"Buscad y encontraréis", dice la antigua sentencia cristiana. Es muy probable que muchos no hayan encontrado todavía lo que durante tanto tiempo han buscado. La causa de esto estriba en que no han llamado a la verdadera puerta.

Amado Nervo dice en uno de sus versos sublimes:

"A veces la noche es lóbrega,
mas para el que mira bien,
siempre desgarra una estrella
la ceñuda lóbreguez."

En efecto, esto es así para el que sabe mirar bien, y esa facultad sólo puede tenerla el hombre armónico, el que goza de salud física y espiritual.

La felicidad del hombre no depende de los bienes que posee ni de los seres que le rodean, sino del concepto que tenga del mundo y de las cosas. Con razón se dijo en Palestina que "el fruto de la sabiduría es más precioso que el oro, y que el oro refinado". Todo es cuestión de mayor o menor cantidad en nosotros de lo que Cristo llamó "luz o lumbre de vida". Nada que haya en el mundo exterior, fuera de nosotros mismos, puede hacernos felices o desgraciados.

Cuéntase que el filósofo Cineas preguntó un día a Pirro lo que tenía el propósito de hacer cuando hubiese conquistado la Italia:

—Tomaré la Sicilia—contestó Pirro.

—¿Y después de la Sicilia?

—África.

—¿Y cuando hayas conquistado el Universo?

—Entonces, querido Cineas, vencedores, satisfechos, nos podremos reír a nuestras anchas y tomar el fresco.

—Di—replicó Cineas—, ¿por qué no te vas a tomar el fresco desde ahora mismo?

Realmente, ¿qué falta le hacía a Pirro la conquista de Italia, de Africa y del Universo para poder reírse a sus anchas y tomar el fresco?

Esta es también, desgraciadamente, la situación de muchos hombres que se pasan la vida trabajando como negros, de noche y de día, para amasar una fortuna o alcanzar una determinada posición social o política con el objeto de reírse más tarde, en la hora de la senectud, por supuesto, a sus anchas y tomar el fresco. ¿Y cuántos hay que en el preciso momento en que pensaban empezar a "vivir" mueren sin haber disfrutado de los bienes acumulados a costa de toda una existencia apagada, llena de privaciones, monótona y gris!

No descanséis hasta encontrar la Rosa maravillosa de la Verdad. No os conforméis con los relatos que elogian su excel-situd incomparable, ni os deis por satisfechos por haber entrado en contacto con los que aman el refugio florido de sus canastillas y se alimentan del jugo perfumado de sus flores. Buscadla hasta encontrarla. En ella se da la excepción única en que la realidad es superior a la ilusión.



El Mensaje de la Primavera

Por M. L. VENERELLA

EN esta estación de las flores, ¿quién puede permanecer indiferente al lenguaje de la Naturaleza que sonríe y asombra?

Después de los rigores del invierno, todos se alegran por la tibieza del ambiente primaveral. Los rayos del sol doran las hojas, las flores, las casas, y transforman los paisajes más grises en cuadros de suaves colores.

Por la mañana, las gotas de rocío reflejan cual brillantes la luz de la aurora. Los brotes de las plantas han roto las envolturas que los protegieron contra el frío y la lluvia. Las hojas, tiernas y frescas, hablan de una nueva vida. Esta ha surgido como por encanto, casi de improviso, después que todo parecía seco y gris. Los pétalos blancos y rosados de los árboles frutales resaltan sobre el verde

oscuro de los pinos y cipreses. A la hora del alba y del ocaso, las nubes tienen el color del coral. A la hora más tibia del día, los cúmulos blancos contrastan fuertemente con el azul del cielo y el verde de las colinas. La superficie del mar y de los lagos se ha vuelto más tranquila. En vez de olas amplias y grises, se ve rizada de verde y turquesa, y sobre ella el sol se refleja en miles de imágenes como brillantes que bailan. Todo respira paz, alegría y vida. Por todas partes se ven manifestaciones de las fuerzas ocultas que dan crecimiento y belleza a todas las cosas.

El hombre, constreñido a vivir en medio de los rumores, de las agitaciones e incongruencias del mundo, siente el influjo benéfico de la nueva magnificencia que le

circunda; en los prados, los millares de margaritas, con su corazón de oro y sus pétalos de armiño, parecen enviar a quien las mira un mensaje de alegría modesta. Estas pequeñas imágenes de las lejanas estrellas viven en buena armonía con el trébol vecino y dan la bienvenida a las mariposas, que llevan en las alas la impresión del arte divino. Al despuntar el alba, las primeras notas de los pájaros alaban al Creador. Por entre la hierba, los grillos, con su música característica, no parecen preocuparse demasiado de los gatos que les dan caza.

¿Quién puede permanecer sordo y ciego a los mensajes que en esta estación nos comunica el Autor de todo lo hermoso? La contemplación de la Naturaleza vuelve a

templar el cuerpo y el espíritu. Los mejores artistas son los que se inspiran largamente en la creación de Dios. Sus obras alcanzan fama mundial, mas no son sino débiles imágenes de lo que ha creado el Artista supremo.

Los grandes hombres de ciencia que han estudiado la Naturaleza se han quedado perplejos ante los complejos fenómenos reunidos en todo lo que vive. Linneo, el célebre naturalista y médico sueco, que ideó la nomenclatura universal de la flora y la fauna en latín, era un profundo creyente en Dios.

