

si la cerveza es alimento. Esto se hace con cada una de las bebidas embriagantes, para concluir con poner á la vista de los niños toda la verdad científica sobre el rendimiento en trabajo de una ración alimenticia con alcohol y otra sin alcohol. Por supuesto que en cada alimento se dan los preceptos higiénicos más necesarios sobre su uso. Como ejemplo de lecciones de fisiología y temperancia, vamos dar á conocer una á nuestros lectores: "Alcohol y Sistema nervioso", adaptada á los cursos medios de las escuelas de los Estados Unidos:

"Ustedes ya saben cuán profundamente daña el alcohol los órganos de la digestión, de tal manera que los alimentos que comemos no nos pueden dar una buena sangre; y ustedes tampoco ignoran cómo el alcohol inutiliza á la sangre para el mejor uso del cuerpo. Casi la quinta parte de toda la sangre del cuerpo circula en el cerebro. En la sustancia gris del cerebro, dentro y fuera de los manojos de fibras están los delicados vasos de la sangre. Ustedes saben ya que éstos se ensanchan bebiendo el alcohol; la sangre entonces algunas veces se estanca, mientras que otras veces corre con violencia. No hay, que admirarse entonces de que el dolor de cabeza siga tan á menudo al vaso de licor. Algunas veces una arteria se rompe porque sus paredes se han debilitado por la acción del alcohol, de manera que no pueden soportar la fuerza de la sangre; la sangre se derrama fuera del vaso roto y la muerte ocurre repentinamente. Esto es lo que se llama apoplejía ó ataques de parálisis. Esta enfermedad puede resultar también de otras causas distintas del uso del alcohol.

"Pero esto no es todo, el cerebro pide buena sangre y se le envía sangre-dañada é insalubre. Es indudable que el cerebro no puede mantenerse sano cuando se le da tan