

ACCIÓN NATURISTA



υαλφορσα

Alimentos vegetales para Vegetarianos y Naturistas

Zumo de uvas.—Caldos vegetales.—Legumbres y cereales.—Harinas y purés.—Sémolas.—Tapiocas.—Miel.—Avena (harinas, copos, sémola y en grano).—Mermeladas de frutas.—Cacao en polvo.—Harina de banana.—Mantecas vegetales (nueces, piñones, almendras, avellanas, etc.)—Harina de trigo integral.—Trigo machacado.—Café Malta.—Pan integral.—Pasta aglutinada para sopa.—Chocolate de cacao puro, etc., etc.

VENTAS POR MAYOR Y AL DETALL
CASA SORRIBAS Calle de Lauria, 62.—BARCELONA
Descuento especial
a los suscritores a esta revista

ALIMENTOS VEGETARIANOS Y DE RÉGIMEN MARCA “NATURA,,

Unicos diastasados, concentrados, elaborados y dosificados bajo dirección Médico-Farmacéutica

Son estos alimentos el mejor auxiliar del médico en la diabetes, obesidad, albuminuria, artrismo, reuma, estreñimiento, raquitismo, estómago, hígado y vientre, infecciones, cólicos, embrazo, niñez, anemia y sus causas, etc., y en todas las convalecencias.

Productos marca «NATURA» que se expendien

Diversidad de panes para régimen. — Caldo de cereales en pastillas.—Cafés de Malta.—Vino sin alcohol.—Mantecas de frutas.—Panés y postres a base de gluten de almendra, avellana, etc.—Pastas para sopa.—Harinas y purés diastasados.—Copos de avena, etc., etc. Pidanse siempre marca «NATURA» en comestibles y farmacias de España y extranjero.

CATALOGO GRATIS.

Depósito «NATURA»: Farmacia Kneipp, Call, 22.—Teléf. 3115.—BARCELONA

SINDICATO VINICOLA -- PLA DEL PANADES

Teléfonos 202, 212, 223

Provincia de Barcelona

Mosto concentrado del doctor Poquet (patentado)

El mosto concentrado al vacío, elaborado con el mejor zumo de uvas sin fermentar y esterilizado sin la adición de anti-fermentos, es la mejor bebida higiénica, aperitiva y antiséptica por sus ácidos naturales y no excitante por carecer de alcohol, siendo un gran tónico y de resultados infalibles administrado a los niños, nodrizas y convalecientes.

El Mosto concentrado elaborado con toda escrupulosidad por el Sindicato Vinícola de Pla del Panadés, es recomendado por eminentes médicos.—Una copita de mosto equivale a un kilo de uva.—De venta en todas partes y en la Villa de París.

Muller Hermanos, Fernando, 32.—Barcelona.

DISPONIBLE



:: ÓRGANO DE REGENERACIÓN FÍSICA Y MORAL ::

DIRECTORES PROPIETARIOS Y FUNDADORES

Dr. C. Ruiz Ibarra
Fuencarral, 138 - MADRID

Dr. Enrique Jaramillo
Ferraz, 86 - MADRID

Dr. Eduardo Alfonso
Arenal, 26 - MADRID

— — — Para asuntos relativos a esta revista, dirigirse a cualquiera de los directores — — —

SUSCRIPCIONES

En España, por un año 5 ptas.

En el Extranjero, id. 6

NO SE MANTIENE CORRESPONDENCIA

— SOBRE LOS ORIGINALES —

AÑO I

MADRID - CAPRICORNIO - 1919

N.º 1

Esta revista, que fué anunciada en un principio con el nombre de "KOSMOS", y bajo la dirección del Dr. E. ALFONSO, ha ampliado su dirección con la de los Dres. C. RUIZ IBARRA y ENRIQUE JARAMILLO, quedando de este modo como órgano del total movimiento científico naturalista español.-La redacción celebra muy de veras esta unión, símbolo de una aspiración única y de un camino único para conseguirla.- Por este motivo y de acuerdo colectivo, se aumenta el precio de suscripción en una pta., siendo por consiguiente de 5 pesetas anuales en España.

NUESTRO IDEAL

¿Llegamos a tiempo? Creo que en el momento preciso.

Acaba de dar fin la gigantesca tragedia que ha cubierto el centro de Europa de cadáveres, que claman con la más negra elocuencia los errores de nuestra materialista civilización. Estamos, por otro lado, en el descenso de la gran epidemia gripal, que ha segado tantos cientos de vidas, cuyo mortal silencio, solemne y elocuente no menos, es una terrible acusación contra la falsa mecánica y finalidad de nuestra

vida actual, en general, y contra la medicina e higiene vigentes, en particular.

