

## LA MANZANA.



El periódico inglés *The Standard* publica un interesante y curioso artículo acerca de la manzana.

Dice el articulista, doctor de mucha reputación en la Gran Bretaña, que la manzana es la fruta más sana, higiénica y nutritiva de cuantas se conocen. Compuesta químicamente de fibra vegetal, albúmina, azúcar, goma, clorofil, ácidos málico y gálico, cal, agua y fosfatos, constituye un alimento de la mayor importancia, digerible en 85 minutos y grato al paladar.

En la antigüedad la manzana era considerada como el manjar predilecto para rejuvenecer y reconstituir el organismo humano.

Con el zumo de este fruto y agua se hace un licor medicinal, en ningún caso contraindicado.

Conviene mucho á las personas que hacen vida sedentaria comer manzana de continuo, porque limpia el hígado, da fósforo al cerebro y vitalidad al sistema nervioso.

En algunos países se usa para combatir las enfermedades de los ojos, y en diferentes de ellas se consiguen maravillosos resultados.

La costumbre inglesa de comer siempre la carne de cerdo con salsa de manzana, tiene una explicación muy lógica: aquella es de difícil digestión, y esta la favorece notablemente.

El docto articulista termina recomendando el consumo de la manzana á todos, y especialmente á los pobres, que con economía pueden tener la base de una alimentación sana y saludable en grado superlativo.