En su discurso pronunciado durante un congreso de electrorradiobiología, el sabio Guillermo Marconi, presidente de la Academia de Italia, declaró:

"El misterio de la vida es ciertamente el problema más acuciador que se haya ofrecido alguna vez al pensar humano... La incapacidad de la ciencia para darnos razón de él es absoluta; esto sería de veras espantoso si la fe no nos sostuviese. Si consideramos lo que la ciencia ya ha permitido al hombre conocer: lo infinitamente grande en la inmensidad de los espacios, en la velocidad fantástica de los astros; lo infinitamente diminuto en la complejidad y la pequeñez de los átomos; macrocosmos y microcosmos de los que logramos tan sólo esbozar los esquemas y a traducir los números de las medidas, sin los cuales nuestra mente no puede hacerse una idea concreta, quedamos perturbados por la enorme máquina del universo. Si luego pasamos a considerar los fenómenos de la vida, este sentimiento se acentúa: la complejidad de órganos dispares, que cumplen todas funciones determinadas y coordinadas, la preocupación constante por la conservación de la especie, la maravillosa adaptación a las condiciones del ambiente, la transmisión de los instintos, el mecanismo del pensamiento y del raciocinio, el espectro, en fin, de la muerte, ponen al hombre que quiera develar el torturante misterio frente a un libro cerrado con siete sellos.

"Por lo tanto, se forma en nosotros la sólida convicción de la ad-



mirable armonía en que todo se inspira en la Naturaleza, mientras que frente a este gran libro cerrado, el desmesurado orgullo humano, aunque diverso en sus manifestaciones, asume un significado de ironía".

Y en la primavera es justamente cuando se expanden y multiplican las manifestaciones de esta vida misteriosa. Vuelve a brotar, surge de una naturaleza que parecía muerta. Nos dice, entre otras cosas, que el mismo poder que hace tornar la savia a las plantas, que hace germinar la semilla que se pudre, no tendrá dificultad en rehacer y despertar a los seres humanos cuyos cuerpos se desintegraron en la tumba. La primavera es una garantía de que el hombre puede ser inmortal.

¿CONOCE USTED LA HISTORIA DE SU FAMILIA?

(Viene de la página 4.)

que constituyen miniaturas exactas de ciertas cualidades o características del padre y la madre, llamadas factores de unidad (el color negro, blanco o mulato de los conejos), que se transmiten siempre a los hijos. Dicha partícula, que se refleja con rigurosa exactitud en los años futuros, puede ser un obstáculo o una bendición para la prole. En los hombres, así como en los animales salvajes, los factores de carácter recesivo probablemente no aparezcan en diversas generaciones. Los factores dominantes pueden distinguirse en todas las generaciones.

Las características de la herencia deben encontrarse en las células progenitoras. Los accidentes de las piernas, los brazos, la nariz o cualquier órgano, no influirán sobre el óvulo o espermatozoide. Es decir, que no se heredan las deformaciones adquiridas. Los judíos han practicado la circuncisión por espacio de siglos, pero deben persistir en su costumbre. Un niño que se vuelva ciego al nacer, a causa de una infección en el canal uterino, no transmitirá esa dolencia a sus hijos. Su ceguera fué adquirida. Sus células progenitoras no se afectan por los accidentes ocurridos en las células de los tejidos. El boxeador no pasa a su hijo su nariz aplastada, ni sus orejas desfiguradas por los golpes.

Vemos, no obstante, dedos torcidos, cráneos deformes, hombres excesivamente gordos o ridículamente flacos, enanos y gigantes; todas estas características son transmisibles por las células reproductivas y vienen desde varias generaciones atrás, en forma de factores de unidad—dominantes o recesivos—en las ramas cada vez más amplias del árbol genealógico. Algunas veces se recibirá en casa alguna nota de las autoridades escolares. Nos informa que nuestro hijo tiene un peso deficiente. Quizás sea cierto, pero todos los miembros de la familia son individuos largos y flacos. Será difícil que el niño engorde. La parte más incierta de la ciencia médica

se halla en sus relaciones con los problemas hereditarios.

Sería imposible prohibir el matrimonio de un hombre, cuyos tejidos llevan elementos que significan el desarrollo seguro de alta presión sanguínea, al cabo de pocos años. Sería inútil explicar a una joven cuán inconveniente es su enlace, porque su abuela sufrió de invalidez crónica, producida por artritis deformadora. Afortunadamente, dicha enfermedad es recesiva, como casi todas las dolencias hereditarias. Quizás "se salte" su generación, y quizás no. Es decir, que la ciencia médica se encuentra atada de brazos frente a los males hereditarios, ya que la selección procreativa es imposible.

Entre las enfermedades hereditarias encontramos la calvicie, en la forma común, que se transmite de padres a hijos y que constituye la desesperación de los barberos y especialistas en lociones para el cabello. Si vuestro padre y abuelo son calvos, seréis calvos algún día, por encima de todos los especialistas que consultéis. Todos los casos de alta presión sanguínea no son hereditarios, pero sí hay un gran porcentaje. Las enfermedades degeneradoras de los vasos sanguíneos, características de la familia, varias generaciones atrás, quizás reaparezcan antes de que el individuo cumpla veinte años. Le convierten en un rompecabezas para los médicos. Es una dolencia heredada.

Actualmente se considera cierto tipo de reumatismo como una dolencia hereditaria. Se le llama artritis hipertrófica, y es una deformación de las articulaciones, que infunde miedo al mejor médico. A veces, su mayor triunfo consiste en lograr que el paciente goce de comodidad.

El cáncer puede ser una enfermedad hereditaria. He aquí las palabras de un especialista: "La tendencia a contraer el cáncer y la capacidad de resistirlo, dependen en grado considerable de la herencia."

