

Y desde los niños en los primeros meses de su existencia, hasta los viejos encorvados por el peso de los años, como igualmente los hombres tarados con la espina de cualquier dolencia, todos deben ser consumidores de esta fruta excelente, la mejor entre las mejores, que mereció que las tradiciones seculares del pueblo indio escribieran en el libro del tiempo el más expresivo elogio de la naranja al decir que «el Angel custodio de la salud plantó un naranjo».

Es posible que la naranja, al ser consumida con exceso o al comer clases excesivamente ácidas, puede producir algunos desarreglos intestinales sin importancia, fácilmente corregibles con una cuidadosa selección, o tomándolas en moderada cantidad o con un prudente *entreamiento* en los sujetos más sensibles.

No puedo extenderme en consideraciones sobre este particular para no dar a este artículo demasiada extensión. Sólo diré que aquel famoso adagio, tantas veces repetido, de que «la naranja por la mañana es oro, al mediodía plata y por la noche mata», hay que sustituirlo por este otro de que «la naranja selecta consumida con moderación (y en algunos casos su riquísimo jugo) es *siempre oro, y oro de ley*».

Si para el hombre sano es la naranja un alimento necesario, no lo es menos para el hombre enfermo. No hay más que pasar la vista por el índice de mi obra para que el lector se quede convencido de las altas virtudes terapéuticas de esta fruta en muchos procesos morbosos. En algunas enfermedades de los niños, en muchas enfermedades infecciosas, en trastornos del aparato digestivo y de la nutrición, en la vejez prematura, etc.; y aun como

remedio sencillo para conservar y acrecentar la belleza femenina, patrimonio que toda mujer debe cuidar —Dios lo ha dispuesto así— por ser singular motivo de atracción de los seres humanos, con el obligado colofón de una más agradable y duradera convivencia.

Sobre todas estas cualidades meritísimas de la naranja, queremos hacer hincapié en dos hechos que ponen de manifiesto que esta fruta deliciosa es un manantial inapreciable de salud, ya que su consumo en los pueblos se traduce en un descenso notable en la morbilidad.

Las estadísticas sanitarias españolas de los años 1915 y 1916, en que por dificultades en la exportación, debido a la primera gran guerra europea, hubo de acrecentarse el consumo de naranjas en el interior de la Península, y en que la gran baja de precios las puso al alcance de todas las fortunas, acusan una mejoría manifiesta del estado sanitario de todos los pueblos españoles, con un destacado descenso en la cifra de mortalidad.

Otro hecho más reciente. El estado sanitario se pudo sostener en las prisiones rojas del Levante español, así como entre la población civil de la misma zona, en condiciones insospechadas, sólo explicables por el consumo extraordinario que se hacía de las naranjas en la alimentación.

Estas comprobadas observaciones serían por sí solas, suficientes para elevar a esta fruta, tan excelente en otros aspectos, a la categoría de *alimento obligatorio* en todas las mesas españolas. Pero ello no podría conseguirse con Ordenes ni Decretos del Gobierno, sino llevando a todos los hogares ese convencimiento, procurando que esas indiscutibles verdades rompan el hielo de la indiferencia de muchos hombres y mujeres de todos los