

das al crematorio de los pulmones donde se consumen.

El cuerpo sufre constantemente un proceso de cambio y de regeneración. Las células viejas son expulsadas a cada momento y reemplazadas por nuevas. Nuestros músculos, tejidos, cabellos, uñas, nervios, sustancia cerebral y aun nuestros huesos se rehacen y reconstruyen constantemente. Hoy nuestros cuerpos no poseen una sola partícula del material que poseían pocos años hace; pocas semanas bastan para reemplazar toda nuestra piel y pocos meses para las otras partes del cuerpo. Si un microscopio suficientemente grande fuera colocado sobre nuestro cuerpo veríamos todos sus elementos tan activos como una colmena, cada célula está en acción y movimiento y todo el trabajo de la colmena humana se cumple de acuerdo con las leyes y el orden que lo rigen.

«Estamos obligados a reconocer un poder de reposición natural inherente al cuerpo; una declaración similar ha sido hecha por los teorizadores de la medicina, en todos los tiempos. El cuerpo posee un medio y mecanismo para modificar o neutralizar las influencias que él no puede vencer directamente. Oliver Wendel Holmes, dice: «Cualquiera que sea la teoría que aceptemos, debemos reconocer la «vis medicatrix naturae» en una u otra forma.» Bruce dice: «Así como las funciones ordinarias de los órganos, existe dentro de nosotros un poder natural real y activo de prevención y restauración de los desórdenes y enfermedades». Hipócrates, decía: «La Naturaleza es el médico de las enfermedades».

«En toda célula se encuentra el grado de inteligencia necesario para llenar la misión que desempeña.

«En resumen, las células del cuerpo son los organismos vivientes de la expresión y manifestación de la inteligencia subconsciente».

La siguiente cita de «La Medicina Mental», del Dr. Tomás I. Hudson claramente expresa una verdad nítida, para la ciencia moderna: «Se deduce a priori que toda célula del cuerpo está dotada de inteligencia, y esto es precisamente lo que la ciencia biológica nos dice que es verdad. Comenzando como la forma más inferior de la vida animal, toda célula viviente está dotada de una maravillosa inteligencia. En verdad no puede trazarse ni una línea entre la vida y la inteligencia».

«Las células están dotadas de la facultad de discernimiento».

Elas deben distinguir entre los alimentos que las nutren y las sustancias que no lo hacen. Así las células de nuestro cuerpo están sostenidas principalmente por las sales químicas tomadas del animal y de las materias vegetales que usamos como alimentos. Estos alimentos después de haber sufrido cambios físicos y químicos pasan a la sangre. Las células están obligadas a aceptarlos o rechazarlos. En condiciones norma-

les toman lo que necesitan para conservar su salud y rechazan lo demás. De aquí que el gran arte de conservar la vida sana consiste en saber la cantidad que necesitamos de los diferentes alimentos. Mucho de una clase o poco de otra puede ser igualmente perjudicial.

La naturaleza ha apropiado la vida vegetal a las necesidades animales o lo que conduce al mismo resultado, el animal necesita de las sustancias que contienen las plantas. Los más importantes elementos que el suelo suministra a las plantas alimenticias son clorina, magnesia, hierro y nitrógeno, sulfuro, fósforo, silicio, potasio, sodio y calcio y otros libres como los nitratos.

Las sales químicas de las plantas llenan las necesidades del animal que se alimenta de ellas, pero para evitar el recargo en la célula animal de cualquiera de los componentes tomado como alimento, es accesible al animal una variedad de la vida vegetal.

La alimentación del hombre, siendo tanto animal como vegetal, mantiene equilibradas las proporciones de estos componentes químicos, pero existe una sal tan artificialmente aumentada que su justa relación con las demás es enormemente desproporcional. Esta sal es el cloruro de sodio o la que es conocida con el nombre de sal de mesa. El aumento de este ingrediente en nuestra alimentación es manifiesto para todo aquel que viva en medio de la actual civilización, porque no existe una sola vianda que no haya sido salada en el proceso de su preparación y otra vez salada cuando se sirve y generalmente una vez más antes de ser comida.

Consideremos por un momento la cantidad de sal que se consume diariamente y lo que sucede con el exceso. El sentido común nos indica inmediatamente lo insensato que debe ser continuar tomando tan desproporcionada cantidad de esta materia.

(Concluire en el próximo número).

## Canciones de madre

A doña MARÍA TERESA DE DENGÓ.

### DORMIDO

Allá tras las montañas  
encuentra un nido el sol,  
y el sueño en tus ojitos  
también ya se anidó.

Callad, rumor del agua,  
callad, dulce canción...!

Sobre el vallado verde  
se cierra el girasol,  
tus ojos inocentes,  
cerrárouse, mi amor...

Callad, brisa del prado,  
callad, dulce canción...!

El pájaro en la rama  
tranquilo se durmió;  
tú duermes, hijo mío,  
aquí en mi corazón.

Callad, voz de la tierra,  
cantad, Angel de Dios...

CARLOS LUIS SÁENZ

Agosto 1922.

## El Convivio

y las otras ediciones del señor García Monge, se hallan depositadas en la Librería de los señores SAUTER & Co.

## Mayo

Mes de la Virgen, mes de la flor,  
mes de la santa germinación.

¡Mayo pluvial! Suave cantar  
del mirlo amante en el azahar.

Mes de las Reinas, mes infantil,  
mes en que se abren rosa y jazmín.

Mes de los prados reverdecidos,  
mes de los pájaros y de los nidos.

Manto de mayo verde amarillo,  
para la fiesta del pajarillo.

Mes de los prados, mes del jardín,  
mes de colores, mes colibrí!

¡Mes de la vida, mes de la luz,  
mes de las flores para la cruz!...

CARLOS LUIS SÁENZ

Mayo 1923.

## Reflexiones

Había que oír a ciertos elementos hacer la crítica de la educación civil nacional y censurar la enseñanza pública!

Más de una vez oímos que el cuartel era la Universidad popular! Y no faltaba quien propusiera que se militarizara los Institutos, las Normales y las Universidades.

La ironía es la flor de la libertad de espíritu, es el arma más sutil y más eficaz contra el prestigio—prestigio quiere decir engaño—del principio de autoridad y contra la disciplina sin magisterio. A nada teme Pirgopolinices más que a la ironía.

MIGUEL DE UNAMUNO