

Salud y Hogar

Agosto 1936

30 JUL. 1936

12
2120



50
cts





DICEN...

¿QUE DICEN?..



EL CUIDADO DE LA DENTADURA

Según el Dr. Edward D. Hanaia, de Nueva York, hay que pensar en la dentadura de los bebés antes de que éstos nazcan. A ese fin, las madres deberán comer alimentos ricos en cal y fósforo tan pronto el engendro se haya notado. Esto no solamente beneficiará a la dentadura, sino a todos los huesecitos del nene.

Más tarde, y antes de que los dientes broten, deben ser limpiadas las encías frecuentemente con ácido bórico. Esta limpieza, con un algodoncito, debe observarse hasta que la dentadura completa haya brotado. Y a partir de este tiempo, la limpieza de la boca debe ser repetida al levantarse y al acostarse.

De los niños de Nueva York se ha comprobado que más de un 70 por 100 tienen sus dentaduras en malas condiciones. Esto no es debido a otra cosa que al poco cuidado de las madres. La atención a la dentadura es tan importante como la de los ojos. Una dentadura en mal estado puede causar innumerables enfermedades, llegando a veces hasta producir la locura.

La dentadura ejerce gran influencia en el carácter y desarrollo físico de las personas. Muchas de las enfermedades del estómago son debidas a comidas mal masticadas.

LA CERA Y LA CONSERVACION DE LAS FRUTAS

Las frutas y vegetales maduros se guardan ahora frescos en una delgada envoltura de cera. El nuevo sistema es tan eficaz que en muchos casos los productores se ahorran los gastos de frigorífico. La cera impide los roces, causa principal de la descomposición de las manzanas, y triplica su duración fuera de los depósitos. Las naranjas se mantienen frescas seis meses en lugar de seis semanas, y los limones duran de ocho meses a un año. Los tomates se empacan ahora maduros en lugar de verdes y se conservan frescos el doble del tiempo.

LA MORTALIDAD POR CAUSAS CARDIACAS

El doctor Haven Emerson, renombrado médico de los Estados Unidos y profesor de Salud pública en la Universidad de Columbia, declara que la mortalidad por causa de enfermedades cardíacas ha aumentado, en la ciudad de Nueva York, en un 187 por 100, y por causa de do-

lencias arteriales, en un 663, en los últimos cinco años. El tabaco, por su influencia deletérea sobre el corazón, es en gran parte responsable de este terrible aumento de la mortalidad.

EL CANCER Y EL TABACO

El doctor F. Lickint descubrió que en aquellas regiones no invadidas aún por los vicios del alcohol y el tabaco existen menos casos de cáncer. En ciertos pueblos, la higiene general y el uso moderado del tabaco son factores muy importantes. Las observaciones hechas en las comunidades monacales corroboran esta conclusión. El abuso del tabaco también explica que los casos de cáncer en las vías respiratorias, en la boca y en la laringe sean más frecuentes en el hombre que en la mujer. El estudio especial de las condiciones etiológicas del cáncer brónquico comprueban, igualmente, la obra nefasta del tabaco. Lickint insiste en la necesidad de luchar formalmente contra el hábito de fumar, especialmente tratándose de individuos que están predispuestos al cáncer hereditario.—De «Le Mois».

LAS RATAS BLANCAS

Bajo la dirección del doctor H. H. Donaldson, la autoridad mundial más famosa en ratas blancas, han sido criadas noventa y seis generaciones, en las condiciones más ideales posibles.

El Instituto Wistar es el que provee en la actualidad a los investigadores de estos pequeños animales, que se cotizan a cuarenta y cinco dólares el ciento.

Salud y Hogar

Redactores: Dr. J. A. GIROU
OSCAR A. SUCCAR

Administrador gerente: RICARDO FITÓ

Madrid — Agosto — 1936

ALIMENTACION RACIONAL BIOLOGICA

●
Por el Doctor Angel Vidaurrázaga

PRIMERA PARTE

Concepción biológica del problema de la alimentación en toda su integridad.

«El hombre, síntesis de la vida, microcosmos que en sí mismo encierra todas las magnificencias de la creación, más algo que vale más que todo el universo visible, el don de la espiritualidad de que es él exclusivo poseedor, viniendo a servir de lazo de unión entre la materia y el espíritu..., ese hombre desarrolla su existencia sumergido en el cosmos total, del que es microsíntesis suprema.»

La existencia de ese admirable ser —conjunto material anímico, la naturaleza de cuya misteriosa unión no podemos penetrar por lo mismo que en ella radica el principio de todos los conocimientos humanos—, la existencia de ese barro espiritualizado que resume toda la magnificencia del universo, recibe la influencia de los elementos cósmicos exteriores, **tierra, aire y luz**, los cuales contribuyen conjuntamente a la alimentación biológica completa de la maravillosa máquina humana, al sostenimiento y desarrollo gradual de la vida en su íntegra acepción psíquico-fisiológica.

El organismo humano se halla constituido para recibir armónicamente aquella triple influencia alimentadora y a la vez reguladora de la energía vital; siendo el aparato digestivo, el respiratorio y el sistema nervioso los tres dispositivos ordenados por la Naturaleza para utilizar en el organismo, respectivamente, la triple influencia vivificadora del ali-

mento plástico (tierra) del aéreo y del luminoso. El **aparato digestivo**, apto para recibir el **alimento plástico**, producto de la tierra fecundada por el aire y la luz, tiene a la boca, como puerta de entrada, un conducto asimilativo y vertederas para los residuos naturales de la nutrición; el **aparato respiratorio** da entrada al **aire** por las fosas nasales, a fin

de que el oxígeno y demás elementos y energías atmosféricas, vitalizadoras, llevados al pulmón para el cambio gaseoso, y puestos en contacto por la circulación con todos los órganos y tejidos, efectúe la combustión de las materias hidrocarbonadas provenientes del alimento plástico, en cuya combustión encuentra el organismo sus calorías; y expulsando al exterior los residuos gaseosos por las fosas nasales y los plásticos por los riñones; el **sistema nervioso**, en fin, recibe por los ojos y por la piel el **alimento etéreo o lumínico**, en relación inmediata con el cerebro y, como lo haremos ver, con todo el funcionalismo orgánico.

Es, pues, triple la alimentación completa biológica de la máquina humana: alimentación plástica (nutrición), alimentación aérea (respiración), alimentación etérea o luminosa (mente y sistema nervioso); las tres armónicamente relacionadas y complementadas entre sí de tal manera, que de las tres depende—aparte del factor hereditario—la buena constitución, resistencia y vitalidad del individuo.

¡Listas para desembarcar! Saludan con incontenible alborozo el sol esplendoroso que baña de oro las costas de España.



Separadamente estudiaremos cada uno de estos tres aspectos esenciales que constituyen el problema completo de la alimentación, en su integridad biológica considerada.

Fundamentos racionales de la alimentación plástica.

El hombre, en sus comienzos, en plena integridad de su funcionamiento fisiológico y perfecto dominio de sus facultades psíquicas, fué exclusivamente frugívoro; y el hombre veía en aquellas frutas tan agradables a la vista, tan atraídas por su aroma, tan ricas en los más delicados jugos, el alimento propio y digno que, bajo la acción exclusiva y directa de los agentes naturales: suelo, luz y aire, había adquirido la virtud energética que le capacitaba para comunicarse a la intimidad del biologismo humano en misteriosa transubstanciación.



El hombre, nutriéndose de las frutas, sólo necesita la luz y el aire puro bañado en la misma luz. Los coloides, fabricados con las frutas, aire y luz, son de estructura ideal, no habiendo lugar a floculación por choques de albúminas heterogéneas y concentradas; la deshidratación de estos coloides (vejez) llega entonces por su camino natural, tranquilo y muy prolongado.

Los principios minerales—a que, en último término, se reduce la materia de todo ser organizado—, a su paso por el reino vegetal, adquieren la calidad de asimilables para la célula viva de nuestros tejidos; y en las frutas es donde se encierra el más perfecto manantial vitaminizado de todos los elementos necesarios al funcionamiento de la célula humana: sustancias proteicas, hidrocarbonados, minerales y vitaminas, en cantidad y calidad las más convenientes.

