

naciones para premios, haciendo mención especial al Speaker Yulo, al Gobernador Gatusalo y los dos miembros de la Junta Provincial, Honorables Agueda Gonzaga y Generoso Villanueva, como también al Colegio de San Agustín de Iloilo que es la única institución privada que ha honrado este acontecimiento con su obolo. Igualmente doy las mismas gracias a los padres de familia y al pueblo en general por su interés y cooperación a las autoridades escolares, por el mejoramiento intelectual de nuestros niños, los futuros dirigentes del Pueblo Filipino.

Señores: Permittedme que aproveche esta preciosa ocasión para hacer profesión de fe política, una vez más. Estamos todos empeñados en la ardua labor de hacer Patria. Hemos inaugurado el Gobierno de la Mancomunidad tres años a esta parte. Tenemos motivos para sentirnos orgullosos de los éxitos alcanzados por nuestro pueblo en estos primeros años del período probatorio. El porvenir está en nuestras manos. El triunfo final o el desastre vergonzoso no será de nadie sino de todos los filipinos. Encaremos pues el porvenir con la confianza en nuestros propios esfuerzos; cuando hay fe en Dios y en el pueblo mismo, hay fe en los hombres que dirigen los destinos de nuestra Patria, pronto veremos el cumplimiento de la Ley histórica cuando el verbo de la ansiada Libertad se hará carne para habitar por siempre entre nosotros.

Gracias mil a todos.

**ANTONIO T. LOZADA**

**Abogado**

Notario Publico

22 Luzuriaga St.  
Tel. No. 40 Bucold

**Perfiles Negrenses...**

(Continuación de la página 1)

de asentimiento popular hacia el caudillaje anónimo del distinguido hijo del General.

Don Jorge Araneta, sin figurar en la política activa, se puede decir que es el hombre que más y con abierta decisión hace política en Negros. Ocupando además un puesto de prestigio en los concejos secretos del partido de la mayoría, el poder invisible de Don Jorge Araneta es enorme y decisivo. En diferentes y probadas contiendas ha demostrado una fuerza invencible que sus mismos enemigos reconocen. Se ha dicho que la ascension política del Speaker Yulo es un boton de muestra para probar lo que los Aranetas pueden si quieren. Es que tienen dinero y saben gastarlo.

Tratando personalmente a Don Jorge, uno se da cuenta de que está en presencia de un hombre de carácter de roble y con corazón de mujer. Nadie como él para atender las graves necesidades del prójimo. Su proverbial filantropía y su liberalidad sin límite cuando se trate de defender una causa, constituyen la clave de ese poder y ascendencia que tiene sobre las masas.

Educado en América, es un "gentleman" a carta cabal; pero su trato destila un filipinismo hondo y sencillo. Simple en sus maneras, pero terrible cuando toma una determinación. Y quien se atreve a desafiar un poder político así? Hay hombres que son verdaderas instituciones. En estos tiempos en que las diferencias de clase agudizan, muy pocos los hombres que, como Don Jorge, saben con su ejemplo borrar las odiosas fronteras sociales. No puede explicarse de otro modo, esa profunda lealtad que sus gentes le guardan. Es el caudillaje moral no impuesto por el miedo sino por la gratitud y el amor.

Don Jorge Araneta no tiene la pretension de gobernar, pero esta que hace y deshace gobernantes.

**El Lemon...**

(Continuación de la página 11)  
pulverizados y otras composiciones minerales de la naturaleza.

También es muy importante recordar que el jugo de esta fruta no se compone de simples ácidos libres, puesto que un buen porcentaje de los ácidos que contiene están combinados con el potasio y otros elementos alcalinos, en forma de sales neutras. Estas se conocen con el nombre de citratos, malatos y tartratos.

Una vez que el ácido libre ha neutralizado la acción de microbios y ha disuelto las sales naturales con las cuales la sangre la ha apuesto en con-

tacto, se oxida rápidamente.