La humanidad, pues, está pasando por profundas *crisis*, que representan, cual las *crisis curativas* en los organismos, un esfuerzo natural para restablecer la normalidad y armonía de las funciones sociales perturbadas por elementos e ideas morbosas o antinaturales. Y llega a este sano equilibrio, expulsando de su seno todo lo que le impurifica. Y así la crisis guerrera está haciendo expulsar de las naciones todo régimen viejo e inarmónico que impide su fatal evolución, y la epidemia expulsa de la vida todo ser débil o degenerado por haber huído a las leyes universales y que impide también la evolución de sí mismo y de los demás. La ley de la *selección natural* actuando siempre inflexible y siempre venciendo el *que es superior*.

Pero ¿quién es superior en el inmenso concierto de la vida del mundo?

He aquí nuestro problema:

Es superior la sociedad cuyas leyes son más acabado reflejo de las que rigen la Naturaleza toda; es superior el hombre que se hace más fiel intérprete de esas mismas leyes; porque sólo dejándose llevar en alas de los armoniosos acordes de los principios que gobiernan el Universo, pueden las sociedades y los hombres—que ambos son organismos—conseguir la perfección física y moral, única base para alcanzar el grado superior en la evolución, que constituye nuestra finalidad en la vida.

Querer luchar contra las *leyes de la Naturaleza*, es ir al fracaso seguro para que luego la Naturaleza continúe indiferente en su inmutable proceder. Acatar y dejarse llevar por las dichas leyes es engrandecerse a sí mismo y engrandecer a los demás, porque esas leyes son las de la *Bondad* y las de la *Justicia*...

¿Algún ejemplo? Fácil nos será.

Intentad llevar la contra a la ley natural que da al hombre el *derecho de subsistir, defender su vida y satisfacer sus necesidades físicas y espirituales*; y pronto veréis surgir el disturbio y las luchas políticas y religiosas, que acabarán

con la sociedad que tal intente, a no ser que se dé cuenta a tiempo de sus errores. Ahí tenéis como sombrío y grande comentario, el cuadro de la guerra europea, que ha dado un golpe de muerte a antiguas e injustas constituciones. Intentad llevar la contra a la ley natural de que *el hombre debe comer sin derramar sangre*, y enseguida veréis surgir victoriosa la enfermedad, la infección, la degeneración a la postre. ¿Y qué sucede en ambos casos? Que aniquilada la sociedad en el primero y debilitado y destruido el organismo o la raza en el segundo, la Naturaleza continuará impertérrita su actividad, elevando a esferas superiores a los que se dejen conducir en el muelle y feliz regazo de sus *principios*, pasando por encima de las cenizas de aquellos que no supieron o no quisieron obrar justa y armoniosamente con sus leyes.

Es, pues, nuestro ideal el reinado de la paz, de la fraternidad, del altruismo, de la *inteligencia moral*, de la salud, de la armonía, en una palabra, que es el único camino de perfección.

¿Y con qué medios contamos para alcanzar esta meta? Con el *Naturismo*, que *es aquel sistema de vida único que se basa en el estudio de las leyes de la Naturaleza para cumplirlas lo más perfectamente posible*.

¿Y quienes son en la sociedad actual, los que tienen la obligación de ser los apóstoles de la regeneración humana? Los médicos.

¿Y quienes pueden serlo? Aquellos que han empezado por regenerarse a sí mismos.

Y en atención a esto y a que el primordial problema de la regeneración integral es la salud, cuya solución está reservada al médico, acometemos la empresa de defender con esta revista las expuestas ideas que han de apartarnos de esos malos caminos cuyas desastrosas metas están pesando sobre la vida de todos.

Vemos, pues, que el *Naturismo* no es un capricho deportivo de unas cuantas originales personas a quienes gusta exponer su piel desnuda al sol y comer los frutos de la tierra; ni consiste en un sentimentalismo plástico que impide a otros tantos matar a los animales, no; el *Naturismo* es algo más

elevado que se funda en leyes inmutables que existen en todos los tiempos por encima de la voluntad y de los caprichos del hombre. El *Naturismo* es el medio de que nos valemos para conseguir el *Bien* en todos los planos de la vida, y no podemos admitir como *Bien*—y en esto coincidimos con los antiguos filósofos de la India—sino todo aquello que no interrumpe o perjudica la natural evolución de los seres.

En todos los tiempos han habido grandes hombres que han defendido y estudiado las doctrinas naturistas que ahora quizá provocan el asombro de muchas personas. Hipócrates y Paracelso fueron los naturistas de la medicina; Pitágoras, Platón, etc., fueron naturistas de la filosofía y matemáticas; Ricardo Wagner, naturista del arte; Newton, fué naturista de las matemáticas; Tolstoi, fué naturalista social; Jesucristo fué naturista de la moral, etc., etc. Todos fueron, cada cual en su actividad, los intérpretes y fieles servidores de las leyes eternas y todos fueron naturistas íntegros que admiraron la belleza y reprobaron la alimentación con cadáveres de animales; porque el que llega a penetrarse profundamente de la esencia del principio naturista, logra resolver en una *ley única* todas las aparentes variedades en que se manifiesta, y en cualquier momento y en cualquier situación de la vida, es dueño de sí mismo y tiene la norma segura a que ajustar su conducta, que no es otra sino la de *no impedir la evolución, de nada ni de nadie*, sino favorecerla si es posible. Y así este hombre realiza siempre el bien; y así es siempre justo y moral por su fidelidad a la ley natural. ¡Cuán lejos todo esto de pensar que el naturismo es *el vicio* de comer frutas y desnudarse al sol!