En cambio, los elementos cadavéricos, además de ser eminentemente tóxicos por las razones en otro lugar expuestas, se han formado bajo las influencias individualizadas del ser a cuyo organismo pertenecieron. Acerca de este interesante extremo se expresa el Sr. Carbonell, de Montevideo, con la firmeza de que dan idea los siguientes párrafos:

«Para iniciar la llama de la vida se necesita otra llama, y para que siga ardiendo, una producción de combustible oportunamente renovado. En estas condiciones, el cuerpo, si bien no fabrica vida, hácese apto para sensibilizar la fuerza electrovital universalmente esparcida, como, al alimentar la máquina de vapor que mueve una dínamo, se pone a ésta en el caso de poder manifestar o sensibilizar la latente electricidad del mundo. Transfórmase o bipolarízase la fuerza electrovital en energías biopositivas y bionegativas (1), las que, por su recíproco influjo, determinan el movimiento funcional que anima a todos los aparatos orgánicos, a fin

(1) El reducir las propiedades del protoplasma a puras reacciones químicas, no modifica la cuestión, pues sabemos que la actividad química de los cuerpos depende de su carga eléctrica y signo de la misma.

La playa es uno de los mejores lugares de recreación para los niños.

de que, entre otras cosas, elaboren todos los materiales que el cuerpo ha menester para subsistir. Lo que la alimentación ha de proporcionar al cuerpo no es, pues, materiales elaborados ya, sino materia prima para someterse, con la menor resistencia posible, a la elaboración que de ella han de hacer los aparatos orgánicos a tal efecto destinados y para tal destino conformados.

»No cabe duda de que en la formación de los tejidos orgánicos todo obedece a la misión que ellos están llamados a desempeñar durante la vida del ser que los posee. Las complejas facultades de cada ser, sus necesidades orgánicas, etc., son otras tantas condiciones de vida que ponen en juego la adaptabilidad de la organización, otras tantas influencias que contribuyen a la complejidad de su resultante: el cuerpo físico del animal del que pretendemos alimentarnos. Para imponer a esta materia nuestra norma vibratoria propia hemos de deshacer todo lo que bajo esas influencias se ha construído, hasta llevar los principios alimenticios a un estado indiferente.

»Fluye de ahí la conveniencia de elegir para nuestra alimentación aquellos tejidos orgánicos que hayan sido elaborados bajo la acción del menor número posible de influjos y de los influjos menos individualizados y menos determinantes que posible sea.

»Lo que el cuerpo exige y requiere no son, por ejemplo, grasas propiamente dichas, tales como se encuentran en los animales y que instintivamente ya repugnan; son adipógenos, o sea materias capaces de producir grasas bajo la elaboración vivida del organismo. De tales materias nos provee copiosamente el reino vegetal. Las sustancias albuminoides de los vegetales no son albúmina y fibrina verdaderas, como las de carne; el cuerpo debe transformarlos en tales antes de que puedan pasar a los tejidos. Y ésta es precisamente su mejor cualidad.

»Digámoslo bien claro: las únicas sustancias que están en armonía de vibraciones con la **vivida ley orgánica** de cada cuerpo son exclusivamente las que el mismo cuerpo ha elaborado por medio de un ejercicio conveniente de sus actividades funcionales.

»Tomando, pues, los alimentos en la forma más parecida que sea posible a su estado natural, para evitar que el instinto sea sorprendido, mixtificado y más tarde depravado y corrompido, podemos tranquilamente reírnos de la Química, por lo menos, en lo que atañe a las candorosas aplicaciones que de ella se hacen a la Fisiología, a la Higiene alimenticia y a la Terapéutica.»

Las sales minerales en la alimentación.

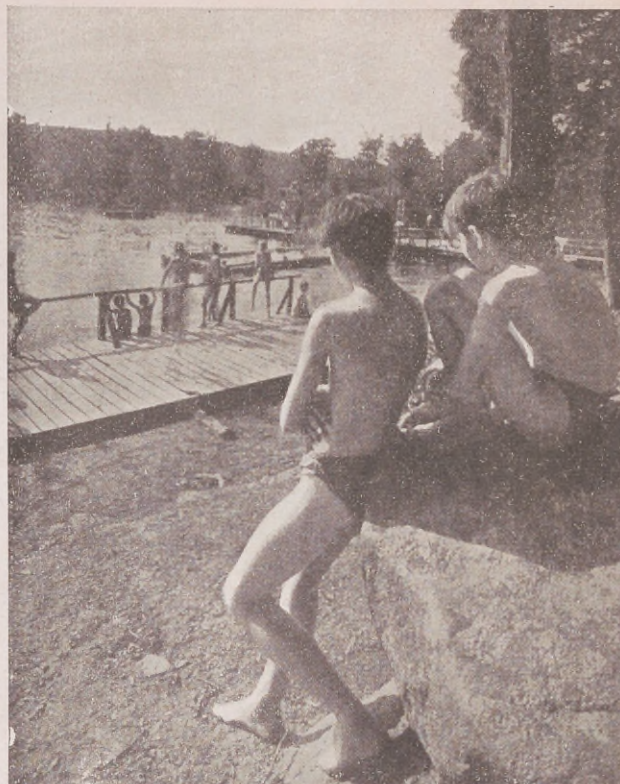
Entre los elementos que deben suministrarnos los alimentos para que la vida sea posible, a saber, albuminoides, hidratos de carbono, sustancias minerales y vitaminas, estas dos últimas son de excepcional importancia.

Abrigamos el convencimiento de que todos los cuerpos simples que forman parte de la composición de la tierra tienen su asiento y una misión determinada que cumplir en el organismo. Hoy se sabe a ciencia cierta que en los tejidos son necesarios la potasa, sosa, cal, magnesia, hierro, fósforo, sílice, flúor, yodo, arsénico, manganeso, boro, selenio, azufre. Se puede afirmar con buen criterio biológico que los minerales deberán ser tantos como aminoácidos resulten en la desintegración de la compleja molécula albuminoidea, a fin de que pueda combinarse cada aminoácido con su base correspondiente. Al llegar a este punto debemos recordar el principio de que los cuerpos no obran entre sí más que en estado de disolución; la albúmina y el mineral no se complementan sin el agua, y, biológicamente, este agua es el agua vital de las frutas y vegetales en la que se hallan bañados todos los elementos constitutivos en dilución armónica, sin ninguna concentración molecular inarmónica.

Mucho se discute sobre el valor alimenticio atribuido a las sales minerales; pero es indiscutible que este valor se funda en la misión especial que cada una de ellas, separadamente y en agrupación, debe cumplir en el funcionalismo orgánico.

Los minerales que en menos cantidad requiere el organismo no son, por ello, los menos esenciales; al contrario, son acaso los de más va-

El aire marino es muy puro y está saturado de yodina y otras sales halógenas sanadoras que emanan de las rompientes al golpear las aguas contra las rocas y echar su espumosa aspersión sobre la costa. Los baños de sol y de aire valen tanto o más que los de agua.



lor, como suele ocurrir en la Naturaleza.

Es de suma importancia el suelo mineral de nuestro organismo. Los minerales constituyen los elementos positivos, las bases alcalinas que, al combinarse convenientemente con los elementos provenientes de las sustancias albuminoideas, dan lugar a una electrólisis vital funcional armónica, regulando la constante composición normal de la sangre y plasmas celulares, estableciendo y asegurando el equilibrio y las variaciones de la tensión osmótica entre los tejidos y los líquidos orgánicos, sirviendo, en fin, de base a la formación y conservación de todo el organismo y de su normalidad funcional.

Los minerales y la luz.

Es un hecho comprobado que el potasio, sodio, selenio, etc., tienen propiedades fotosensibles; y es muy de presumir que cada sustancia mineral integradora de los tejidos sea objeto de una acción especial biológica por parte de la luz, o posea una avidez determinada respecto de determinados rayos luminosos.

Como se sabe de la sílice que

continuamente lanza al espacio emanaciones propias de su naturaleza, todas las sustancias minerales organizadas deben tener una acción bioelectromagnética sobre los tejidos de que forman parte integrante, gracias a un cierto potencial energético recibido de los rayos luminosos.