Probablemente se descompone en anhídrido carbónico y agua. Parece ser que durante ese estado de oxidación es cuando esta fruta cumple su labor más útil. La fórmula del ácido cítrico es carbono 6, hidrógeno 8 y oxígeno 7. Esta fórmula muestra que se compone exclusivamente de elementos gaseosos. Si se calienta el ácido cítrico, sus partes principales, es decir, el hidrógeno y el oxígeno, se transforma en agua (H2O). Si se calienta más, produce anhídrido carbónico (CO2).

Esta es la verdadera razón para pensar que este jugo,

después de la digestión y de la absorción, se convierte en agua y anhídrido carbónico. Este último se combina entonces con las sales alcalinas de la sangre para formar lo que se denominan cargamentos, que no son sales ácidas, sino, por el contrario, sumamente alcalinas.

La sangre, al pasar por los pulmones, abandona ese anhídrido carbónico en el aire que se expira, y de esta manera sus bases alcalinas se encuentran libres para neutralizar las toxinas del tipo del ácido gútrico, láctico, acético, butírico, que son el producto de una digestión y asimilación defectuosas. De esta manera se demuestra que los productos finales de la oxidación del jugo del limón benefician la condición de los tejidos del organismo.

**Importancia de la sangre alcalina.**

La sangre buena es siempre alcalina. Esta condición es la que hace posible que los venenos ácidos producidos por la actividad de los tejidos, ya sean toxinas, cristales o escorias, sean neutralizados efectivamente, disueltos y eliminados de la sistema.

Cuando, por el contrario, la sangre no es alcalina, sino impura y ácida, el proceso benéfico de la neutralización de estos ácidos se detiene y el resultado inevitable es que se acumula e nlos tejidos.

Se ha calculado que para alcalinizar la sangre por medio del jugo del limón es necesario tomar de cuatro a catorce limones diarios.

El principio fundamental de una "cura de limón", aplicada convenientemente, se basa en la suposición de que aumenta la alcalinidad de la sangre. Solamente por este medio pueden la sangre, los tejidos o el sistema linfático o glandular, eliminar las impurezas y ácidos nocivos para el organismo.

## Del Laboratorio De La Naturaleza

## El Lemon

## Fruta De Inospechadas Virtudes

Por El Dr. LICARDO ALBORNOZ

Es muy importante recordar el papel que desempeñan los ácidos en lo que se refiere a la formación o destrucción de los azúcares que se hallan en las frutas. Los ácidos que contienen muchas de ellas, como las naranjas, las uvas, las manzanas, las guindas, las ciruelas, se transforman, al madurarse éstas, en azúcar.

Es curioso observar que los pájaros, los animales salvajes, los hombres primitivos y muchas criaturas tiene una marcada predilección por la fruta verde, lo que demuestra que sus organismos necesitan los ácidos que contienen éstas.

Pero una vez que se ha terminado ese proceso de transformación, las frutas por una acción química natural, se transforma nuevamente en ácido. Sin embargo, en esta forma no son beneficiosas para la salud del hombre. Estos ácidos, que son el producto de la descomposición, contienen ácido acético o vinagre, ácido láctico, butirico, oxálico y otros, demasiado numerosos para incluirlos aquí.

Ahora bien, el limón y la lima poseen la propiedad de formar los ácidos vitalizados, en un grado y una cantidad muy superior a cualquiera otra fruta conocida, porque ambas se mantienen ácidas aun cuando hayan alcanzado su completa madurez.

Hay que tener en cuenta que estos ácidos son productos naturales del laboratorio de la naturaleza y que no guardan semejanza alguna

con los que se forman como consecuencia de la transformación del azúcar, cuando comienza la fermentación.

¿No nos demuestra esto cuán valiosas son estas dos frutas para nosotros, especialmente si necesitamos recurrir a ellas como medicina? ¿No podríamos considerar su jugo como una forma especial de super-azúcar? porque son esto en realidad.