Por regla general, el médico descubrirá alguna deficiencia mental en los antepasados, al estudiar el caso de un niño de cerebro atrofiado. La epilepsia es frecuentemente una enfermedad hereditaria. La fiebre del heno, la ceguera cromática o daltonismo, y la tendencia a sangrar en los varones, son males hereditarios. Comprendemos, pues, por qué el médico nos pregunta sin ambages: "¿Cuál fué la causa de la muerte de su abuelo; de su padre?" Quizás la respuesta le ayude a determinar el motivo y la naturaleza de vuestra dolencia.

La sífilis no es una enfermedad hereditaria. El parásito morbosos entra en el tejido del niño, mientras éste se desarrolla en el claustro materno. Ninguna razón comprobada nos induce a creer que la célula procreadora de los padres transmite la dolencia. Esta forma de contagio se llama "congenital". Igualmente ocurre en la tuberculosis. Esta no es una enfermedad hereditaria. Sin embargo, el bebé nacerá con tejidos de resistencia muy débil ante las infecciones, y sucumbirá fácilmente ante la primera enfermedad contagiosa.

Vemos así que las enfermedades hereditarias no pertenecen al tipo producido por los enemigos declarados del hombre. Los males infecciosos o contagiosos no se transmiten por herencia. Por lo contrario, las dolencias hereditarias se distinguen por su carácter disimulado y su naturaleza crónica. Producen cambios orgánicos en los tejidos importantes. Podemos comparar dichas alteraciones con los efectos de la edad.

Tenemos sólidas razones para creer que un hombre o una mujer, adictos al alcohol, tendrá células procreadoras alcoholizadas, que pueden producir y a menudo producen seres degenerados. Estos constituyen, a la larga, nuevas cargas para el erario público.

No podemos atribuir todas las enfermedades a nuestros antepasados. Conocemos numerosos inválidos que sienten placer recordando las enfermedades heredadas de la familia. Dicen orgullosamente: "Sepa usted que mi padre y mi abuela padecían del estómago. Acepto mi indigestión como un mal inevitable en la familia." Quizás su debilidad de carácter sea propia de la familia, pero no así su indigestión. Algunas personas se deleitan en sus enfermedades, y si pueden atribuir las a la herencia, ningún médico del mundo las curará. Tienen un magnífico tema para todas sus charlas, así como otras personas sólo pueden hablar de las desgracias que les ocurren.

De todos estos párrafos habréis adquirido, sin duda alguna, una leve idea de las causas que impelen al doctor a "averiguar" la historia privada de vuestra familia. Quizás pueda resolver así el misterio de vuestras manos temblorosas, vuestro corazón débil, vuestra calva reluciente. Recordad que no vivís sólo para vosotros. Llevad una vida metódica, para que vuestros hijos tengan una amplia oportunidad de vencer en el mundo.

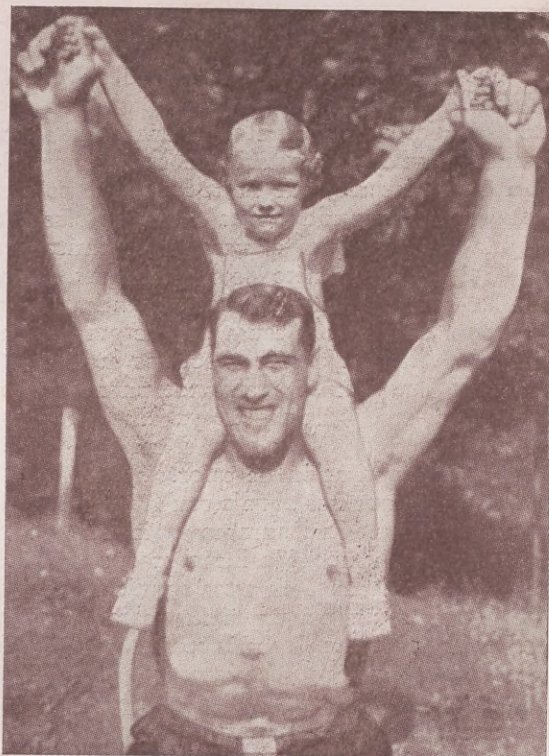
LA NATURALEZA CONTRA LAS DROGAS

(Viene de la página 6.)

el organismo, constituye el tratamiento racional. El verdadero valor de cualquier remedio depende de su facultad de ayudar en los procesos normales, fisiológicos y químicos que se desarrollan en el cuerpo. Cualquier agente que retarde u obstruya estos procesos es perjudicial. Basado en el mismo razonamiento, si no ayuda ni obstruye, es una sustancia inútil y superflua.

Es preciso considerar tres factores en el tratamiento de las enfermedades. Primero, la eliminación de la causa; segundo, el tratamiento de los síntomas; tercero, el alivio de aquellos síntomas capaces de originar otros procesos morbosos.

Generalmente pensamos más en el alivio de los síntomas desagradables que en la curación de la enfermedad. A menudo consideramos el síntoma como la misma enfermedad, y no como la manifestación natural, el esfuerzo del cuerpo por librarse



No es necesario tener un cuerpo de gigante para gozar de buena salud. Todo ser humano podrá disfrutar de una vida lozana, queriéndolo.

de la dolencia. Por ejemplo, la madre suplica al médico cualquier remedio que le quite la fiebre al nene, sin considerar que la fiebre es el método empleado por la Naturaleza para quemar los venenos que produce en el sistema el desarrollo de la enfermedad, y que, por lo tanto, beneficia hasta cierto punto. El procedimiento racional consiste en encontrar la causa de la fiebre y eliminarla. Claro está que para esto es preciso dominar la fiebre, no sólo para alivio del paciente, sino también porque si se la deja continuar hasta un alto grado, lesionará los tejidos y perjudicará las funciones del cuerpo.

