

tico de la *recalcificación*, que consiste en introducir, en el organismo, sales de calcio susceptibles de ser asimiladas. La leche no calentada es la mejor fuente de calcio. Un litro de leche contiene aproximadamente 1,20 gramos de calcio. Durante el crecimiento, el niño debe tomar, por lo menos, un litro de leche cada día. El calcio también se encuentra en las hortalizas, especialmente en las espinacas, y si se comen éstas y se toma leche, se obtienen resultados muy buenos. Además de reforzar la escasez de calcio con leche y otros alimentos, con frecuencia es necesario emplear compuestos de calcio, tales como cloruro, fluoruro, lactato y gluconato de calcio. De éstos el más deseable o conveniente desde el punto de vista terapéutico es quizá el *gluconato de calcio*, que no tiene sabor desagradable. *Durante el embarazo y la lactancia existe una crecida demanda de calcio*; por esto la madre, en esa época, se debe mantener constantemente con un régimen alimenticio muy rico en calcio y si es necesario, debe recurrir a la medicación recalcificante.

Cuando el calcio falta en la sangre, el organismo lo toma donde lo encuentra, y, en primer lugar, del esqueleto y de los dientes; después, del cerebro y de los músculos, así como también de otros órganos, lo cual puede llegar a producir un estado de decalcificación notable.

Pero no basta suministrar al enfermo los minerales suficientes para la vida, es necesario darle, al mismo tiempo, sustancias indispensable para *fijarlos* en el organismo.

Entre los diferentes agentes considerados como *fijadores del calcio y del fósforo*, el primer lugar corresponde, sin duda alguna, al *sol* y al *aceite de*