Un hombre puede ser *naturista* comiendo carne de buey. Este hombre será *naturista* si antes era *antropófago*, porque el cambio de alimento supone un paso gigantesco en su evolución; y este avance no es sino la acatación de la *ley natural*. Luego en el *naturismo* caben todo género de personas en cualquier situación y condición moral y física, siempre que estén en pleno avance hacia un grado de mayor *perfeccionamiento integral*, lo cual no podía menos de suceder en una doctrina que para todos tiene ventajas, desde el hombre más

santo y más sano hasta el más malvado y degenerado, y para ninguno inconvenientes.

Sed, pues, *naturistas* con nosotros y os enseñaremos que la vida es amable y feliz para los que saben *lo que es vivir*. Que la humanidad de hoy sólo sabe morir prematuramente y mal.

Y desde estas líneas, nuestro saludo afectuoso a toda la prensa en general.

DR. E. ALFONSO

Vicepresidente de la Sociedad Vegetariana Española

Cocina vegetariana

La cocina vegetariana no es el ideal de la alimentación, pero es el obligado intermedio entre la alimentación de sangre y la de frutos crudos que es la perfecta y la *única* acorde con la naturaleza del hombre. Pero, siempre atentos a la ley de la Naturaleza que no hace nada por cambios bruscos, no es revolucionaria, sino evolutiva, he aquí por qué no podemos aconsejar a nadie la paradisíaca alimentación de frutas, sin haber pasado por una temporada variable—según la constitución del individuo—de vegetales pasados por el fuego.

Considerad lo que hace el fuego a nuestros alimentos. Sembrad unas judías crudas y nacerá una planta; sembrad otras cocidas y no saldrá nada. ¿Qué significa esto? Que las primeras estaban *vivas* y las segundas no. Y pensad ahora que tomando vegetales cocidos, nos privamos de esa vitalidad en potencia que se libera en el acto de la digestión de los alimentos crudos y que en el otro caso hemos logrado destruir con el fuego de la cocina. Ved, pues, que la diferencia es de *comer vivo* a *comer muerto*. Pero aún así, hemos de pasar obligadamente por el dominio de la cocina vegetal como delito atenuado contra la propia naturaleza; si no llegásemos a la alimentación ideal por evolución no seríamos *Naturistas*.

La cocina altera la composición química de los alimentos, dificultando la asimilación de sus principios y hace perder a las semillas y frutas una cantidad de potencial eléctrico que era una de sus más preciosas cualidades alimenticias.

Usad, pues, la cocina vegetariana pensando que hay algo mejor y sintiendo no poder en el acto regenerar nuestra sangre y nuestro sistema nervioso con la verdadera, buena y estética alimentación de los frutos que la Tierra nos brinda como vitales acumuladores de la energía del Sol.

Queda, pues, la cocina vegetal en un lugar, que no es ni con mucho el trono del Naturismo.

DR. LEONARDO DE UNANFHORSA

Sección culinaria

Verduras, frutas, legumbres, etc., de que disponemos en este mes para combinar nuestros platos.

Verduras: Apio, ajos, acelgas, berzas, calabazas, cardo, cebollas, coliflor, escarolas varias, guisantes, judías verdes y secas, lechugas, lombardas, nabos, patatas, pimientos, puerros, repollo blanco y francés, remolacha, rábanos, setas, tomates, zanahorias.

Frutas frescas y secas: Almendras, aguacates, avellanas, aceitunas, bellotas, boniatos, castañas, cacahuet, coco, ciruelas pasas, chirimoyas, chufas, dátiles, higos de fraga, kakis, limones, melones, moniatos, manzanas, mandarinas, nueces, naranjas, orejones, peras, piñones, piñas, plátanos, pasas, tramuses, uvas.

Para sazonar y cocinar: Anís, azafrán, azúcar, aceite, canela, hierba buena, limón, laurel, mantequilla, mejorana, orégano, pimentón, romero, tomillo, sal, (usarla en la menor cantidad posible) vegetalina, (manteca de coco) vainilla.

Bebidas: El agua pura y fresca es lo más recomendable; después el zumo de frutas recién exprimidas y por último (recomendable sólo como transacción a los neófitos) las bebidas industriales, cafés de granos de cereales o legumbres tostados (como Malte, Kneipp, etc.), vinos sin alcohol, thes de manzanas. Proscritos en absoluto el thé, café, alcoholes, etcétera.

Cuatro comidas para el mes de enero

PRIMERA COMIDA

Sopa de puerros.
 Coliflor con *bechamel*.
 Patatas rellenas.
 Ensalada.
 Turrone caseros.
 Quesos y frutas frescas y secas.