Para dominar la fiebre se aconseja el empleo de uno de los remedios de la naturaleza: el agua. La aplicación de agua fría en la superficie del cuerpo no sólo disminuirá la temperatura, sino que también hará aumentar el número de leucocitos, o glóbulos blancos, en la corriente sanguínea. Estos glóbulos blancos son un factor de suma importancia en la defensa del cuerpo contra las enfermedades. A estas células que constituyen la hueste policial del cuerpo, se debe en parte considerable la destrucción de los gérmenes de las enfermedades.

Cierto es que podemos disminuir la fiebre en pocas horas con el uso de determinadas drogas. Sin embargo, éstas actúan deprimiendo algunas de las más importantes funciones del cuerpo, e impiden así los esfuerzos de la Naturaleza para suprimir la enfermedad. También la misma droga, nociva por naturaleza, debe eliminarse del organismo. Recor-

damos una vez más las palabras de Sir William Osler: "El enfermo que ingiere medicinas debe restablecerse dos veces: una de la enfermedad, y otra de la medicina."

Quizás el dolor sea el síntoma más común que procuramos aliviar. Es natural que busquemos alivio, pero debemos recordar en todo momento que el dolor es una advertencia, es la señal que ofrece la Naturaleza de que hay algo incorrecto. Limitarse a buscar alivio con los métodos más simples, o sea empleando cualquiera droga que sólo disimula los síntomas, sin descubrir la causa, es una grave ofensa a la Naturaleza. No sólo desoímos la señal de peligro, sino que además agregamos un nuevo veneno al organismo, sobrecargado ya. En la inmensa mayoría de los casos, el dolor o el malestar puede aliviarse con la aplicación de calor.

Otro síntoma que nos aqueja con frecuencia es la pérdida de apetito. Casi siempre la inapetencia es una señal de que hemos sido inmoderados en el comer. Muchos individuos en estas condiciones piensan que deben recurrir a un tónico para estimular el apetito. No obstante, los más renombrados fisiólogos nos dicen que los tónicos amargos no influyen benéficamente sobre el apetito ni sobre el proceso mecánico del hambre. Cualquiera que sea el efecto aparente del aperitivo, debe atribuirse por completo a su influencia sobre la imaginación. En la mayoría de estos casos, el mejor remedio para el paciente consiste en la abstención de una o dos comidas, con lo cual facilitará a los órganos digestivos cansados la oportunidad de reposar. En otros casos, una dieta de frutas por varios días producirá los resultados deseados. Quizás sea conveniente observar en este artículo que los ayunos prolongados son peligrosos.

El Dr. Osler expuso una verdad admirable al declarar que "una de las más extraordinarias características de la terapéutica moderna es el regreso a los métodos conocidos anteriormente como naturales—dieta, ejercicio, baño y masaje—. Quizás nunca antes la historia de la profesión médica haya ofrecido otro período en el cual se reconociera con mayor exactitud el valor de los regímenes dietéticos en la prevención y cura de las enfermedades".

Sería imposible analizar en este breve artículo los diferentes remedios naturales y cómo aplicarlos en la curación de las diversas dolencias. Sin embargo, haremos una ligera referencia al contraste entre el método común de curar la influenza, y el uso regular de los remedios naturales en el tratamiento de la misma enfermedad. Generalmente, los dos síntomas más desagradables de la gripe son el dolor y la fiebre. El individuo afectado de esta enfermedad casi siempre busca la manera de aliviar el dolor recurriendo a cualquier analgésico o mata dolores. Procura disminuir la temperatura, empleando cualquiera droga antipirética. Ambos síntomas pueden aliviarse momentáneamente en esta forma, pero no se logrará curar la enfermedad. Todo indicará que se ha obstruido la labor de la Naturaleza, retardando los procesos fisiológicos que eliminarían la enfermedad.

Durante la epidemia de gripe en el año 1918, en los Estados Unidos, dos famosos médicos de la ciudad de Chicago, que prestaban servicios independientemente en un gran hospital, declararon que las medicinas empleadas comúnmente en los casos de gripe tenían "dudoso valor". También dijeron: "Hallamos que la administración de grandes cantidades de líquidos y alimentos sanos, aire abundante y ropas gruesas, son los principales factores en el tratamiento."

Los Boletines del Departamento de Salud Pública de los Estados Unidos nos hacen saber que el pueblo norteamericano gasta anualmente más de quinientos millones de dólares en remedios. La mayor parte de esta inmensa cantidad de medicinas se emplea a tontas y a locas, sin recurrir a la supervisión directa de un facultativo, cuyos conocimientos y observaciones tenderían a evitar los resultados perniciosos de estas pociones. Si consideramos las tendencias nocivas de la mayoría de las preparaciones medicinales, nos llenaremos de asombro ante el descuido y la incredulidad de un pueblo, inteligente en otros aspectos, que sigue a ciegas los anuncios extravagantes de ciertos fabricantes de medicinas. Dichos anuncios constituyen un engaño y una amenaza.

El tratamiento racional de estas enfermedades graves, como los resfriados y la influenza, es la aplicación científica de aquellos remedios que cooperarán con la Naturaleza. En un resfriado, por ejemplo, la circulación se desequilibra. Los órganos internos se congestionan, a causa de la circulación de la piel y de las extremidades, produciendo así síntomas desagradables, como los escalofríos, la fiebre, la irritación de las membranas mucosas de la nariz y la garganta y diferentes dolores y malestares. Esta condición desagradable se remedia mucho mejor con el uso inteligente del agua, haciendo que equilibre la circulación y alivie los síntomas. Las infecciones, como los catarros y resfriados, tienen cierta tendencia a reducir la alcalinidad de la sangre. Esto produce la disminución de la defensa del cuerpo, ya que es en la corriente sanguínea en donde se forman los agentes inmunizadores y las antitoxinas. La alcalinidad de la sangre puede aumentarse fácilmente y seguramente con el uso abundante de frutas jugosas y caldos vegetales, pues éstos contienen las sales naturales del cuerpo, y son preferibles al empleo de ciertas sustancias alcalinizadoras, como la soda.

