

HIGIENE BIOLÓGICA, por *Demetrio F. Salas M.* Editorial Nascimento, Santiago, 1925.

He aquí un libro que sale a cumplir una misión. Buena teoría y manifiesta utilidad, vulgarización científica y directivas claras para aplicar el conocimiento a la vida. Don Demetrio Salas tiene sin duda una larga experiencia; pero, sobre todo, la sagacidad del psicólogo capaz de transmitir al lector las normas de vida que le ofrece.

En síntesis limpiísima, con llana frase, explica primero las bases biológicas de la higiene, yendo del estudio de la célula al de los agentes físicos y sus conflictos biológicos dentro de nuestro organismo; y luego, tras de esclarecer los agentes del medio interno y del ambiente exterior, tras de haber demostrado la calidad nutritiva de los alimentos y el equilibrio con que han de dosificarse, deduce sus reglas y sus consejos.

Todo ello está expuesto sin prurito de tecnicismos, con la sola divisa de llegar a la comprensión. De aquí que al terminar la lectura, no sólo estemos convencidos, sino incitados a seguir el plan de vida que se nos trazó. Sabemos, después de este aprendizaje, qué alimentos, qué ejercicios y qué abstinencias convienen a nuestro caso personal; descubrimos fácilmente las fallas peculiares de nuestro organismo, y, gracias a cierto fervor que se advierte, aunque muy escondido, bajo cada frase, hasta un germen de apostolado prende en nuestro corazón.

Se trata, sin disputa, de la obra de un hombre sabio y bueno; de una dádiva que se agradece y que traza la imagen de quien nos la da.