SEGUNDA COMIDA

Garbanzos con arroz.
 Judías verdes salteadas.
 Puding de acelgas con pasas y pi-
 ñones.
 Ensalada.
 Cabello de ángel.
 Frutas frescas y secas.

TERCERA COMIDA

Sopa de calabazas.

Cardo con tomate y cebolla.
 Panecillos rellenos.
 Ensalada rusa.
 Arroz con leche.
 Frutas frescas y secas.

CUARTA COMIDA

(Minuta de la comida vegetariana de propaganda organizada en Madrid por la Sociedad Vegetariana Española; modelo cena de Nochebuena).

Lombarda con manzanas.
 Ensalada de la Reina.
 Sopa de almendras.
 Frutas frescas y secas.
 Compota de Vizcaya.
 Café Malte Kneipp, con leche.
 Pan integral de centeno y candeal.

Las almendras

Son los frutos oleaginosos del *almendró*, (*amigdalus communis*). Comparten con las nueces, avellanas, castañas y piñonees, los primeros puestos de potencia alimenticia del reino vegetal (1). Son alimento *engendrador de calor*, por la gran cantidad de *grasa* que contienen, y alimento *de trabajo o muscular* por su riqueza en *hidrocarbonados*. Llevan una gran cantidad de sales, entre las que domina el *fósforo*, por lo cual son un alimento utilísimo y aun necesario para los que hacen gran trabajo intelectual y los enfermos del sistema nervioso. (A la insuficiencia de fósforo en la alimentación, junto con el exceso de trabajo nervioso de la actual civilización, debemos atribuir muchas enfermedades nerviosas y muchos trastornos del crecimiento en los niños).

Las almendras deben masticarse hasta el máximo si se quiere que cumplan integralmente y sin perjuicios todo su papel nutritivo. Sólo deben comerse las dulces; las amargas son venenosas. (*Amigdalus amara*).

(1) Alimentan más que las legumbres.

Las castañas

Son los frutos del *castaño* (*Castanea vesca*. Willde). Son de un valor nutritivo comparable al de las almendras y exigen como éstas, una masticación muy acabada. Como todos los alimentos, pierden muchas de sus propiedades cuando se cocinan. Son también *engendradoras de calor y fuerza muscular*. Tienen gran cantidad de sales, entre las que sobresalen los elementos *potasio y fósforo*. Son muy estimulantes de los movimientos de expulsión del intestino.

DR. LEONARDO DE UNANFHORSA

SOPA DE ALMENDRA.—Escaldar las almendras y quitarlas la piel; machacarlas, y una vez bien trituradas, se deslien en leche, se echa luego azúcar, canela en polvo, y la leche suficiente en una cazuela, donde estarán preparadas rodajas de pan, tostadas. Se deja hervir a fuego moderado.

TURRÓN CASERO.—Echad en agua hirviendo 500 gramos de almendras dulces; escurridlas al cabo de algunos minutos, quitarles el pellejo, a medida que estén mondadas, echad las almendras en agua fría, escurridlas y cortad cada una de ellas en siete u ocho pedacitos, meted las almendras así en el horno, no muy caliente, sacadlas tan pronto como hayan tomado un color amarillo.

Las almendras, mondadas y recortadas, pónense al fuego al mismo tiempo que el azúcar en polvo. Tan pronto como el azúcar empieza a acaramelarse, se le echen un par de cucharadas de agua, se menea vivamente durante uno o dos minutos y echa el turrón en una cazuela untada de manteca. Cuando el turrón está frío, se retira, vertiendo la cazuela en una fuente, con precaución para que el turrón no se quiebre,

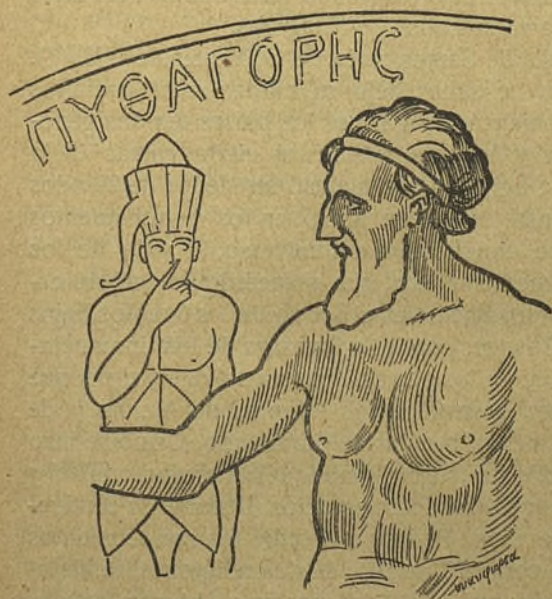
Así preparado, el turrón no es inferior al que se hace en las pastelerías.

