

Acción Naturista

ÓRGANO DE LAS SOCIEDADES
«VEGETARIANA ESPAÑOLA» Y «NATURISTA IBÉRICA»

DIRECTORES PROPIETARIOS Y FUNDADORES

Dr. Ruiz Ibarra.	Dr. Enrique Jaramillo.	Dr. Eduardo Alfonso
Fuencerral, núm. 138 - Madrid.	Ferraz, núm. 86. - Madrid.	Árenal, núm. 26. - Madrid.

ADMINISTRADOR: RAFAEL SERRANO ALCÁZAR

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN: CALLE DEL ESPÍRITU SANTO, NÚM. 41.

SUSCRIPCIONES

En España, por un año.... 5 pesetas.
En el Extranjero, ídem.... 6 —

No se mantiene correspondencia sobre
los originales.

Año I

Libra.—Madrid, 1919.

Núm. 10

SOBRE MEDICINA NATURAL

De lo que hasta ahora llevamos expuesto, podemos ya deducir claramente que *la salud, en cada individuo, es el perfecto equilibrio entre las energías que absorbe del mundo exterior y las que devuelve transformadas, como consecuencia del trabajo armónico de todos sus órganos.* En estado de salud las vibraciones de la energía vital, las físicas, las mentales y las morales, deben dar, como resultado de conjunto, labor constructiva.

La enfermedad, por lo tanto, quedará definida diciendo que es toda vibración inarmónica de la energía vital, física, mental o moral, como consecuencia del desequilibrio entre las energías ingresadas y las emitidas, siendo su resultado destructivo.

Según estas definiciones, se comprenderá que hay fenómenos bio-

lógicos, la fiebre, por ejemplo, algunas diarreas, etc., que sirviendo para transformar y eliminar productos que mantenían el desequilibrio y siendo su resultado constructivo, para la vibración armónica del individuo, no pueden considerarse como enfermedad. Mas tampoco pueden considerarse como salud en los momentos en que se están produciendo, pues no existe entonces el verdadero equilibrio, ni la vibración armónica exigidos. A estos fenómenos da la Medicina Natural el nombre de *crisis curativas*, siendo esta idea criterio exclusivo de esta escuela, con gran diferencia de la escuela alopática oficial, que las llama enfermedades agudas, o síntomas de enfermedades agudas.

La crisis curativa es todo esfuerzo de la energía vital para transformar y eliminar del organismo los materiales morbosos y los venenos, por medio de funciones que no son las normales, y para reparar después los daños producidos.

¿Puede deducirse de esto que todo lo que la escuela alopática llama enfermedad aguda debe considerarse como crisis curativa? En modo alguno: hay que diferenciar la *crisis curativa* y la *enfermedad crítica*, y aunque en ambos casos la tendencia es la misma, y en ambas hay un esfuerzo para limpiar y curar, en la primera la reparación del daño es completa y en la segunda se obtiene por el contrario un efecto destructivo, parcial o total. La diferencia, por tanto, está en el resultado y este depende de las condiciones individuales en primer lugar, de su constitución, temperamento, estado de sus órganos básicos, etc., y de las condiciones exteriores en que se desarrolle, del tratamiento, en una palabra, en segundo.

Y, dicho sea de paso, no crea algún malicioso al pensar que sólo *a posteriori* puede diferenciarse una crisis curativa de una enfermedad crítica mortal, que esto es un comodín para salvaguardar la responsabilidad del encargado de dirigir al enfermo durante ella, que no es así; la labor del clínico tiene un aspecto, que es el pronóstico, y a él compete, valorando las condiciones individuales y las de medio en que la crisis se desarrolla, diferenciar previamente lo que ha de ser una crisis curativa de lo que será una enfermedad mortal. Pero para la exposición de las ideas, con un fin didáctico, hay que hacerlo de esta manera:

El *estado crónico de la enfermedad*, el continuo desequilibrio, con la consiguiente retención de los materiales morbosos y el resultado permanentemente destructivo, es la consecuencia de la actuación constan-

te de las causas, o de la falta de energías suficientes para reaccionar a los agentes curativos, por medio de crisis curativas.