Según cierto autor, "La enfermedad nunca llega sin causa. Se apareja el camino y se invita a la enfermedad, al descuidar las leyes de la salud". En la prevención y tratamiento de las enfermedades, dirigiremos siempre nuestros esfuerzos a cooperar con las leyes de la Naturaleza, que son normas divinas. No hay mejor agente curativo que los remedios de la Naturaleza, es decir: el descanso, el aire puro, la luz solar, la dieta correcta, el ejercicio y el uso del agua.

RECETAS PARA LA COCINA

Cómo hacer gluten.

Hágase una masa dura y lisa con dos kilos de harina blanca y el agua fría necesaria. Déjese en un recipiente de media hora a dos horas, cubierta con agua fría; luego se lava hasta que suelte todo almidón y quede una sustancia gelatinosa.

Caldo vegetal.

Dos cebollas. Dos puerros. Dos zanahorias. Un ramito de apio. Perejil. Dos tomates. Algunas hojas de espinacas. Dos patatas. Una cucharada de judías. Una cucharada de garbanzos. Cuatro litros de agua, y sal a discreción.

Se lavan todas las verduras; se cortan en trocitos, y se cuecen en agua por espacio de cuatro horas.

Con este caldo se preparan sopas de arroz, guisantes, fideos, sémola, lentejas, garbanzos, etc., requiriendo cuatro o cinco cucharadas por cada litro de caldo.

Platillo de cebollas

Se cuecen cebollas enteras y aceitunas deshuesadas. Se escurren, rebozan y fríen con aceite brevemente. Se colocan en una cacerola con el agua de la cocción anterior, agregándolas un sofrito de tomate, una cucharada de harina integral y un machacado de almendras, avellanas o piñones crudos. Póngase a fuego lento. Pueden añadirse patatas.

Alcachofas fritas

Se quitan las hojas duras a las alcachofas; se cortan las puntas de las mismas; se pelan los rabos, y rabos y alcachofas se ponen a hervir con agua y sal, después de partirlas por la mitad. Ya cocidas, se sacan del agua, se escurren, se rebozan con harina y se fríen en aceite muy caliente.

Tortilla albuminosa

Se hace un puré de judías blancas y se mezcla con leche, moviéndolo con una espátula o paleta. Se sazona con un poco de sal, perejil picado y queso gruyère (u otra clase) rallado, una yema de huevo y un poco de zumo de limón.

Se mezclan a este puré tres huevos batidos y se hace una tortilla, cuajando esta mezcla en la forma que se quiera.

Es plato fuerte y, en general, de excepción.

Unas alcachofas ricas

Luego de cortar previamente una docena o más de alcachofas, échanse en una cacerola que contenga aceite crudo, el zumo de un limón, una hoja de laurel y un poco de pimentón y sal. Luego de freír por espacio de media hora, se añade a esto un vaso de agua.

Este guiso debe cocer a fuego muy lento, teniendo la precaución de tapar todo lo herméticamente que se pueda el recipiente donde se efectúe la cocción.

Turrón casero

Se escaldan 500 gramos de almendras en agua hirviendo, unos minutos, para quitarlas la piel, y se van echando en agua fría. Se corta cada una en siete pedacitos aproximadamente y se meten en el horno hasta que tomen color amarillo. Pónense después al fuego con azúcar en polvo. Tan pronto como éste empiece a caramelarse, se le echan un par de cucharadas de agua, se agita vivamente durante dos minutos y se echa en una cazuela o molde untado de manteca. Cuando está frío, se retira, volcándolo con precaución en una fuente.

Es manjar de excepción, por confeccionarse con azúcar.

Plum-cake.

En una olla se echa un octavo de kilo de mantequilla, que se temple un poco y se trabaja con tres huevos batidos, incorporándolos lentamente. Al mismo tiempo se añade igual cantidad de miel, 125 gramos de pasas, igual cantidad de harina, y, trabajándolo mucho, se llena un molde untado con manteca, y se pone en el horno a fuego suave durante tres cuartos de hora.

Cebollas asadas.

Se quitan a las cebollas las dos capas primeras, o más si son duras, y en una cacerola se meten en el horno, con sal, aceite y un polvillo de canela.

Pastelillos de fruta.

Se hace cocer medio kilo de fruta sin semillas y mondada, 125 gramos de miel y el zumo de una naranja, hasta que todo esté hecho una pasta. Se toman cucharadas de ésta, se envuelven en harina desleída en huevo batido, y se fríen en mantequilla. Se espolvorean con azúcar y se sirven en frío.