Diversas propiedades biológicas de algunas sustancias minerales.

Las sales de potasio y sodio se encuentran en los líquidos que impregnan nuestros tejidos y en las células, manteniendo el equilibrio osmótico; las sales de sosa activan también la combustión intraorgánica, contribuyendo a oxidar las escorias de la sangre, a excitar la secreción digestiva, neutralizando o diluyendo las materias o sustancias grasas y ácidos que tapizan la mucosa gastrointestinal.

Las sales de cal están destinadas al sostenimiento de los tejidos, dándoles la solidez necesaria; y tienen la propiedad de ser coagulantes.

Las sales de magnesia se encuentran en el jugo gástrico y tienen suma

(Pasa a la pág. 13.)



Aprovechad bien los días estivales. Si os fuese posible, vivid una temporada en tiendas de campaña. La vida al aire libre es una gran medicina. Su influencia es poderosa para sanar los males ocasionados por los negocios y la vida social.

LA

CURA



UNA de las ventajas especiales de la temporada de otoño en Wiesbaden, el mayor balneario de Alemania, consiste en la posibilidad de someterse allí con la mayor comodidad y en la mejor forma, a la cura de uvas. Constituye esta última un medio curativo recomendado por los médicos, y viene a ser un valioso complemento de los baños termales y de las aguas de Wiesbadem, administradas también por vía gástrica. Ha sido reconocida desde hace mucho tiempo la influencia bienhechora de esa cura sobre las enfermedades de la nutrición, es decir, precisamente sobre aquellas enfermedades cuyo alivio y curación se obtienen mediante el empleo de las aguas termales de ese balneario. Se explica, pues, fácilmente que se haya organizado allí, en la mejor forma posible, esa cura y que sea también precisamente allí donde alcanza esa cura su mayor eficacia.

Se emplean en Wiesbaden las uvas más ricas en vitaminas y las de mejor calidad. La cura se lleva a efecto en las fuentes Koch, donde están instalados todos los sanatorios, hoteles y pensiones.

Según Herpin, las uvas son una verdadera leche vegetal, es decir, son el alimento, químicamente, más parecido a la leche. Esa semejanza se percibe claramente en el siguiente cuadro comparativo:

	Leche de mujer.	Jugo de uvas.
Agua.	87	75 a 83
Materias azoadas. . .	1,5	1,7
Sustancias minerales. .	0,4	1,3
Azúcar.	11	12 a 30

Las sustancias minerales halladas en las uvas son considerables. Las uvas

¡NO MÁS CALAMBRES!

(CARTA ABIERTA)

Apreciable señor: Permítame indicarle un método infalible (cosa rara en Medicina) de curar los calambres en las piernas. Tal vez usted lo sabe, pero deseo comunicarlo a los lectores. He tenido de esos calambres que me han hecho gritar de dolor, pero ahora ya no sufro.

Habiendo comprobado que el músculo causante se contrae poniéndose como una bola, me vino la idea de impedirsele. He aquí como:

Cuando empieza el calambre hay

que estirar la pierna, levantando la punta del pie lo más posible; con los músculos en esta forma el dolor cesa «inmediatamente», va desapareciendo el calambre de tal manera que al cabo de un minuto, como máximo, puede la pierna hacer todos sus movimientos.

Hace más de dos años que lo practico con resultado, y lo mismo acontece con las muchas personas a las cuales se lo indico. Se les curan los calambres a todos instantáneamente.

Le saluda atentamente,

Un entusiasta de SALUD Y HOGAR



DE

UVAS

son ricas en cal, en soda, en magnesia, óxidos de hierro, manganeso, cloro, silicio y ácido fosfórico. El azúcar de las uvas es el más asimilable de todos, porque pasa a la sangre sin exigir ningún esfuerzo del organismo. Cuando la uva es buena y bien madurada en la planta, se pueden perfectamente pasar semanas enteras con solo uvas. No es necesario ir a Wiesbaden, ni a ningún sitio especial, para obtener los más excelentes resultados de una «cura de uvas». Dispépticos, estreñidos, hemorroidarios, litíasicos, hepáticos y nefríticos, gotosos, intoxicados por medicamentos, enfermos de la piel y hasta tuberculosos, se benefician con esta cura, que puede proseguirse desde ocho días a un mes. Hasta los reumáticos y cardíacos pueden beneficiarse también. El profesor Esteve Dulín cuenta el caso de cómo una señora, con un enorme quiste en la región ovárica, quedó completamente sana con una cura de uvas, que se prolongó por dos meses y medio.

El éxito de la cura de uvas se puede percibir también en las personas sanas. Constituye un medio notable de descongestión, de renovación y, por lo tanto, de rejuvenecimiento del organismo. Actúa contra la obesidad, en conexión con un régimen alimenticio apropiado, y puede también llegar a ser la base de una cura tonificadora. Es un remedio maravilloso para las enfermedades del estómago de origen nervioso; pero los atacados de úlcera gástrica o duodenal, los colíticos, diabéticos y enfermos de insuficiencia hepática, suelen no tolerar bien las uvas, especialmente si son muy dulces. Probad este año el valor curativo y nutritivo de las uvas.



El Vegetarismo no se discute, se prueba

Ofrecemos a nuestros lectores la fotografía de los hijos de nuestro querido e ilustre amigo y colaborador Dr. Eduardo Alfonso. El mayor en el retrato, Héctor, tiene quince años de edad, y el pequeño, Edmundo, tiene trece. Ambos no han comido nunca carnes ni pescados; jamás han tomado medicamentos, ni han tenido enfermedades de importancia. Saben practicar toda clase de ejercicios físicos, son inteligentes y llenos de vitalidad. Sirva su ejemplo de estímulo para los padres que temen por la salud de sus hijos si les privan de comer carnes. Los niños, como los adultos, pueden prescindir por completo de alimentos cárneos. Comer carnes de animales es contrario a la Naturaleza.

LA FRUTA COMO PASTA DENTÍFRICA

Hay muchas de esas pastas, pero pocas personas sabrán que la fruta constituye la mejor y más económica de ellas. El doctor Nosbacher escribió:

«Los ácidos de las frutas ejercen una influencia excelente sobre los

dientes: privan de la carie, disuelven el sarro que se forma en ellos, sin atacar el esmalte. Cuando comemos una manzana a la noche, antes de acostarnos, nos levantamos con una agradable sensación de frescura en la boca.»

¿Cuál es la nota de tu voz en el gran coro de los mundos?

¿CASUALIDAD o DESIGNIO?

Por O. A. Succar

A casualidad, el azar, lo fortuito es una especie de dogma biológico en el darwinismo. El transformismo materialista lo atribuye todo a la casualidad. Un organismo unicelular, elemental, de origen abiogénico—dicen los «seleccionistas»—, casual, sirve de origen genético del hombre y de todos los animales. Zoófitos, esponjas, peces, anfibios, reptiles, aves, mamíferos, cuadrúpedos y bimanos se suceden en la tierra gracias a flujos y reflujos, choques y reacciones casuales de fuerzas ciegas fisicoquímicas de la naturaleza, y a esas fuerzas fisicoquímicas de la naturaleza atribuyen el prodigio de la creación.

De acuerdo con el transformismo monofilético, y en armonía con su teoría de la Selección Natural, la casualidad dió alas al ave, aletas al pez, al camello la joroba y al felino las garras. Esa misma casualidad es la que produce el cuerpo humano con todo su complejo mecanismo. Más aún, ateniéndonos a la más fiel interpretación filosófica que de la creación hace el «seleccionismo», es a la fatalidad, más bien que a la casualidad, a quien debemos atribuir la existencia de nuestros ojos, así como la de los demás órganos del cuerpo humano, como por ejemplo, los del olfato, gusto y oído; los de la circulación, respiración, digestión, asimilación y reproducción.

Todo cuanto somos y podemos ser nos lo atribuyen los «seleccionistas» a la ley de la Selección Natural, que, según ellos, preside la lucha por la existencia, asegurando la sobrevivencia de los más aptos.