¿Qué debemos ahora entender por *curar*? Restablecer el equilibrio entre ingresos y gastos del organismo, procurando la vibración armónica de todos sus órganos y funciones, en lo físico, en lo mental y en lo moral, siendo así la vida una resultante en conformidad con el principio constructivo de la Naturaleza.

Para considerar que un método de curación merece el nombre de tal, es preciso, por consiguiente, que cumpla las condiciones siguientes:

1.^a Que establezca unas costumbres de vivir y un ambiente en conformidad con las leyes naturales que rigen la vida del enfermo, y de acuerdo con las condiciones individuales de éste.

2.^a Organizar la vida de manera que evite el gasto inútil de energía vital.

3.^a Que la circulación de todos los flúidos vitales, sangre, linfa y jugos de las glándulas de secreción interna, especialmente, así como las corrientes nerviosas, se realicen con toda normalidad, y que la composición y cantidad de aquellos humores sean en las debidas proporciones.

4.^a Que determine la más fácil salida de todos los productos de residuo y de los venenos, eligiendo para intensificar ésta la vía más adecuada en cada individuo.

5.^a Que corrija las lesiones mecánicas que entorpezcan la libre circulación humoral y nerviosa.

6.^a Procurar llegar a poner al individuo en el más alto grado posible de conciencia de su responsabilidad personal y de su necesidad de un esfuerzo personal inteligente, para su labor depuradora y reestructora.

Teniendo presentes estas condiciones, se ve que los procedimientos por medio de drogas y operaciones quirúrgicas, corrientemente empleados, en la curación de las enfermedades, no merecen el nombre de tales métodos curativos, porque suprimiendo las crisis, que es su labor principal, impiden el medio más seguro y más natural de depurar el organismo; porque son destructivos, y porque han llegado a hacer creer a la humanidad que disponiendo de ellos se pueden desobedecer las leyes naturales.

Tampoco otros procedimientos curativos, como los metafísicos, por

ejemplo, puede decirse que obran en conformidad con los principios constructivos naturales, aunque no dificulten ni supriman los esfuerzos curativos naturales, porque pretenden sustituir el esfuerzo personal para la inteligente cooperación con las energías naturales, con energías extrañas desarrolladas por las preces, debilitando así la conciencia de la responsabilidad personal.

La Medicina Natural, enseñando que la causa primera de toda enfermedad es la manera de vivir discordante con las leyes naturales, instruyendo al individuo enfermo en el conocimiento de estas leyes y demostrándole la necesidad de su cumplimiento, fortaleciendo la conciencia de la responsabilidad personal en los asuntos de la propia salud y en los de la descendencia, estimulando el esfuerzo personal, estableciendo hábitos de vida y condiciones, ambientes adecuadas y ayudando y encauzando los esfuerzos naturales curativos por medio de procedimientos sencillos, no destructivos, ni tóxicos, y al alcance de todo el mundo, es la única que puede realizar el ideal completo de la curación racional.

Dr. Ruiz Ibarra.

Madrid, Octubre 1919.

Trabajo presentado al 2.º Congreso del Niño

(Conclusión).

Consideremos ahora otra faz del problema. No existiendo correlación entre la enseñanza del hogar y de la escuela en lo que a estos conocimientos se refiere, creo que lo pertinente y práctico sería ilustrar a los padres, para que éstos a su vez instruyan a sus hijos; y más que instruir simplemente, la buena madre debiera modificar las viejas costumbres y en primer término, cambiar la perniciosa, irracional alimentación moderna, por otra más sencilla, más pura, libre de excitantes.

El organismo sano, que no está superalimentado, en que los excitantes son los puramente naturales, no es terreno propicio para el desarrollo del sensualismo, su desenfreno y su escuela de lacras físicas y morales.

De lo que se deduce que la solución del problema está más que en la escuela, en manos de las madres y es a ellas a quien toca resolverlo, por la felicidad de sus hijos y en beneficio de la sociedad.