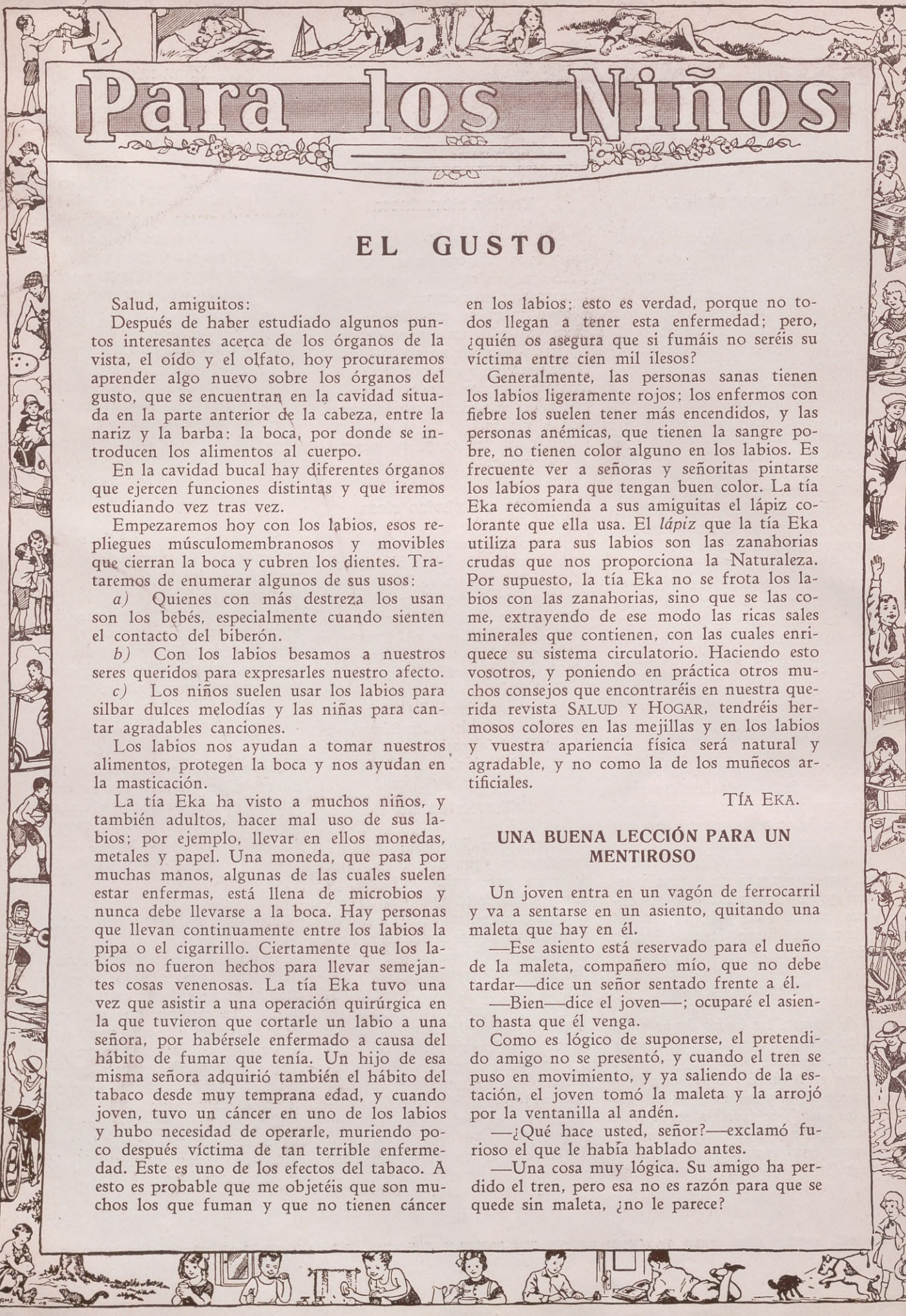
Macarrones al gratín.

En una fuente resistente al fuego se ponen macarrones ya cocidos. Se cubren de pan y queso rallados y unos trocitos de mantequilla repartidos por la superficie, y se mete en el horno hasta que tome color.

Croquetas de arroz con leche

Se pone al fuego el arroz, mezclado con agua, que lo cubra, y cuando ha hervido un rato se vierte en otra cacerola que contenga leche, hirviéndolo con miel suficiente, y se deja cocer hasta que esté a punto, dejándolo enfriar después, rociándolo con un poco de polvo de vainilla.

Cuando está fría la pasta se hacen croquetas, que se rebozan con huevo y pan rallado, friéndolas con aceite fuerte.



Para los Niños

EL GUSTO

Salud, amiguitos:

Después de haber estudiado algunos puntos interesantes acerca de los órganos de la vista, el oído y el olfato, hoy procuraremos aprender algo nuevo sobre los órganos del gusto, que se encuentran en la cavidad situada en la parte anterior de la cabeza, entre la nariz y la barba: la boca, por donde se introducen los alimentos al cuerpo.

En la cavidad bucal hay diferentes órganos que ejercen funciones distintas y que iremos estudiando vez tras vez.

Empezaremos hoy con los labios, esos repliegues musculomembranosos y móviles que cierran la boca y cubren los dientes. Trataremos de enumerar algunos de sus usos:

a) Quienes con más destreza los usan son los bebés, especialmente cuando sienten el contacto del biberón.

b) Con los labios besamos a nuestros seres queridos para expresarles nuestro afecto.

c) Los niños suelen usar los labios para silbar dulces melodías y las niñas para cantar agradables canciones.

Los labios nos ayudan a tomar nuestros alimentos, protegen la boca y nos ayudan en la masticación.

La tía Eka ha visto a muchos niños, y también adultos, hacer mal uso de sus labios; por ejemplo, llevar en ellos monedas, metales y papel. Una moneda, que pasa por muchas manos, algunas de las cuales suelen estar enfermas, está llena de microbios y nunca debe llevarse a la boca. Hay personas que llevan continuamente entre los labios la pipa o el cigarrillo. Ciertamente que los labios no fueron hechos para llevar semejantes cosas venenosas. La tía Eka tuvo una vez que asistir a una operación quirúrgica en la que tuvieron que cortarle un labio a una señora, por habérsele enfermado a causa del hábito de fumar que tenía. Un hijo de esa misma señora adquirió también el hábito del tabaco desde muy temprana edad, y cuando joven, tuvo un cáncer en uno de los labios y hubo necesidad de operarle, muriendo poco después víctima de tan terrible enfermedad. Este es uno de los efectos del tabaco. A esto es probable que me objetéis que son muchos los que fuman y que no tienen cáncer

en los labios; esto es verdad, porque no todos llegan a tener esta enfermedad; pero, ¿quién os asegura que si fumáis no seréis su víctima entre cien mil ilesos?