PASTEL DE CASTAÑAS.—Después de limpiados 300 gramos de castañas, de haberlas escaldado en agua hirviendo y de haberlas quitado la segunda piel, se las hace cocer a fuego lento hasta que estén blandas, punto en que se pasan por un tamiz. Se mezcla entonces a este puré cuatro yemas de

huevo, 50 gramos de almendras dulces machacadas, 150 gramos de azúcar y 80 de manteca. Cuando la masa está bien homogénea, se le añaden, removiéndola, algunos bizcochos machacados para espesarla.

En seguida se le añaden claras de huevo muy batidas, se vierte la masa en un molde untado de manteca y espolvoreado de harina y se pone a cocer una hora en el horno, moderadamente caldeado.

E. R.



Los
Vegetarianos
célebres

Pitágoras

PITÁGORAS (imitación de un grabado antiguo)

Se conviene generalmente en reconocer a Pitágoras como el primer iniciador del *vegetarismo* en occidente.

Aunque este punto no sea rigurosamente exacto—si se tiene en cuenta ciertos mitos que muestran que mucho antes que Pitágoras, otros grandes sabios habían preconizado en Grecia la abstinencia de carne—se puede sin embargo considerar a Pitágoras como uno de los más grandes espíritus de los tiempos antiguos que erigió el vegetarismo en sistema de perfeccionamiento físico-psíquico, asociándole al

estudio de las artes, de las matemáticas trascendentales, de las ciencias ocultas y a la iniciación en las más altas prácticas de sabiduría y virtud a las cuales puede aspirar el alma humana.

Pitágoras tenía, como se ve, una idea del vegetarianismo, bien diferente del criterio primitivo y simplista de ciertos naturistas modernos, influidos por el materialismo ambiente de una sociedad degenerada, criterio que tiende a reducir al hombre al rango de los animales en los cuales las condiciones vitales se resumen en el libre ejercicio del instinto. El hombre no puede estar sujeto a las leyes naturales que gobiernan a los animales, pues la providencia le dota de inteligencia que suple al *instinto que él no posee*. Pero para alcanzar toda la sublimidad del espíritu humano, de la cual un cierto potencial existe en el fondo de todo individuo, esta inteligencia debe ser cultivada, guiada y evolucionada. Es el papel que cumplen las religiones, las filosofías, las artes y las ciencias. A esta alta tarea se consagró Pitágoras.

Pitágoras nació en la isla de Samos cerca del 560 antes de J. C. (1). Animado por un vivo deseo de saber, dejó su ciudad natal hacia los veinte años de su vida y comenzó a viajar por los países tenidos generalmente por los más cultos y los más célebres en ciertas ramas de la ciencia. Fué primeramente a Egipto y permaneció alrededor de 20 años con los sacerdotes de Menfis, donde se inició en los conocimientos más elevados relativos a la constitución del universo, la vida de los astros, las matemáticas, la medicina, etc., que el sacerdocio egipcio estudiaba y conservaba cuidadosamente en el fondo de los templos, lejos de los espíritus profanos. Después surgió la invasión de los innumerables ejércitos de Cambise rey de los persas, déspota salvaje y cruel que saqueó el Egipto. Una vez destruidos los templos de Menfis y de Tebas, y derribada la institución secular del faraonado, Cambise hizo trasladar a Pitágoras a Babilonia (según Jamblique) la ciudad colosal y fabulosa, con una parte de los sacerdotes egipcios. Durante su cautiverio que duró una docena de años, Pitágoras estudió los conocimientos de los sabios de la Caldea, sobre el pasado de las religiones, la historia de los continentes y de las razas. El llegó por fin a obtener la autorización para volver a su patria. Llevaba consigo el fruto de los conocimientos acumulados durante miles de años por los más grandes sabios de Egipto y de Caldea.

Su ideal era entonces, fundar en alguna parte una escuela de ciencia y de vida para formar hombres y mujeres virtuosos y conscientes

(1) La fecha del nacimiento de Pitágoras como la de su muerte han quedado obscuras. Si uno se refiere a algunos autores antiguos, se puede evaluar en 90 años por lo menos la duración de su vida. Se unió hacia los 60 años con una de sus jóvenes adeptas y tuvo de ella dos hijos y una hija.

en armonía con las leyes universales. Fué en la Italia meridional, en Crotona, donde el maestro decidió acometer su obra, que debía motivar más tarde reformas considerables en la legislación de las colonias griegas, donde las órdenes pitagóricas formaron verdaderos consejos de Estado reguladores supremos de la armonía pública.