Luego vendrá el maestro a ilustrar, a dar amplitud a aquellas prácticas al parecer empíricas y el intelecto infantil se enriquecerá con un bagaje de conocimientos que sin detrimento de la moral, habiliten al hombre para conducirse en la vida.

No creo, pues, oportuno anexas la enseñanza de la Higiene sexual a nuestros programas escolares, sin la preparación previa en el hogar. A esta altura de mis disquisiciones, me permito preguntar: el ambiente de por sí frío y algo rígido, por la disciplina del aula escolar, con una maestra joven inexperta, y aun suponiéndola experta, pero que no ha pasado por el aprendizaje doloroso a la par que fecundo en enseñanzas y virtudes de la mujer dos veces mujer Madre y Maestra, ¿armoniza, acaso con la índole de conocimientos que se piensa dar a nuestros niños? ¿No creará para ambos una situación embarazosa, cuando se trate de niños o niñas crecidas y maestras jóvenes?

Es conveniente recordar, además, que en esta asignatura, más que en ninguna otra, interviene el factor Moral, del que solemos olvidarnos con harta frecuencia, para atiborrar la mente de nuestros educandos con conocimientos que son el fundamento de la Ética, pueden tonarse inútiles, cuando no perjudiciales.

Las nociones que se relacionan con la higiene sexual no deben ser, en mi modesta opinión, meras reglas escabrosas y áridas, sino por lo contrario y desde sus comienzos, verdaderos conceptos morales.

Con la orientación ética que llevan las sociedades, la instrucción corre el riesgo de convertirse en un arma de dos filos, que no sólo no llena su objeto de mejorar y embellecer la vida, sino que puede resultar peligrosa; y el tino de los educadores y legisladores está precisamente en orientarla con una sólida base moral para que pueda y deba emplearse en el ejercicio de lo bueno, de lo bello, de lo mejor. Que la educación e instrucción a la par que preparan al hombre para las luchas por la existencia, sean medios de cultivo de los más nobles sentimientos, el más grande y noble, vuelvo a repetirlo sin pecar de cargosa, el que debe ser más honda y profundamente sentido: el respeto a la generación.

Los conocimientos, pues, que se relacionan con la higiene sexual, deben ser precedidos por una preeducación que comienza en el hogar, para terminar en la escuela. No siendo así desde que no existe un vínculo de unión entre ambos, es malograr su eficacia; y lo que en mi pensar agrava el mal, es el peligro que entraña dar conocimientos que se relacionan con la Vida—y por ende con la Generación y la Maternidad—sin haber despertado por una educación bien dirigida, un sentimiento de respetuosa veneración por la Vida misma. Bien saben los médicos e higienistas—algunos lo han declarado públicamente—que la divulga-

ción de nociones que con estos tópicos tienen atingencia, le han servido a la humanidad para cavar más hondo de lo que a primera vista parece, el abismo de su propia perdición.

Creo haber demostrado que las nociones de higiene sexual deben formar parte de la cultura integral, pues ellas tienen íntima conexión con las fuentes de la Vida; y sería conveniente, y urge desposeer a nuestros programas escolares de muchas asignaturas que sino del todo inútiles, tienen escaso valor en la vida práctica, para prestar preferente atención a la enseñanza de la Moral, a quien alguien llamó sabiamente «Higiene del Alma» y a la higiene del cuerpo con sus fundamentos Anatomía y Fisiología.

Lo que me permito hacer notar, es la ineficacia de esas enseñanzas y sobre todo, el peligro que entraña proporcionar conocimientos de esa índole, sin una preparación previa, preparación que incumbe a las madres.