En este caso, no cabe duda que, si el hombre en el pasado tuvo que luchar para sobrevivir, debió de haber estado dotado desde el principio, desde el instante mismo de su aparición en la tierra, de facultades intelectuales y morales que compensaran con exceso su poca fuerza corporal, su estado de desnudez, su carencia de armas naturales, su poca rapidez en las carreras, su falta de agilidad para trepar los árboles, su falta de olfato para hallar el alimento o evitar el peligro, y su falta de dientes y de garras para hacer frente, con pro-

babilidades de sobrevivencia, a sus enemigos. De otra manera no cabe explicar el milagro de su sobrevivencia, porque despojado el hombre de su inteligencia se convertiría en uno de los seres más débiles y menos aptos que existen en la naturaleza.

El hombre no «ha progresado»—como pretende Darwin—, gracias a los instintos que ha compartido con el tigre y el mono», porque la satisfacción de esos instintos hubiese impedido, por un lado, el desarrollo de sus facultades intelectuales y morales y, por el otro, hubiera significado una propensión continua, un descenso cada vez más pronunciado hacia un terreno adecuado para la libre explosión de los mismos.

Del mismo modo de como el agua nunca propende subir instintivamente más alto que el manantial de donde emana, sino que busca la pendiente, el valle, el declive, y sólo una inteligencia organizada podrá encerrarla dentro de apropiadas cañerías para subirla a la cumbre de la montaña, así también, el hombre, sin la dirección de una inteligencia superior y sin el impulso de un propósito de perfeccionamiento universal que alienta una Conciencia Universal y que busca su realización final, no hubiese llegado al nivel de progreso que ha alcanzado.

El equilibrio fisicoquímico del mundo flota alrededor de un equilibrio ideal, arquetípico. Así como en las tinieblas hay luz que nosotros no vemos, porque sus vibraciones no están a tono con nuestra vista, detrás de los fenómenos físicos perceptibles por los sentidos hay generalizaciones, reglas, leyes y direcciones no percibidas por el mundo de las tres dimensiones, cosas maravillosas que están fuera del alcance del análisis y del cálculo. La biología misma ofrece problemas como el del origen de la vida, los de la variedad y fijación de las especies, y otros que no pueden resolverse por medio del análisis experimental. Las mismas matemáticas se sienten humilladas, completamente derrotadas en el dominio de la Hipermecánica.

No vivimos en un mundo mecánico, producto del azar y a la deriva. Tampoco cabe admitir la existencia de un Creador sentado aparte o indiferente a la cosa creada. El Universo tiene un director responsable. Una inteligencia universal, una conciencia cósmica preside la marcha del Cosmos. En el transcurso de la historia universal se perciben claramente las intervenciones de entidades que pertenecen a mundos superiores, extraterrenos, que han influido en la tra-

yectoria de las civilizaciones. De vez en cuando rafagadas u oleadas de vitalidad moral y espiritual, de procedencia extramundana, han sacudido a la humanidad, contribuyendo al fortalecimiento de su médula moral y al enderezamiento de su espinazo.

De otra manera, no se explican esas concepciones de ética y de pureza que tanto han contribuido al perfeccionamiento humano. Esos ideales de belleza y abnegación que han quitado fealdad al mundo. Sin necesidad de ir muy lejos, ¿cómo se explica, por ejemplo, esa concepción ética por parte del hebraísmo de un Dios puro y sublime que ama la virtud y que condena la iniquidad, cuya voluntad moral se ve reflejada en los diez principios del decálogo mosaico, en una época en que el robo, la prostitución y la matanza eran considerados como parte sagrada del culto que los pueblos tributaban a sus deidades?

El erudito moderno podrá negarse a acatar los diez principios del decálogo, pero, si es sincero e imparcial,



EXTASIS

Cada rosa gentil ayer nacida,
cada aurora que ayunta entre sonrojos,
dejan mi alma en el éxtasis sumida...
¡Nunca se cansan de mirar mis ojos
el perpetuo milagro de la vida!

Años ha que contemplo las estrellas,
en las diáfanas noches españolas,
y las encuentro cada vez más bellas.
¡Años ha que en el mar, conmigo a solas,
de las olas escucho las querellas,
y aun me pasma el prodigio de las olas!

Cada vez hallo a la naturaleza
más sobrenatural, más pura y santa.
Para mí, en rededor, todo es belleza;
y con la misma plenitud me encanta
la boca de la madre cuando reza,
que la boca del niño cuando canta.

Quiero ser inmortal, con sed intensa,
porque es maravilloso el panorama
con que nos brinda la creación inmensa;
porque cada lucero me reclama,
diciéndome al brillar: «¡Aquí se piensa
también, aquí se lucha, aquí se ama!»

Amado NERVO

no podrá menos que reconocer que esos principios, si bien han sido incorporados en su mayor parte a los códigos de los países civilizados, no han podido ser anulados ni mejorados por la presunción materialista. Llevan en sí esencia de lo Absoluto y en esto reside el secreto de su sobrevivencia.

Supongo que no tendremos la ingenuidad de suponer que el decálogo mosaico es un mero compendio de «derecho consuetudinario», impuesto por las costumbres de un pueblo, ni tampoco el producto de cultura de una época. Si como dice Anatole France, «llamamos buenas costumbres a las costumbres habituales, y malas costumbres a aquellas a las cuales no se está acostumbrado», el código de Moisés debió haberles parecido como algo **inmoral** a sus contemporáneos, porque veían en él gérmenes de futuras fermentaciones renovadoras o revolucionarias que ponían en peligro la **paz** tradicional, el silencio, ese silencio sepulcral, que no es paz, del que tanto se vanagloria la tradición.

Si en el animal domina el instinto, en el hombre ejerce predominio un principio superior de conciencia. Lo que en el animal es tendencia inherente hacia el desarrollo orgánico, el crecimiento físico, en el hombre es impulso consciente hacia el conocimiento, la perfección. Ese impulso consciente en el hombre es la fuerza plástica interior que plasma su personalidad moral; mas ese principio plástico interior no forjará la eufónica estatua sin que haya antes establecido un equilibrio con la fuerza plástica exterior que trasciende a él objetivamente de los mundos superiores, de Dios, como los rayos solares trascienden del astro rey y llegan a la tierra para liberar la vida latente de la semilla que pugna por romper su prisión.

En el hombre hay inmanencia de una naturaleza superior. En cada una de las fibras de su ser lleva impreso el testimonio innegable de que un propósito divino demanda la cooperación humana consciente en el Gran

Plan de la Creación. La conciencia es la inmanencia de Dios en el hombre, es el reflejo subjetivo de la Conciencia Universal en el individuo, la voz de Dios en el corazón humano, el eslabón que une al individuo con la humanidad y con la divinidad.

Un escritor, refiriéndose a la conciencia ha dicho que «ésta es el constante representante de la colectividad en el conocimiento del individuo y que ella ejerce simbólicamente los derechos que pertenecen a la colectividad, elogia y reprende, alaba y condena, recompensa y castiga como pudiera hacerlo la colectividad.» Pero, como su grado de desarrollo no es igual en todos los hombres, no cabe concederle la misma fuerza inhibitoria ante el mal, ni la misma función incentiva, fiscalizadora y repressiva en todos.

La conciencia de un insular del archipiélago Salomón no es la misma que la de un Eduardo Alfonso o un Unamuno. Podrá serlo en esencia, pero no en eficacia. Un cafre del Congo belga, aun dejándose llevar por su conciencia, no puede en su estado actual adoptar una actitud inhibitoria ante la agresión de que pudiese ser víctima de parte de su enemigo. El no pondrá la mejilla izquierda después de haber recibido un golpe en la derecha. A un nativo de las Islas Fidji podrá parecerle lo más natural del mundo comerse a su abuelo asado en el día de sus bodas, cosa que repugnará e indignará a un europeo.

Si todos los hombres se propusieran practicar el **bien** y abstenerse del **mal**, no en todos prevalecería el mismo criterio acerca de lo que es el **bien** y lo que es el **mal**. Lo que para unos es blanco, para otros sería negro.