*El valor medicinal de los limones.*

Los marinos conocen el valor del jugo de la lima y del limón desde hace muchos años y todavía hoy se le considera como el mejor remedio contra el escorbuto, esa "bestia negra" de los navegantes. El escorbuto es una enfermedad que se produce por una dieta demasiado prolongada a base de alimentos conservados y salados, y carente de vegetales o frutas frescas. Todos los barcos están obligados, hoy día, a proveerse en abundancia de limones frescos, y jugo de lima, que se conserva en buenas condiciones, no por medios de la esterilización, sino agregándole una pequeña cantidad de alcohol.

El jugo del limón se lo considera, como un poderoso antiséptico o destructor de gérmenes, es decir, que detiene la evolución de las bacterias dañinas e impide su desarrollo en un terreno que de otra manera puede serles favorable. Destruye rápidamente los vermenes de la difteria, del tífus y otros.

Gracias a esta acción germicida, el jugo del limón, usa-

do correctamente, actúa con gran beneficio en la gota y el reumatismo. Porque en la actualidad se cree que los desórdenes de esta categoría—por lo menos, algunas de sus formas clínicas—, se deben a la presencia o incubación de ciertos microbios en los tejidos del paciente. Estos gérmenes desarrollan toxinas o residuos nocivos, que se depositan en las articulaciones, junto con los cristales de otras formas de productos de desecho, cuyo origen, según se cree en la actualidad, se debe a los mismos gérmenes.

*La cura del limón.*

La "cura del limón" es un método para tratar estas enfermedades tan dolorosas, y consiste en la ingestión de una dosis de limones que va aumentando gradualmente, para luego decrecer. El paciente que pone en practica este sistema debe tomar el jugo, o la substancia, de dos a tres limones el primer día. Al segundo día tomara cuatro, y así sucesivamente hasta alcanzar la cantidad de doce limones en un día.

Cuando se ha llegado a esa cantidad se va reduciendo gradualmente, en uno o dos limones diarios, hasta llegar a la cantidad inicial, con lo que la "cura" ha terminado. Un sistema completo requiere, mas o menos, unos ciento sesenta limones.

Aunque parezca paradójico, el jugo del limón, o la fruta completa, es un gran remedio para los ardores y la acidez del estómago, pero en este caso, y a fin de asegurar el éxito y no aumentar el mal, el limón ha de tomarse en ayunas, o, por lo menos, cuando el estómago que hace tiempo está enfermo, se halle completamente libre de alimentos.

El jugo del limón detiene la diarrea y, como es bien sabido, aunque parezca contrario,

es útil tambien en la constipación. El jugo del limón fresco, puro o disuelto en agua, y suministrado en forma de enema, es un medicamento perfectamente reconocido contra el cólera asiático, la mucocolitís, el prolapso de los intestinos y otros molestos trastornos intestinales.

Para la obesidad son muy eficaces las limonadas o los limones al horno.

Deberán tomarse tres o cuatro vasos de limonada sin azúcar, o su equivalente en fruta entera. Debe combinarse con una comida muy liviana o una dieta absoluta despues de las 2. Un dietólogo experto ha demostrado que los alimentos ingeridos despues de esa hora se asimilan doblemente. Las limonadas actúan por la eliminación del agua y de los residuos nocivos, que son la causa principal de la obesidad mas que sobre la grasa misma.

*Como actúa el limón sobre el organismo.*

En primer lugar tenemos que recordar que, cuando el limón llega al estómago del enfermo, que se ha abstenido inteligentemente de ingerir alimentos durante varias horas, ataca los gérmenes que ocasionan la fermentación. De esta manera evita la formación de ácido nocivos que son el producto de esa acción fermentativa. Una vez que se asimila y alcanza al torrente sanguíneo que lo lleva al hígado al sistema linfático, puede disolver una gran cantidad de residuos nocivos para el organismo, que forman las concreciones en los músculos, articulaciones y ligamentos, característicos de los trastornos reumáticos o gotosos. La prueba la tenemos cuando comprobamos que el jugo del limón fresco puede disolver la caseína de huevo, los huesos

(Continúa en la página 5)