Se me argüirá y con razón, que la inmensa mayoría de las madres no está en condiciones de realizar ese ideal. De acuerdo, pero son susceptibles de recibir esa preparación y están en mejores condiciones de comprender su importancia y trascendencia, que nuestros pequeños hijos. Ilústreselas a ese respecto, por medio de revistas, folletos, sencillas conferencias, en los locales escolares, dadas por maestros y maestras a los padres y a las madres, réalcese por medio de la palabra o por la prensa, la importancia que tiene la adquisición de esos conocimientos para la salud física y moral de nuestras jóvenes generaciones; háblasede sencillas prácticas de Higiene general, de que los niños, como las plantas, necesitan aire puro, sol vivificante; además de sana y racional alimentación y ejercicios físicos adecuados. Destruýase el viejo y arraigado prejuicio de que *hay cosas de las que no se debe hablar a los niños*, las que por lo contrario, deben ser objeto de una enseñanza preferente; y sobre todo, enséñese el verdadero concepto del pudor, el que como se ha dicho con toda exactitud «no debe ser un mohín elegante, una ficción de la etiqueta social, sino una realidad íntima del carácter, y que si algo lo ataca, serán en todo caso los dicharachos, los epigramas salobres y verdosos, ciertas situaciones dudosas en la novela y en la escena; pero nunca una enseñanza seria recibida de los venerados labios maternos acerca de todo aquello que una futura madre y un futuro padre deben ir sabiendo de niños, para que lo sepan real y hondamente en su pertinencia».

Sintetizando, arribamos a las siguientes conclusiones:

I—La degeneración física y moral de nuestra raza, inferiorizando al individuo, lo pone en condiciones de receptibilidad de toda

clase de enfermedades, ya que las auto defensas naturales son impotentes para eliminar los *elementos patógenos*.

- 2—Que a esa degeneración contribuye en gran parte el uso de excitantes, estando en primer término *la alimentación irracional*.
- 3—Que el problema vital por excelencia, el que urge resolver y al que deberíamos consagrarle la mayor atención higienistas, padres y maestros, es el que se relaciona con una alimentación que nutriendo al cuerpo mediante una sangre rica y pura, mantenga al organismo en perfectas condiciones de salud. Lo demás será, cuando no vanos e inútiles esfuerzos, meras tentativas para detener un mal que amenaza mirar las mismas fuentes de Vida.
- 4—Que todos los conocimientos que se den, tendientes a reprimir los *efectos* resultarán inícuos, ya que se dejan subsistir las *causas*.
- 5—Que la enseñanza sobre higiene sexual debe ser materia más que todo, de educación y de hábito; y que por lo tanto, corresponde en primer término al hogar.
- 6 Y por último; que la escuela puede y debe instruir en ese sentido, pero para ampliar y completar esa preeducación.

Por lo tanto propongo:

Que todos los esfuerzos de médicos, higienistas, padres y maestros, deberán dirigirse en ese sentido: *Vitalizar*, palabra que resume y sintetiza la Medicina y la Higiene y que por otra parte, desearía se grabara con caracteres indelebles en las mentes de los que han tenido a bien escucharme.

Julia E. A. de La Gamma.

RECORTES

EL MISTERIO DE LA LONGEVIDAD

Roger Bacon opinaba que el hombre viviría mil años si supiese economizar su provisión de fuerza vital, y el célebre fisiólogo Flourens dedujo del estudio de los centros nerviosos que la vida debía prolongarse más de lo que se prolonga.

El escocés Samit Mungo y el húngaro Pedro Czarten llegaron a cumplir ciento ochenta y cinco años de edad, y aunque no tan notables, abundan más de lo que se cree los casos de longevidad.

Las costumbres de las personas que han alcanzado una edad muy avanzada arrojan poca luz sobre las causas de la longevidad, y muchas veces son contradictorias.

Francisco Mong, que murió en Smirna a la edad de ciento catorce años, no bebía más que agua de escorzonera. Juan Outrego, fallecido en Galicia a los ciento cuarenta y siete años, casi no se alimentaba más que con pan de maíz. Legier, muerto a los ciento siete años, anduvo siempre descalzo; Maulmy, que cumplió ciento diez y nueve años, era vegetariano y no bebía más que agua.

De este centenario se cuenta que jamás se enfadó ni se puso de mal humor en su larga existencia.

