

tereológicas, no dominables por nosotros, o a desacertadas intervenciones del colmenero o mala elección del emplazamiento del colmenar.

Pero existen muchas personas, incluso cultas y letradas, para las cuales la abeja es tan sólo un vecino incómodo en el jardín o en nuestros paseos por el campo por la amenaza, que creen percibir siempre en su zumbido de un terrible picotazo muy doloroso, y, en realidad, ocasionado siempre por manoteos intempestivos tanto como innecesarios. La abeja tan sólo clava su aguijón en defensa propia o de su colmena. Por ello en las cercanías de ésta siempre lo hace, pues cree se va a causarle algún daño.

En cambio, ignoran, o no quieren recordar los enormes beneficios que nos proporcionan. Ante todo la miel, durante muchísimos siglos el único edulcorante al alcance del hombre, el cual no debe enorgullecerse de haberlo sustituido por el azúcar industrial, toda vez que, al emplear azúcar, desdigna y olvida las valiosas condiciones nutritivas contenidas en la miel y en nada igualadas por los terrones de azúcar.

La miel debe figurar a diario en nuestra alimentación, de modo más preciso en la de los niños y los viejos. Su dulzor no es de sacarosa, es de glucosa y levulosa, azúcares ya invertidos y directamente asimilables, sin trabajo alguno de nuestro estómago, pero además lleva en cantidades muy bien dosificadas para ser valiosísimas a nuestro metabolismo principios azoados y sales minerales de calcio, sodio e incluso de hierro, ahorrándonos, al ingerirlas en tan dulce manjar, el tener que recurrir a preparaciones farmacéuticas. También en forma de sal lleva ácido fosfórico, esencial elemento de las células nerviosas cerebrales.

Se dudaba hasta hace poco si la miel contenía vitaminas, pero análisis y comprobaciones de eminentes investigadores de diversas nacionalidades han demostrado la presencia de cantidades, pudiéramos decir grandes, superiores a las encontradas en otros alimentos, de la vitamina A, principio antiinfeccioso, y de la vitamina B, estimulante y regenerador de fibras musculares. En consecuencia, unidas ambas, mantienen la asepsia y buen funcionamiento del intestino, evitando el desarrollo de fermentos nocivos capaces de producir autointoxicación, sobre todo en estados de estreñimiento crónico, tan frecuentes actualmente por efecto de la deficiente dosificación de nuestras comidas.

Los doctores Luttinger, en Nueva York, y Comby, en París, investigando con entera independencia, han llegado a idéntica conclusión de encontrar en la miel la vitamina C, valiosísima, indispensable para el desarrollo de huesos y dientes y en meticulosos ensayos clínicos han comprobado su alto valor en el desarrollo de los niños, de modo más notable en los primeros meses de existencia, por todo lo cual aconsejan se emplee siempre miel en la preparación de los alimentos de infancia en lugar de azúcar, carente de dicha vitamina.

Entre nosotros, el eminente doctor Fernán Pérez, famoso por sus estudios dietéticos, viene realizando desde hace años una activa propaganda de la miel como alimento y medicina.

¿Sabiendo todo esto, podremos dudar del acierto de dedicar uno de los días de las fiestas de Navidad, hogareñas e infantiles, a exaltar y honrar a las abejas, productoras de miel para conservar nuestra salud y la cera para iluminar los altares?

¡Fiestas de Navidad! Ilusión de los pequeños, alegría de los padres y abuelos.