Oigamos ahora lo que dice Pitágoras del vegetarianismo, que es la cuestión que nos interesa aquí particularmente:

«Cesad, ¡oh mortales!, decia, de mancillar vuestros cuerpos con alimentos sacrílegos. ¿Acaso no tenéis las doradas mieses? ¿Por ventura no son infinitos los árboles cuyas ramas se doblan al peso de su regalado fruto? ¿Las cepas cargadas de uvas, no son vuestras? ¿No lo son igualmente mil y mil plantas exquisitas que con el fuego se ablandan y pueden servir de sabroso manjar? Pródiga la tierra de sus tesoros y agradables alimentos, os brinda un sustento que no cuesta muertes ni sangre. Sólo de animales es propio alimentarse de carne y aun no todos la usan. El caballo, el buey, el carnero pacen las hierbas de los prados; únicamente los de índole fiera y silvestre, los tigres, los fieros leones, los lobos y los osos, gustan de sangrientos manjares. ¡Oh, dioses! ¿Puede darse mayor delito que introducir entrañas en las propias entrañas, *alimentar con avidez el cuerpo con otros cuerpos y conservar la vida, dando muerte a un ser que como nosotros vive?* Pues que ¡en medio de tantos bienes como nacen de la tierra, que es la mejor de las madres, os complacéis, ¡oh, hombres!, en imitar a los bárbaros ciclopes triturando con vuestros dientes miembros despedazados! ¿Por qué ha de ser la matanza el único medio de satisfacer vuestra insaciable gula?»

En la antigua edad, a la que llamamos de oro, contentábanse los mortales con el fruto que daban los árboles y plantas del seno de la tierra nacidos; no manchaba la sangre sus labios; el ave podía sin peligro hender los aires y la liebre discurrir sin temor por los sembrados. Entonces el pez crédulo en exceso no iba a morir en el pérfido anzuelo; no había que temer fraude ni engaño y en todas partes reinaba una profunda paz».

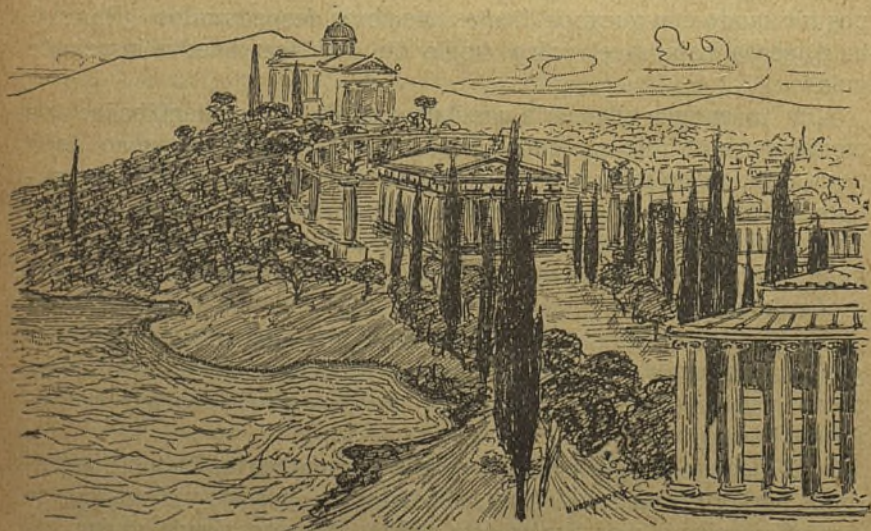
«¿De donde emana semejante afán por alimentos prohibidos? ¿Cómo os atrevéis a comerlos, oh, mortales? Renunciad, yo os lo ruego, a tan crueles festines y gravad en vuestros corazones mis consejos». (Ovidio).

El instituto pitagórico se elevaba en las afueras de Cratona, rodeado de pórticos y vastos jardines, plantados de cipreses y olivos que se extendían hasta el mar. Era en esta poética mansión donde vivían los hermanos iniciados; hombres y mujeres que después de largos estudios y duras pruebas de carácter, de perseverancia y de virtudes morales,

habían adquirido el derecho de vivir alrededor del sabio en esta pequeña ciudad de los elegidos. Contó según Porfirio hasta 2000 habitantes. Las personas de todas condiciones y de todo estado, podían ser admitidas en la comunidad siempre que reuniesen las cualidades morales requeridas. Una vez admitido, el nuevo adepto debía vestirse con una túnica blanca y abstenerse de comer carne, pescado, habas y de beber vino. Se consagraba desde entonces al estudio de las matemáticas trascendentales, de las ciencias esotéricas, a la música y a los ejercicios físicos.

Como se ve, la idea de las colonias naturistas no es nueva. «*Nil novi sub sole*», dice el *Eclesiastés*. Pero en esta fase de la evolución humana, el arte no estaba alejado de la vida pública ni relegado a los museos como en nuestros días; ennoblecía, por el contrario, todas las manifestaciones de la vida. La literatura, la filosofía, etc., no eran solamente patrimonio de unos cuantos privilegiados. El pueblo participaba, en una medida más grande que ahora de las manifestaciones de lo bello. (Hoy los hombres ricos o pobres, tienen, generalmente, otras preocupaciones menos nobles y desinteresadas)... Es por esto, por lo que esta concepción superior del Naturismo, nos sorprende en el fango de materialismo y de excepticismo en el cual vivimos.