Cuenta Tucídides que los magistrados de Esparta hicieron dar la muerte a 2.000 ilotas, miles de hombres y mujeres fueron enviados a la hoguera por la Inquisición, miles de crímenes se legalizan a diario en el mundo, y todo esto se ha hecho y se hace en nombre del **Sumo Bien**. Y conste que la mayoría de los hombres que obran **mal** en nombre del **bien** lo hacen convencidos, sinceramente convencidos, de que obran correctamente.

Calvino mandó quemar vivo al pobre Servet, creyendo que de esa manera le hacía un favor a Dios. Hus,

Jerónimo, Savonarola y muchos otros fueron también a la hoguera para **mayor gloria** de Dios. Sus sentencias y verdugos, creyeron, sin duda, que con esas ejecuciones prestaban un gran servicio a la causa del bien.

El sentido moral interior del individuo, ese sentido del bien que debe hacer, y del mal que debe evitar, no es el mismo en todo tiempo, ni tampoco el mismo en todos los hombres. No en todos los hombres la conciencia ha alcanzado el mismo desarrollo. Podrá contener en germen o en potencia, subjetivamente, en todos los hombres la noción exacta del **bien** y del **mal**, pero no podemos considerarla como guía y consejero fiel e invariable, mientras no haya alcanzado antes su postrer Unidad, mientras no haya llegado a ser lo que el gran Maestro de Galilea llama «una sola cosa con el Padre», es decir, una nota armónica en el Gran Concierto Universal.

Así como los relojes, que llenan un gran cometido social, no nos pueden servir de una manera aceptable e infalible si no son regulados por un regulador común y universal: LOS ASTROS, de igual manera la conciencia debe también ser regulada en su desarrollo hacia su postrer Unidad por un regulador moral superior, que sea el trasunto moral objetivo de la Conciencia Universal, aplicable al curso de la existencia en el mundo de las formas.

Si se dan las citas y se atienden de acuerdo con el reloj ¿cómo se entenderían los seres humanos si no se pusieran de acuerdo, aceptando recíprocamente un regulador común para todos los relojes? Así también se impone la necesidad de que los hombres se atengan a una norma superior de conducta, previamente definida, que vivan con sujeción voluntaria a una ley moral concreta que tenga la virtud de universalizar sus sentimientos y disciplinar sus vidas.

Esta es la causa de que todos los grandes sistemas religiosos reconozcan la necesidad de sujeción de la voluntad humana a una norma de vida restrictiva de la libertad personal en beneficio del perfeccionamiento del hombre, y por esa razón han promulgado leyes tendientes a vigorizar en el hombre el HABITO de re-

sistir a un placer presente para evitar un FUTURO DOLOR de Conciencia.

El hombre es el único ser existente en la tierra que tiene conciencia de sus actos y los regula a su voluntad. Entre él y el animal media una laguna insalvable. Sólo en el hombre cabe la tranquilidad o intranquilidad de conciencia. El cuerpo humano es el instrumento por medio del cual se relaciona la conciencia con los mundos, con Dios y con los hombres. Del estado de pureza y transparencia del cristal de sus órganos de percepción dependerá en gran parte el estado de lucidez y desarrollo de la conciencia. De aquí que quienes se propongan alcanzar un alto desarrollo de su conciencia deberán habituarse a un régimen alimenticio adecuado y procurar una higiene mental completa.

El cuerpo humano, como nada de lo que existe, es producto de la casualidad. En el cuerpo humano no hay rudimentos, si por rudimentos se tiene lo que la ciencia «seleccionista» considera como vestigios en el hombre, de órganos que han funcionado en otro tiempo y que ya han desaparecido. En todas las fibras del organismo humano se ven vestigios, sí, pero vestigios que son evidencias incontrovertibles, huellas inconfundibles de la mano de un Artífice Inteligente que ha intervenido en la construcción de tan maravillosa maquinaria, de acuerdo con un propósito previamente definido en su Mente Creadora. ¿Quién puede afirmar que algunos rudimentos, como por ejemplo el cuerpo pituitario y la glándula pineal y otros, en vez de ser vestigios de órganos atrofiados, no sean más bien los órganos previstos por una Inteligencia Omnisciente para el desarrollo de facultades superiores, no desarrolladas todavía en el hombre imperfecto?

Aun admitiendo que el hombre, desde el punto de vista filogénico, utilizando la expresión haeckeliana, sea el descendiente de alguna forma preexistente, esa forma inferior nunca pudo ser el mono, porque, en todo caso, si admitimos que el desarrollo del embrión humano es un compendio sumario de su evolución genealógica, hemos de declarar, sinceramente, que, si en su desarrollo precoz éste apenas se distingue de

los otros animales del reino animal, en cambio, en un período avanzado se aleja enormemente del mono, ofreciendo muy poca semejanza con el desarrollo del embrión de los vertebrados superiores. Si el hombre desciende físicamente de una forma inferior, esa forma, en todo caso, de acuerdo con las conclusiones que sacamos del desarrollo embriológico a la luz de la anatomía y embriología comparadas, debió haber sido más bien marina. Pero, de todos modos, esa forma primitiva, si existió, nació y desapareció de la faz de la tierra del mismo modo de como nace el bosquejo y desaparece para dar lugar al cuadro que en la inteligencia del artista forcejeaba por salir a la luz antes de ser una realidad pictórica en el mundo de las formas.

A la luz de la Selección Natural y de la famosa ley de la sobrevivencia de los más aptos, tendríamos que considerar como una gran desgracia para la humanidad la construcción de hospitales y asilos para detener la eliminación de los menos aptos, y que los socorros que se dan a los enfermos son producto de una aberración del instinto natural, porque permite la sobrevivencia de individuos enfermizos. Por lo menos esa era la opinión de Darwin y es la de muchos «seleccionistas».

En la región del Amazonas y en otros continentes existen todavía tribus salvajes que se desembarazan de lo que supone una carga incómoda para ellos, de sus ancianos y enfermos, matándolos o abandonándolos en la selva a merced de las fieras. Si el egoísmo, la saña y la ira son instintos que el hombre inferior comparte con las fieras, no podemos menos que sentir júbilo inmenso en nuestros corazones al comprobar que, al modo de como el tallo de la hierba o la humilde mata de trigo desafía la ley de la gravitación y yergue su cabeza en el aire, merced a su vida interna, así también puede el hombre erguirse potente en medio de las fuerzas fisicoquímicas de la naturaleza, como una unidad consciente, capaz de poner orden en el caos de sus sentimientos, gracias a un propósito divino de perfeccionamiento universal, cuya conciencia, al percibirlo, une al gran coro de los mundos la nota de su voz.

R·E·C·E·T·A·S

SANAS PARA LA COCINA



PAELLA VEGETARIANA A LA VALENCIANA

Se dispone el aceite para freirlo en una paella (sartén muy plana con dos asas). El fuego ha de ser, con preferencia, de leña, mucho mejor para esto que el carbón. Una vez en su punto el aceite, o sea al estar caliente, se pone uno o dos tomates pelados y partidos y uno o dos dientes de ajo muy picado. Al estar bien frito todo, se rehogan judías blancas corrientes, pero tiernas, y otras muy anchas (llamadas en Valencia «garrafó»). Se echa una cucharadita de pimentón y acto seguido se pone el agua y se añade la sal y el azafrán. Cuando todo está hirviendo se echan guisantes, alcachofas (cuando no hay alcachofas se ponen judías verdes, aunque no es eso lo clásico de este plato). Se deja que todo hierva bien, y cuando esté cocido se procede a la importante operación de poner el arroz. Ha de cuidarse que haya el agua necesaria para cocerlo y la cantidad de arroz suficiente. Esto es lo capital para que la paella salga bien. Al efecto, se acostumbra en Valencia a echar el arroz poco a poco, poniendo en el centro de la sartén una cuchara de madera (la típica para comer arroz), y mientras la cuchara se mantiene inclinada se va añadiendo arroz, cesando de poner más en cuanto se vea que propende a quedarse clavada, com-

pletamente vertical, pues esto indica que hay exceso de arroz y es indispensable evitarlo a tiempo. Ha de hervir el arroz cuando menos unos veinte minutos. Después, cuando se vea que la gran masa de caldo que al principio cubría la «paella» ha desaparecido, embebida por la cocción, y sólo asoman burbujas entre los granos, se retira la lumbre de debajo la «paella» (que quede algo de rescoldo) y se deja que el arroz repose durante unos cinco minutos, cuidando que no vaya a enfriarse, pues entonces se la deja reposar menos tiempo. Vigílese bien mientras hierva para que no se queme. Una vez reposado, se halla en disposición de servirse. Si se ha guisado bien, los granos de arroz quedan sin amasarse, completamente sueltos, dorados y sin falta ni sobra de aceite. Constituye un obsequio especial, después de servirse los platos de «paella», ofrecer el socarrado de arroz («socarrat») que quedó adherido en el fondo de la sartén.