Generalmente, las personas sanas tienen los labios ligeramente rojos; los enfermos con fiebre los suelen tener más encendidos, y las personas anémicas, que tienen la sangre pobre, no tienen color alguno en los labios. Es frecuente ver a señoras y señoritas pintarse los labios para que tengan buen color. La tía Eka recomienda a sus amiguitas el lápiz colorante que ella usa. El lápiz que la tía Eka utiliza para sus labios son las zanahorias crudas que nos proporciona la Naturaleza. Por supuesto, la tía Eka no se frota los labios con las zanahorias, sino que se las come, extrayendo de ese modo las ricas sales minerales que contienen, con las cuales enriquece su sistema circulatorio. Haciendo esto vosotros, y poniendo en práctica otros muchos consejos que encontraréis en nuestra querida revista SALUD Y HOGAR, tendréis hermosos colores en las mejillas y en los labios y vuestra apariencia física será natural y agradable, y no como la de los muñecos artificiales.

TÍA EKA.

UNA BUENA LECCIÓN PARA UN MENTIROSO

Un joven entra en un vagón de ferrocarril y va a sentarse en un asiento, quitando una maleta que hay en él.

—Ese asiento está reservado para el dueño de la maleta, compañero mío, que no debe tardar—dice un señor sentado frente a él.

—Bien—dice el joven—; ocuparé el asiento hasta que él venga.

Como es lógico de suponerse, el pretendido amigo no se presentó, y cuando el tren se puso en movimiento, y ya saliendo de la estación, el joven tomó la maleta y la arrojó por la ventanilla al andén.

—¿Qué hace usted, señor?—exclamó furioso el que le había hablado antes.

—Una cosa muy lógica. Su amigo ha perdido el tren, pero esa no es razón para que se quede sin maleta, ¿no le parece?

CONSULTAS Y CONSEJOS DEL MEDICO

Cuantas preguntas nos quieran hacer nuestros lectores relacionadas con la salud, las contestaremos por riguroso turno. Bastará con dirigir la correspondencia a la redacción de nuestra Revista: APARTADO 4078 - MADRID

El purgante

¿QUE ME ACONSEJA USTED EN CUANTO AL USO HABITUAL DE PURGANTES?

Todos los médicos están convencidos hoy en día de los efectos nefastos del uso habitual de laxantes y aguas minerales purgantes, cuya costumbre se encuentra, desgraciadamente, muy generalizada. El sulfato de sosa, el sulfato de magnesia, que entran en la composición, acaban por irritar la mucosa intestinal, creando un estado patológico que será difícil hacerlo desaparecer. El ruibarbo, el sen, el acíbar, no son mucho mejores. Aumentan la secreción intestinal y exageran los movimientos del intestino, congestionando los órganos. El acíbar, especialmente, deben abandonarlo los artríticos y los que presentan una dilatación de las venas hemorroidales.

La tarea del médico no debe limitarse a prescribir medicinas a un enfermo. Su misión es más noble, a la vez que más complicada. Debe examinar detenidamente al cliente que le otorga su confianza y que reclama sus cuidados. Debe informarse de sus gustos y de sus costumbres. No debe ser negligente en buscar las causas de la enfermedad por la cual viene a consultarle. La prescripción de un régimen alimenticio apropiado y algunos consejos sobre higiene son suficientes en muchos casos para hacer desaparecer definitivamente las turbaciones orgánicas que se están manifestando en síntomas alarmantes.

Prescribir un laxante a un enfermo que padece estreñimiento persistente, es la costumbre más frecuente del mundo; pero no es necesario haber estudiado mucho para hacer esto. El médico moderno sabe que el mejor medio para hacer funcionar un intestino perezoso es ayudarlo sin irritarlo, por medio de la alimentación adecuada a las variadas necesidades del tubo digestivo. Debe contener en proporciones, no solamente hidratos de carbono, grasas y albúminas, sino también sales minerales, vitaminas y celulosa. Todos estos elementos se encuentran en los alimentos que la Naturaleza pone a nuestra disposición. Basta suficientemente con que hagamos una elección juiciosa.

Uno de los doctores más reputados de Europa, el Dr. Carl von Noorden, acaba de llamar la atención a todo el mundo médico sobre el papel importante que en nuestra alimentación deben jugar las frutas y el zumo de frutas. Estas contienen vitaminas y sales minerales, pero las contienen en proporciones diferentes a las que se encuentran en las legumbres y en los cereales. Los cereales llevan una cantidad importante, hasta el punto de que se corre riesgo de consumir demasiadas. Pero no es igual en las frutas que encierran una buena cantidad de agua y que contienen una cantidad mínima de cloruro de sodio o sal de cocina, nociva para ciertos enfermos.

Son ricas en vitaminas, y sobre este punto de vista el doctor von Noorden insiste sobre el valor de las naranjas y, sobre todo, de los tomates. Considera los tomates como un elemento de transición entre las frutas y las legumbres. Recomienda que se coman.