FEDERICO MACÉ



El Instituto Pitagórico en Crotona

"Acción Naturista", a sus lectores

Esta revista se ve en la obligación de explicar a sus lectores, varias cosas:

1.^a Dentro del *principio naturista* que defiende, entra la humanidad toda, desde el momento en que aspira a los elevados fines de la perfección íntegra, por el acatamiento de las leyes naturales, (es decir, valiéndose de medios que nunca hagan el *Mal*), aunque los individuos no sean perfectos ni hayan comprendido el Ideal Natural. Exactamente igual que dentro del armonioso y sublime *plan* de la Naturaleza, regido por tan sabias y justas leyes, entran hasta los individuos malos y defectuosos que son un accidente de la evolución humana. Por ejemplo: La aspiración a la salud por la vida higiénica, igual nos es que se dé en un abogado como en un matemático, en un liberal como en un conservador, en un católico como en un budhista, o que se funde en razones religiosas, científicas o artísticas; lo que nos interesa es el hecho de aspirar al estado perfecto físico, siempre que no se base en razones puramente egoístas, y que se logre sin perjuicio de nadie.

No deben asustarnos las ideas de los demás por muy opuestas que sean. La verdad es diferente para cada hombre; quiere decir que cada uno no poseemos más que pedazos de la VERDAD. No cabe, pues, duda, de que todos *menos uno* están equivocados, porque la *verdad es una*, (ésto, suponiendo que hoy día la posea alguien). Pero en lo que no podemos equivocarnos y siempre podemos marchar juntos sin temor a tropezar con las ideas del contrario, es en la *aspiración a un grado superior en nuestra marcha evolutiva*. He aquí la clave suprema de unión entre todos los hombres. Aspiremos al *bien* y todos iremos acordes; aspiremos a la *belleza* y todos marcharemos juntos; aspiremos a la *verdad* y la verdad nos unirá; la meta es *única* y allí nos hemos de encontrar. Y que esto no son juegos de la fantasía, ni elucubraciones teóricas, lo prueba cualquier hecho: v. g. El médico que persigue el esclarecimiento de la *verdad*, sea cualquiera el camino que tome, llegará a unirse con todos los que persiguen el mismo ideal (obsérvese como los modernos trabajos de laboratorio, honrados e imparciales, van llegando a las conclusiones que formuló Hipócrates, por intuición y sin semejantes labores); en cambio el médico que se aferre a una idea por el solo hecho de que se la han dicho en la Universidad, y no se preocupe de tamizarla por su criterio en busca de lo que en ella pueda haber de útil y cierto, éste romperá la armonía del conjunto; será un estancado, contra el cual irán a chocar las ideas de *los que avanzan*. Debemos, pues, aspirar a lo mejor, y más en este siglo xx en que todo

está *peor*. Esta *legítima y constante aspiración*, será el lema de esta revista.

2.^a Ponemos la revista en papel amarillo, por ser el más luminoso, y al mismo tiempo no ofende tanto a la vista aunque se lea al Sol, como el papel blanco.

3.^a Mejoraremos la presentación de la revista en cuanto las circunstancias lo permitan.

4.^a La revista ha aparecido algo retrasada por consecuencia del cambio de dirección y la huelga de obreros de imprenta.

5.^a Se ruega a los señores suscriptores de fuera de Madrid, que abonen su anualidad por giro postal, a la calle del Arenal, 26, Madrid. Doctor E. Alfonso.

LA REDACCIÓN

DE EDUCACIÓN FÍSICA

Doctrina.-Medios.-Finalidad

El capítulo de la educación física está por hacer en España; al afirmarlo así nos referimos a lo que la educación física tiene de beneficioso para el organismo humano o sea para el desenvolvimiento armónico y *desarrollo* corporal, ya que *educación y desarrollo es todo uno y lo mismo*, ya se trate de educación intelectual que no es otra cosa que el desarrollo de nuestras facultades de la inteligencia; ya de educación moral, que desenvuelve en nosotros los sentimientos más nobles.

Por tanto *educación es desarrollo*, pero más concretamente tratándose de *educación física*, así lo entiende todo el mundo y a ese efecto se pretende llegar, porque lo que se persigue, es el desarrollo corporal.

Ahora bien; teóricamente, entre nosotros, la educación física está muy manoseada, quizá demasiado manoseada, mientras que la práctica o sea la acción (sin acción no hay efectos), ya es otra cosa muy distinta, y es preciso que nos convenzamos que, en educación física, si hemos de alcanzar sus provechosos beneficios hemos de *ser actores*, pero *actores de verdad*, no espectadores pasivos o enamorados platónicos, porque a las leyes que presiden el proceso del crecimiento, y las que rigen nuestra vida orgánica, leyes biológicas y fisiológicas, no hay medio de falsear sus principios, ni de burlar sus medios, ellas son la sabiduría misma que no se engañan ni nos engañan, tenemos que acatarlas y cumplirlas.