PARA QUE LA MAYONESA NO SE CORTE

A fin de no estropear la salsa, ha de procurarse que quede un poco de la clara del huevo junto a la yema; basta que quede muy poco para que no se corte. Hasta es posible arreglarla cuando ya se ha estropeado poniendo en el fondo del utensilio

un poco de la clara, sobre la cual, poco a poco, se irá echando la salsa que se quiere arreglar, mientras le da vueltas lentamente.

HUEVOS A LA MILANESA

Seis huevos duros, un diente de ajo bien picado, una cucharada de perejil, una cucharada de crema y una cucharadita de zumo de limón. Cortéense los huevos por la mitad, quíteseles la yema, la que se mezcla con el ajo, el perejil, la crema, la sal y el limón. Vuélvanse a llenar las claras con este relleno, pásense por huevo batido y migas de pan y fríanse en aceite bien caliente.

PASTEL DE BERENJENAS

Seis berenjenas, tres tomates sin piel ni semilla, dos huevos, una cebolla, sal a gusto. Se pellan las berenjenas y se hierven; una vez cocidas se deshacen en un mortero. Por separado se fríe la cebolla bien picada, se agregan los tomates con abundante cantidad de aceite, y se mezcla con las berenjenas. Se baten los huevos y se echa parte en el fondo de una asadera; luego se ponen las berenjenas, se cubren con lo restante del huevo y se lleva al horno.

ENSALADA DE LECHUGA Y REPOLLO

Se mezcla una taza de lechuga desmenuzada con media taza de repollo desmenuzado. Se le agrega media taza de apio picado, media taza de pimientos verdes picados y un cuarto de taza de perejil picado. Se mezcla todo y se sazona con salsa mayonesa.

● EL

HOMBRE SANO

NO tiene CONCIENCIA de su CUERPO

●
Por el Dr. B. WOOD-COMSTOCK

EL hombre verdaderamente sano no tiene consciencia de su cuerpo ni de sus diversos órganos. Así como la mujer hermosa y eficiente no repara en su traje, apenas se viste para salir a la calle, así tampoco el individuo que goza de buena salud recordará que posee corazón, estómago, cabeza, pies, espalda o cualquiera otra sección de su anatomía. Inmediatamente después de evitar o eliminar las causas de las molestias, como los juanetes, los sombreros muy ajustados, el estómago repleto o cualquiera otra dificultad, el hombre no percibirá siquiera la existencia de su cuerpo físico. Además de los motivos enumerados, generalmente sentimos la existencia del cuerpo, a causa de nervios hipersensibles o agotados.

La civilización moderna tiende al agotamiento de las fuerzas vitales y de la energía nerviosa. Poquísimas personas disfrutan de suficiente descanso para reponer las energías nerviosas gastadas. En muy raras ocasiones se goza del sueño apacible, que renueva completamente las reservas de fuerza nerviosa. Todas las actividades de los hombres y mujeres modernos llevan el sello del esfuerzo nervioso. Se realiza este esfuerzo ya sea en el trabajo físico o mental. Construimos maquinarias ingentes que hacen con mucha rapidez los trabajos en que anteriormente el hombre empleaba largos días; pero, en cambio, ahora se multiplican en nuestra vida las responsabilidades y las preocupaciones. Para adaptarnos al paso forzado de la maquinaria contemporánea llevamos en la vida un compás de urgencia y velocidad, desconocido por nuestros abuelos. Las máquinas trabajan rápidamente, sin ago-

tarse; pero los hombres no pueden seguir ese programa vertiginoso sin que sus nervios se resientan. Los hombres y mujeres fueron creados para que aprecien las bellezas de la Naturaleza. No se les formó para que siguieran ese programa de cambios rápidos y constantes, que ni siquiera les deja tiempo para contemplar los frutos de sus labores. Apenas nos queda la sensación de que las horas han pasado raudas, sin que pudiéramos disfrutar de sus minutos.

Debemos fijarnos tres reglas importantes. La primera es ajustarnos a un programa discreto de salud física. Dados los conocimientos actuales acerca de los alimentos, el aire fresco, la luz solar y el agua fría, poquísimas personas pueden argüir que ignoran los adelantos de la cultura física. La segunda es determinar con regularidad la condición exacta de nuestro organismo físico. La tercera es fijarnos un programa diario que ayude a acumular fuerzas nerviosas y a regular su gasto.

Para llevar a feliz término este tercer punto del programa pro salud se recomienda:

Primero. Alimentación equilibrada. No comer con exceso ni tampoco menos de lo necesario. Muchísimas personas de esta época de inquietud nerviosa se olvidan de comer, y muchas veces dejan, negligentemente, de consumir aquellos alimentos que, según saben, contienen sustancias esenciales.

Segundo. Incluir en la lista de actividades diarias un trabajo o juego físico que no implique agotamiento nervioso; por ejemplo, el cultivo de jardines, labores de carpintería, corte de leña, emparejamiento del césped, las caminatas al aire libre con la

mente alejada de toda preocupación, un buen chapuzón en las frescas aguas del río, un partido de tenis o cualquiera otra diversión sana, siempre que nos haga poner los músculos en tensión, al mismo tiempo que nos afloja los nervios.

Tercero. Sueño suficiente. Nos acostaremos antes de que el cansancio excesivo nos impida conciliar el sueño. Si nos acostamos a la hora debida, los músculos se aflojarán suavemente y gozaremos de sueño reparador. En cambio, si dormimos a altas horas de la noche, no disfrutaremos del sueño que produce descanso completo, tan necesario para esa sensación de bienestar, al llegar la mañana. Si es preciso que nos acostemos tarde, procuraremos descansar, a lo menos, treinta minutos al medio día, ahorrándonos así suficiente energía nerviosa para las labores nocturnas.

Cuarto. La serenidad espiritual que proviene sólo de una fe en la vida y de una gran confianza en el porvenir. La ansiedad, la inquietud mental, el desasosiego, son los principales factores del agotamiento nervioso y la reducción de fuerza vital, característicos de la época moderna. La «libertad de preocupaciones» es, quizás, la medida más importante de salud y se halla al alcance de todos.

No creáis, pues, que apenas tiene importancia esa sensación de cansancio, así como esa flojedad en el trabajo. Comprended que para vuestro bien y para el bien de quienes os rodean estáis obligados a mantener esa seguridad de la salud, base esencial del éxito y la felicidad. El primer síntoma de la salud es la sensación de bienestar. Si no la poseéis, apresuraos a delinear vuestros planes, de tal manera que llenéis ese requisito indispensable.

UN BUEN «TRUCO»

Se necesitan bastantes años para que los pequeños aprendan una buena educación. Especialmente, algunos encuentran más fácil, para limpiar la punta de su nariz, el usar su manga, en vez de sacar el pañuelo. Remedíadlo cosiendo dos botones pequeños en la parte superior de la manga; pronto perderán la mala costumbre.

La curación del **DALTONISMO**

EL profesor Franz Weidert del Instituto Técnico de Berlín, ha descubierto una nueva combinación química para la manufactura de lentes que corrigen el defecto conocido con el nombre de ceguera de los colores. Ciertas personas, aparentemente normales, cuyos ojos distinguen lo mismo objetos colocados a larga distancia que los caracteres de la hoja del periódico o de las páginas del libro, confunden, sin embargo, los colores primarios, el rojo y el verde, por ejemplo, lo cual constituye una causa de nulidad para ser maquinista de un tren, y un peligro para el tráfico urbano hoy que vivimos la era del automovilismo.