Alaba la notable y beneficiosa

acción del zumo de frutas, cuyo consumo debiera estar más generalizado. Se debiera emplear en las casas donde hay enfermos y también en las casas donde hay hombres sanos. ¡Qué buenos servicios presta a las enfermedades del tubo digestivo, a las enfermedades contagiosas y a los convalecientes! Estimula la acción de los riñones y está particularmente indicado en la fiebre y para los tuberculosos.

Gracias a la proporción importante de celulosa que contienen las frutas, combaten eficazmente el estreñimiento. A la verdad, ciertas frutas son astringentes, como son el membrillo y el níspero. Pero las demás favorecen los movimientos del intestino y están prescritas con éxito contra el estacionamiento intestinal crónico. Entre las más útiles y más generalmente empleadas se pueden citar las ciruelas, las manzanas, las peras, las naranjas, las uvas, las cerezas, etc.

Conviene tomar la fruta como desayuno y combatiréis así el estreñimiento muy eficazmente. Los beneficios que los enfermos reciben son incalculables. Además, aparte de su valor nutritivo y vitalizador, presentan una cualidad extraña: son aceptadas con gusto por todos los enfermos y por todas las personas que saben apreciar el sabor agradable, y esta cualidad no es despreciable, ni mucho menos.

DR. JUAN NUSSBAUM.

No es conveniente comer frutas y legumbres en la misma comida. En las personas cuya digestión es dificultosa, el empleo de esas dos clases de alimentos a la vez puede provocar molestias gástricas y hacer difíciles los esfuerzos cerebrales; es mejor tomar las frutas en una comida—lo más conveniente en el desayuno—y las legumbres en otra.—Elena G. White.

¿Lo sabía usted?

La vaca tiene cuatro estómagos

En la India hay un pájaro llamado baya. Este pájaro adorna su nido y hasta lo ilumina. Su nido, hábilmente tejido con largas hierbas y fibras de vegetales, recuerda por su figura una botija colgando boca abajo, y lo que podríamos llamar el fondo, o sea su parte más alta, constituye la cámara donde la hembra pone y empolla sus huevos.

EL PRIMER FUMADOR DE TABACO

¿Conocéis su nombre y su triste aventura? No es muy probable. Puede ser que ciertas esposas de grandes fumadores sentirán que un ejemplo tal no haya inducido nunca a la humanidad europea a dejar el placer de fumar.

Rodrigo Jerez, español de pura cepa, acompañó a Cristóbal Colón en su viaje a América. Tomó allí la costumbre de fumar y trajo a España una gran cantidad de hojas de tabaco.

Su mujer, que jamás había salido del país natal, quedó asombrada de ver a su marido rodeado de humo; este humo salía por la boca y por las narices. Ella se fué entonces a denunciarlo a la Inquisición que reinaba entonces terriblemente en España.

Torquemada no bromeaba con el que se metía con el diablo. Metió al fumador en la prisión y exorcizaron su casa. ¡Diez años de cautividad hicieron expirar las delicias del tabaco! Al cabo de ese tiempo los fumadores comenzaron a ser cada vez más numerosos en Europa. Se le perdonó entonces de haber sido un precursor y se le devolvió la libertad.

Gran número de insectos pero principalmente mariposas, abejas, abejorros, avispas, cetonias y muchos miles más intervienen, con decidida eficacia, en asegurar el polen con los estigmas de las flores.

* * *

El primero, más sano y más necesario de todos los ejercicios es el andar. Una caminata diaria y regular es una de las garantías esenciales de la buena salud, porque abre el apetito, hace digerir, expulsa las secreciones y facilita la circulación. Nada es más exacto que el viejo dicho: "Se digiere tanto con las piernas como con el estómago". Como regla general, es necesario andar una hora por la mañana y otra por la tarde.

DR. PAUL CARTON.

* * *

Los objetos arqueológicos encontrados en Zamora, bajo la dirección de M. Carvajal, vienen a rematar un importante descubrimiento. Además de los restos de preciosa cerámica de la época romana, se ha encontrado, en efecto, los vestigios de una gran ciudad llamada Arbucal, sitiada y conquistada por Aníbal después de la toma de Salamanca, doscientos veinte años antes de Jesucristo.

* * *

Un naturalista ha calculado que si desaparecieran de la superficie de la tierra los pájaros, ésta no tardaría más que nueve años en ser perfectamente inhabitable para el ser humano, pues todos los venenos que se conocen y que el hombre pudiera elaborar no bastarían a destruir los insectos que hubiesen.

Salud y Hogar

MAYO, 1936

S U M A R I O

	Pág.
Noticias de interés general.....	2
Individualidad orgánica, por el Dr. Angel Vidaurrázaga.....	3
Los dientes.....	4
¿Conoce usted la historia de su familia?, por el Dr. A. N. Donaldson	4
¡Mens sana in corpore sano!, por el Dr. A. J. Girou.....	5
La Naturaleza contra las drogas, por el Dr. E. W. Vollmer.....	6
"Buscad y encontraréis", por O. A. Succar.....	7
El mensaje de la Primavera, por M. L. Venerella.....	9
Página de la Cocina.....	13
Para los niños.....	14
Consultas y consejos del médico.	15
¿Lo sabía usted?.....	16

Los japoneses se visten de blanco, y no de negro, : cuando guardan luto :

Salud y Hogar

Año I / Revista mensual de higiene y cultura / Núm. 5

Redactores. { Dr. A. J. GIROU
OSCAR A. SUCCAR
Administrador gerente . RICARDO FITO

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN:

ZURBARÁN, 2, pral. - MADRID - Teléfono 34155

Suscripción anual. 5,00 pesetas
Extranjero 6,50 —
Número suelto. 0,50 —

Para la sección de publicidad en SALUD Y HOGAR solicite la tarifa de precios.

Unión Poligráfica, S. A.—Madrid.