

—Magnífico si me los da digeridos.

—Con placer.

H. Bordier trata de los peligros de los baños de sol. Yo soy un enamorado del sol, pero sin olvidar lo que dice Zárrega.

—¿Cuál Zárrega?

—El autor ingeniosísimo de la película *La Cruz y la Espada*. Voy a citarlo de memoria: El secreto de la vida está en la naturaleza, y el régimen del éxito es muy fácil, muy cómodo y muy barato. Aire libre y puro, sol, alimentos naturales, ejercicios estudiados científicamente, y ¡nada de medicina! La única recetable, *el amor*. Pero, por supuesto, con cuenta gotas...

Y bien, así, con cuenta gotas, hay que amar el sol. Hace 25 años que me pronuncié en este sentido, en virtud de unas observaciones hechas ocasionalmente en vacas y caballos.

El artículo del profesor Bordier (*La Nature*, 1.º de mayo) me ha interesado particularmente en cuanto da la explicación de una de las causas de anemia en los países demasiado asoleados.

Como lo decía Quevedo, hace tres siglos, somos una candela que se quema. Los más importantes fenómenos que ocurren en nuestro organismo son fenómenos de oxidación debidos al oxígeno que la hemoglobina de la sangre toma en los pulmones y lleva a todos los tejidos. 100 gramos de hemoglobina pura absorben 140 centímetros cúbicos de oxígeno. Disminuir la cantidad de hemoglobina o estorbar en algún modo su juego químico, es disminuir la vitalidad. Y este es uno de los daños que causan los rayos del sol cuando los pigmentos de la piel no alcanzan a detenerlos. Según los experimentos de Bordier y de otros fisiólogos, los rayos ultravioleta