Esta ceguera llamada «daltonismo» y hasta ayer considerada incurable, se corrige mediante la adaptación de anteojos manufacturados de acuerdo con la fórmula del doctor Weidert.

Al cristal del lente se le agregan dos elementos químicos raros en la naturaleza: el neodimio y el prasodinio. El lente así manufacturado tiene la propiedad de aumentar el contraste de los colores por la absorción de ciertos tonos intermedios.

No sabemos aún a ciencia cierta en qué consiste el fenómeno óptico de la diferenciación de los colores, puesto que la luz blanca contiene los siete del espectro solar. Los científicos no se han puesto de acuerdo a este respecto. Se han sentado cerca de sesenta teorías para explicar el mecanismo.

Todos conocemos el procedimiento para descomponer la luz blanca. Si hacemos pasar ésta a través de un prisma vemos los colores del arco ¿Cuál es el proceso por el cual la luz da esa sensación definida en nuestro cerebro por mediación del nervio óptico?

Un objeto que vemos de color azul absorbe todos los seis colores restantes menos el azul, el cual refleja. Si en un teatro proyectan la luz roja sobre una decoración azul, ésta aparecerá negra, pues en lugar de reflejar el color lo absorbe; aparecerá azul al proyectarle la luz blanca o azul.

Los nuevos lentes inventados por el doctor Weidert absorben los colores anaranjados y amarillo, colores intermedios entre el rojo y el verde.

Así, pues, los dos colores primarios resaltarán a la vista de la persona que sufra de ceguera para estos dos colores.

La prescripción de los nuevos lentes debe hacerse de una manera muy cuidadosa. Los oculistas necesitarán una práctica especial para determinar exactamente el grado de ceguera, las características existentes, etcétera, a fin de fijar la cantidad de neodimio y prasodinio requeridas en la construcción de anteojos para una persona afectada de esta anomalía.

Alimentación racional biológica

(Viene de la pág. 5.)

importancia en la radioactividad.

El hierro acusa su presencia en la materia colorante de los hematíes y músculos, preside las oxidaciones, función vital energética; y parece ser que esta propiedad la adquiere en el hígado y bazo por la acción de la luz solar y por el oxígeno del aire.

El manganeso se encuentra en cantidades pequeñas y generalmente acompañando al hierro.

Se comprueba la presencia del fósforo en todos los tejidos en forma de licitina o de un núcleo proteído; el fósforo y calcio, con la influencia de la luz solar, contribuyen poderosamente a la formación orgánica, teniendo gran importancia para el buen funcionalismo la relación entre el calcio y el fósforo; y la importancia que en esta relación se ha encontrado subsiste seguramente entre los demás elementos minerales y no minerales para la armonía vital.

El azufre, como el fósforo, es ne-

cesario para la formación de toda célula. Y a este tenor podríamos ir escribiendo de todos los demás minerales.

El laboratorio natural y los otros laboratorios.

Repetiremos, una vez más, que las plantas, y especialmente las frutas, son el laboratorio en que la Naturaleza prepara la vitalización de las sustancias minerales, necesarias a la subsistencia del organismo humano; que allí se encuentran en perfecta combinación y conveniente disolución, juntamente con los albuminoides, hidratos de carbono, grasas y sales minerales y las diversas vitaminas, necesarias en absoluto para la conservación de la vida.

Las sales minerales orgánicas preparadas en este laboratorio no son susceptibles de falsificación, ni pueden ser objeto de timos científico-comerciales; ni se necesita la consabida advertencia tan desinteresada «desconfiad de las imitaciones», porque no llega a tanto el poder de la imitación, ni el furor productivo de los sabios manufactureros de la alquimia médica moderna.

Las sales inorgánicas, industrialmente preparadas en los grandes laboratorios y pequeñas farmacias, no pueden jamás hallarse dotadas de las propiedades maravillosas que en sus llamativas etiquetas y rimbombantes prospectos anuncian. Son concentraciones peligrosas de sales inorgánicas, desprovistas de proporción, armonía y jugos vitalizados; sustancias térreas que en el laboratorio artificial no pueden alcanzar la debida transformación orgánica y vitalización que se verifica únicamente en la célula vegetal. Esa manipulación de productos comerciales dañinos nada tiene que ver con la verdadera y sencilla ciencia médica.

Y si a alguien le pareciese que hablamos demasiado duramente, en desprestigio de la fracasada terapéutica, no tiene más que coger unos cuantos productos de medicamentos preparados en distintos centros industriales y destinados a curar a los mismos enfermos, y verá cómo las mismas drogas medicamentosas se desprestigian unas a otras, asegurando cada cual que ella es la panacea verdad y que todas las demás son equivocaciones del industrial de enfrente.

El pan blanco no se debe comer. Es una de las causas de la debilidad de la salud general en España.

Para los Niños

LAS ABEJAS

En los frecuentes viajes que tienen que hacer las abejas en busca de la miel necesaria para llenar una cajita de una libra (453 gramos), como las que se venden en las tiendas de comestibles a peseta, recorren entre 80.000 y 120.000 kilómetros, lo que equivale a volar dos o tres veces alrededor del globo terráqueo, según acaba de decir, durante una entrevista que sobre el particular ha concedido, el doctor Guillermo C. Wilson, quien en sus tres granjas cercanas a Nueva York posee aproximadamente seis millones de estos utilísimos insectos de origen italiano, divididos en unos 120 enjambres, de los cuales llega a obtener al año hasta 4.536 (cuatro mil quinientos treinta y seis) kilogramos de miel. El Dr. Wilson ha revelado, entre otras cosas, estos datos curiosísimos:

«Las abejas vuelan a veces hasta trece kilómetros para conseguir apenas una gota de néctar. Pero claro es que éstos son casos extremos, porque en lo general logran un buen abasto en el campo a unos tres o cinco kilómetros de distancia del colmenar. La cosecha es mejor cuando entre éste y el campo de donde se surten las abejas media apenas una distancia de unos 800 a 2.400 metros.

Una abeja maestra en buenas condiciones pone entre 1.800 y 2.400 huevecuelos al día, por espacio de veinte a treinta días, sin interrupción, lo cual da en el término de un mes, contados el día y la noche, una proporción de 100 huevecitos por hora. Los que pone en veinticuatro horas pesan, en total, más que ella misma. Imagínense ustedes una gallina con peso de dos kilos setecientos gramos que pusiera en término de veinticuatro horas cuarenta y cinco huevos! Esa sería la cantidad necesaria para obtener el mismo peso.

Contra lo que generalmente se cree, las abejas no trabajan incesantemente. Por fuerza tienen que estarse ociosas mucho tiempo, pues no tienen por qué ir al campo cuando no se ha formado todavía el néctar en las plantas, lo que sólo ocurre

durante la floración. Pero, eso sí, en llegando la temporada de trabajo se dedican a él con inquebrantable tesón. Tienen además la particularidad de poseer en grado notable el espíritu de compañerismo, de solidaridad, el patriotismo, si se quiere llamarlo así, y un valor a toda prueba. ¡Ay de aquel que trate de atacar a una abeja!»

ETIMOLOGIA DE LOS MESES

Los meses del año derivan sus nombres de aquellos cuyo calendario principiaba antiguamente con el mes de marzo. Posteriormente fueron añadidos los meses de enero y febrero.

El nombre de enero fué dado con objeto de conmemorar al dios de dos caras: Janus. Abril proviene del verbo «aprilis», que significaba «abrir», por corresponder a la época de la eclosión de las plantas después del letargo invernal. Mayo tomó su nombre de Maia, la madre mitológica del dios Mercurio, a quien se ofrendaban sacrificios en los días primeros de este mes.

Igualmente, junio fué el nombre impuesto al mes dedicado al dios Juno.

Julio fué llamado así en memoria de Julio César, y agosto, en honor del emperador Augusto, pues parece ser que éste era su mes favorito.

Los meses restantes toman sus nombres del orden cronológico en el calendario romano. Así, septiembre proviene de «septimus», o séptimo; octubre significa el octavo mes; noviembre, el noveno, y diciembre, el décimo.