DECLARACION DE PRINCIPIOS

En buena doctrina fisiológica, el movimiento es ley de vida; más aún: es la vida misma. Por eso, después e inmediatamente de la *fecundación*, desde que el *espermatozoide* penetra en el *óvulo* hasta la muerte del individuo, la materia, los diversos elementos que constituyen el ser, están en constante estado de *movimiento*, de *inestabilidad* y de *vibración molecular*; fenómenos todos inseparables de la vida.

Estas manifestaciones vitales, esta agitación permanente se especializa en fenómenos de una naturaleza determinada cuya resultante constituye la función característica de los distintos órganos. Cada célula, antes de destruirse, después de haber servido a los fines de la vida, engendra otras células: los hijos celulares, cuyas células nuevas se van orientando y tomando distinto rumbo, se especializan y adquieren aptitudes diversas según el órgano del cual forman parte o al cual integran; de modo que, mientras las células que forman parte del estómago segregan jugo gástrico, las del hígado fabrican glucógeno y destilan la bilis.

Por una adaptación inicial, no explicada todavía satisfactoriamente, el protoplasma celular tiene la propiedad de crear las diferentes combinaciones químicas y fabricar con los mismos principios nutritivos distintos productos orgánicos, como son entre otros: la saliva, el jugo gástrico y el pancreático, la bilis, la orina, etc., etc. Todo ello cae bajo la acción de la química biológica o la bio-química.

La vida, considerada en sus manifestaciones más elementales, se reduce a cambios y combinaciones entre las sustancias constitutivas del protoplasma celular y los principios alimenticios que a él son aportados por la sangre al combinarse con el oxígeno, cuyas propiedades vivificantes son universalmente conocidas. Tales reacciones que serían no difíciles, sino imposibles en ausencia del oxígeno, se realizan con extremada energía y gran rapidez, de modo sorprendente, al contacto de la sangre con este gas vivificador.

MEDIOS

La gimnasia educativa o pedagógica: Se da el nombre de *pedagogía* a la ciencia de la *enseñanza* principalmente y a la de la *educación*, es decir, al conjunto de conocimientos fundamentales y las reglas precisas y necesarias a todo *maestro*, sin las cuales no puede, cualquiera que sea la manifestación de la actividad humana, exponer, explicar, demostrar y transmitir a sus alumnos los principios de la *enseñanza* y las prácticas de la *educación*, teniendo en cuenta que puede *haber enseñanza* sin que haya *educación*, pero no hay ni puede haber educa-

ción sin enseñanza. De todo lo dicho se deduce que, la gimnasia es el instrumento científico indispensable, preciso y necesario de la *educación física*; y que la condición o la característica de esta es la *acción*. Por tanto, es peligroso en una época de decadencia, a un pueblo *degenerado y regresivo*, es peligroso, digo, y temerario hablarle de gimnasia viril, de gimnasia masculina; somos un pueblo de acción perezosa, en el que, como raza latina y pueblo meridional, nos gusta que nos den las cosas hechas, y como antes he dicho, la *educación física* exige actores conscientes de nuestro propio adiestramiento, desarrollo y desenvolvimiento *integral* de nuestro ser.

En fin; ya que el fundador de esta REVISTA quiere que hablemos de esto, convencidos como estamos de la verdad científica, trataremos del ejercicio corporal o gimnasia física y defenderemos los procedimientos racionales para lograr una juventud sana de cuerpo y recia de espíritu.

En esta lucha tendremos que arremeter contra los *pseudo-regeneradores*, contra los *pseudo-científicos* explotadores de la ignorancia; arrostraremos las iras de los educadores modernistas, falsos sacerdotes de la enseñanza, que ofician en los altares de una religión que no creen pero que explotan.

MARCELO SANZ
Profesor de gimnasia

Diciembre, 1-1918.

NOTICIAS

Ha quedado constituida la nueva Junta directiva de la Sociedad V. E. en la forma siguiente:

Presidente, doctor Ruiz Ibarra.—Vicepresidente, doctor Alfonso.—Secretario, señor Serrano Alcázar.—Vicesecretario, señor Gamisans.—Bibliotecario, don Germán Pérez.—Tesorera, señora de Padrós.—Vocal 1.º, señora de Naval.—Vocal 2.º, señor Ogier.—Vocal 3.º, don Manuel Pérez.—Vocal 4.º, don José Oñate.

Esta Junta saluda a todas las Sociedades similares y se pone a la disposición de todos los que deseen datos sobre cuestiones naturistas.

En la Junta general últimamente celebrada por la S. V. E. se presentaron tres proposiciones para cuya solución se nombraron las correspondientes comisiones encargadas de ultimar los detalles necesarios para llevarlos a la práctica. La primera sobre adquisición de un terreno para poder hacer vida al aire libre; la segunda sobre adquisición de un local independiente para la Sociedad, al que puedan ir los socios a reunirse en todas las ocasiones necesarias, y la tercera sobre reforma del reglamento.