

fonso Jiménez Rojas—el optimismo propio de una elevada y fecunda existencia, de una admirable salud y de un pleno sentido de la vida.

Unicamente queremos resumir y transcribir algunos apuntes de la conversación, porque los consideramos de positivo valor. Cree don Elías—y lo ha comprobado con experiencias de varios años—que la humanidad cometió un gran error, desde hace siglos, cuando empleó la sal o cloruro de sodio en la alimentación. «El cloruro de sodio o sal común—nos dijo—es uno de los alimentos más importantes. Sin él no hay vida posible. Se encuentra en las aguas y en casi todas nuestras comidas, sean de origen animal o vegetal. No necesitamos, pues, pensar en él por separado. Sin embargo, dejándonos engañar por el falso dicho de que lo que abunda no daña, hemos dado en ponerle sal a lo que ya la tenía; y con este exceso de sal nos hemos creado una vejez penosa. La diabetes, la obesidad, la uremia, etc., se las debemos en gran parte al desequilibrio químico a que llegamos con el abuso de la sal».

Desconocíamos también los graves efectos del sol y la poca eficacia de la leche en los organismos de edad avanzada. El sol—nos explica don Elías—es fundamental en el desarrollo del niño, pero es peligroso en exceso y lo es más a medida que la edad avanza. La insolación es la verdadera causa de muchas enferme-