La palabra «calendario» se deriva del verbo griego «Kalend», proclamar. El gran sacerdote acostumbraba a congregar al pueblo en el Capitolio con ocasión de cada luna nueva, y era entonces cuando se proclamaba el nuevo mes.

En esto, como en otras tantas cosas, somos los hijos de los romanos y los nietos de los griegos.

CONSULTAS y CONSEJOS del MÉDICO

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
M A D R I D

LOS TOMATES

Unos dicen que el tomate es bueno, otros que es malo. Tenga usted la bondad de darme su consejo sobre esto.

Los higienistas contemporáneos siguen sin ponerse de acuerdo sobre el valor nutritivo del tomate. Unos siguen mirándolo con cierta suspicacia, y otros lo consideran como un alimento panacea. Hay vegetarianos que se han pasado largas temporadas a pan integral y tomate solamente, con muy buenos resultados. A otros, en cambio, no les prueba. Esto depende de la capacidad o incapacidad metabólica del individuo y también se debe a las combinaciones armónicas e inarmónicas de este alimento con otros, más que a otra cosa.

Hay que reconocer que el tomate, por su contenido de fósforo, silicio y hierro y por poseer las tres principales vitaminas, se le puede considerar como un alimento excelente.

Nosotros no condenamos el uso del tomate, ni tampoco aconsejamos un uso exagerado del mismo. En nuestra opinión, es preferible considerar el tomate, si es que se usa habitualmente, como un condimento insuperable más bien que un alimento ideal.

Las personas «artríticas» deben ser muy prudentes con el uso del tomate, así como con todos los ácidos, inclusive las

frutas aciduladas y verdes. Los «artríticos» poseen mayor incapacidad que otros para transformar los ácidos. En cambio, para sanos y enfermos con buena capacidad metabólica para los ácidos, el tomate maduro actúa como un mineralizante de primer orden.

Quien sea robusto y quiera someterse a una cura de tomates, es decir, pasarse unos días con sólo tomates, podrá hacerlo con mucho provecho, sobre todo en la época en que los tomates son mejores, pero en este caso recomendamos que este tratamiento se haga bajo la dirección de un médico fisiatra.

Los oxalatos que se le han reprochado al tomate no tienen ninguna importancia cuando el tomate es de buena calidad y bien maduro.

EL CRECIMIENTO

¿Puede crecer un hombre mayor de treinta y cinco años? En ese caso, ¿qué específico me recomienda para aumentar de estatura?

En este caso, cuando ya se ha llegado a cierta edad, no creemos en la posibilidad de crecer. Sin embargo, una buena nutrición y la práctica de ejercicios adecuados, pueden contribuir a enderezar el cuerpo y hacer que adquiera una posición correcta, que es lo principal. A propósito de esto, recomendamos la lec-

tura del artículo «Por la belleza, el equilibrio y la simetría del cuerpo», del doctor G. Mosser Taylor, publicado en nuestro número de junio.

Fuera de una alimentación correcta y de la práctica de ejercicios físicos apropiados, no creemos en la existencia de ningún específico capaz de hacer el milagro de aumentar la estatura del cuerpo. Lo que no se consigue por medio de una vida natural, equilibrada, no se consigue por ningún otro medio.

El tabaco y otros vicios entorpecen el crecimiento.

Dormir con el cuerpo perfectamente extendido y hacer diariamente cinco minutos de marcha en punta de pie favorece el crecimiento del cuerpo.

LA NATACION

¿A qué edad debe un niño aprender a nadar?

Aconsejamos que antes de dedicarse a la práctica de la natación se busque el consejo de un médico. Esto no debería ser olvidado por nadie, pues conviene tenerlo en cuenta para niños y adultos. No es posible fijar la edad en que un niño puede empezar la natación. Un niño sano, que no tenga temor al agua, puede aprender a nadar desde los cuatro años; antes, no, porque todavía el futuro nadador no se da cabal cuenta de lo que quiere.

■ ¿LO SABÍA USTED?

Salud y Hogar

AGOSTO 1936

Según el doctor Harlow Shapley, de la Universidad de Harvard, la Vía Láctea tiene una extensión de trescientos mil años de luz de extremo a extremo, lo que quiere decir que ocupa una extensión aproximada de 2.282.000.000.000.000 kilómetros.

(Dos trillones ochocientos ochenta y dos mil billones.)

En la Guayana Inglesa (Suramérica) hay peces con cuatro ojos. Un par de ojos les sirve para ver sobre el agua, y el otro par, debajo del agua. En la misma región se encuentra el extraño «gusano ferrocarril». Lleva una lucecilla roja en cada extremo, además de una serie de once lucecillas verdes a lo largo del cuerpo.

Las estadísticas americanas demuestran que en los últimos diez años murieron más de un millón de personas, en los Estados Unidos, víctimas del cáncer.

La nerviosidad se debe a mala armonía de las células que forman el organismo o parte de él. En estos casos, los nervios transmiten con extrema rapidez los mensajes del cerebro, ocasionando aglomeración y atolondramiento.

Las nuevas bóvedas de seguridad del Banco de España, en Madrid, están construídas a prueba de barrenos, bombas y revoluciones. La reserva de 3.000.000.000 de pesetas y los 11.000.000.000 de pesetas en plata y billetes se hallan en una verdadera fortaleza a siete pisos bajo suelo y entre paredes de siete pies de espesor.

Las moscas también dejan huellas al andar. Si hacemos que una mosca camine sobre una placa de metal limpio, frotada con una solución de gelatina esterilizada, veremos fácilmente, con ayuda de un microscopio, sus huellas, en forma de grupos o colonias de bacterias, al cabo de pocas horas.

Todos los productos de la Rusia soviética, «desde las cerillas a las locomotoras», alcanzan hoy un consumo extraordinario, con una sola excepción: el vodka o aguardiente. Los rusos van renunciando a las bebidas alcohólicas. Desde el año 1913 las cifras de producción del vodka disminuyen en un 43,2 por 100, a pesar del aumento de 40.000.000 en la población. Pero aun estas cifras no dicen la verdad entera, ya que «casi la mitad del vodka producido se emplea en la industria del caucho sintético, en lugar de quemar las garras rusas».

Herbert C. Hoover, trigésimo primer presidente de los Estados Unidos, enemigo acérrimo de uso del tabaco por los jóvenes, ha dicho: «Ningún agente del mundo afecta tan gravemente la salud, la educación, la eficiencia y el carácter de los jóvenes, en general, como el vicio del cigarrillo. Casi todo niño delincuente es adicto al cigarrillo. El tabaco es la fuente de innumerables crímenes. Descuidar el crimen, en su origen, es una política ciega, indigna de una nación que se precia de inteligente.»

Cuando en Noruega se arresta a un automovilista o motorista y se le acusa de intoxicación alcohólica, no se le somete a un largo interrogatorio. Simplemente se le extraen de la oreja una o dos gotas de sangre, las cuales se prueban con métodos científicos. Si aparece en ella más del mínimo de alcohol permitido, la ley lo declara ebrio y así se evita todo motivo de discusión.

Los cuerpos de socorro para accidentes, organizados recientemente en Berlín, no sólo prestan los primeros auxilios en casos de choques y atropellos, sino que además disponen del equipo necesario para determinar a quién cabe la responsabilidad. Para esto sacan fotografías de los perjudicados, miden minuciosamente la posición relativa de los vehículos y toman declaraciones a los testigos, que conservan aún frescos en la mente los más mínimos detalles del accidente. Se han organizado estos cuerpos con el fin de reducir el número de accidentes automovilísticos en la capital alemana.

SUMARIO

	Págs.
Noticias de interés científico...	2
Alimentación racional biológica, por el Dr. Angel Vidaurrázaga.	3
La cura de uvas.....	6
¿Casualidad o designio?, por O. A. Succar.....	8
Recetas para la cocina.....	11
El hombre sano no tiene conciencia de su cuerpo, por el Dr. B. Wood-Comstock.....	12
La curación del daltonismo.....	13
Página de los niños.....	14
Consultas y consejos del médico.	15
¿Lo sabía usted?.....	16

Salud y Hogar

Año 1 | Revista mensual de higiene y cultura | Núm. 8

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.