En lo que parecen estar de acuerdo todas las biografías de los centenarios, es en que ninguno se excedió ni en la comida ni en la bebida. Un centenario inglés llamado Parr, murió a los ciento cincuenta y dos años por comer un día con exceso en la mesa del Rey Carlos II.

Según algunas autoridades, los casados viven más que los solteros, y en nuestro tiempo han aumentado las probabilidades de pasar de setenta años; pero, en cambio, han disminuído las de vivir más de ochenta.

(Del Blanco y Negro.)

PROGRESOS FICTICIOS

En el corriente mes de Octubre se inaugura en Madrid la primera línea del Metropolitano.

En su vida escabrosa, inspirada por el afán del lucro, el hombre busca los medios apropiados para alcanzar los fines menos razonables, y la multitud, más o menos dependiente o solidaria de las ambiciones de algunos, se conforma al mismo modo de vivir. Como en las calles, llenas de vehículos y de gente, es cada día más difícil circular, se inventa medios de comunicaciones ultra-rápidas subterráneas y la medida de la vida humana decrece un poco más.

Hace algunos años un periódico francés publicaba, bajo el título «El comedor de hombres», una estadística del estado sanitario del personal del Metropolitano de París y constataba que en diez años (1900 1910) esta compañía había renovado, por causa de enfermedades contraídas en

el servicio, los tres cuartos de sus empleados, cuyo total ascendía a 3.400. Estos casos se repartían así: anemia cerebral, 282; tuberculosis, 744; reuma, 233; laringitis tuberculosa, 427; intoxicación de la sangre, 255; casos de locura, 12; muertos al servicio, 90; muertos después de reformar, 206.

¿Pueden los madrileños estar orgullosos de esta nueva iniciativa?

F. M.

La actitud mental durante la comida

Es de una importancia tan grande la atención que debe prestarse al acto de comer y los pensamientos que deben dominar durante la comida, que bastan éstos para hacer anormal la comida mejor elegida y determinar dificultades digestivas, y lo mismo, a la inversa, llegar a hacer inocente una equivocación en la elección de alimentos.

Es de un perjuicio grande la preocupación constante de aquellas personas que quieren someter su alimentación a reglas matemáticas de dosificación por centigramos de cada grupo de alimentos, pues este criterio les coloca en una actitud mental de ansiedad, sólo al pensar que han podido equivocarse en algún detalle, y esto llega a debilitar el poder digestivo de los órganos, por inhibición de las corrientes nerviosas y sanguíneas a todo el aparato digestivo, ocasionando tanta intoxicación como una comida irracional.

El miedo y la angustia son emociones que interfieren con todos los flúidos vitales, entorpeciendo la circulación de todas las corrientes vivificadoras, así como por el contrario, la alegría y la confianza son estímulos los más poderosos de todas las energías curativas.

La costumbre de oír una buena música durante la comida, cuando puede disfrutarse de este refinamiento, y hasta la costumbre antigua de los bufones en los comedores de los magnates, son bastante más racionales y más útiles que las, demasiado usadas hoy en día, píldoras, cucharadas y gotas de drogas tóxicas.

Basta con nociones elementales sobre la proporción en que deben

entrar en la comida las proteínas, los hidrocarburos y las sales minerales, y los alimentos en que estos grupos de principios dominan, para hacer automáticamente las combinaciones en las comidas, y una vez que los platos están en la mesa, olvidar completamente todas las reglas y problemas de la dietética, sin pensar en más que se va a comer, y que hay que masticar, estar tranquilo y alegre.

Alguna broma con los niños o con las señoras, algún cuento de *buena sombra*, comentarios sobre las excelencias del régimen alimenticio vegetal, son las mejores ayudas para una actitud mental adecuada para la comida, y así, aunque alguna vez la combinación de alimentos no sea todo lo científica debida—lo cual debe evitarse en lo posible—, se puede estar seguro de que quedará compensado el error con la excelente calidad de los jugos que los han de digerir y la buena disposición de los órganos encargados de eliminar los residuos impuros resultantes.

Doctor CRI.

Selección de pensamientos filosóficos

Por el Dr. C. R. I.

Armonía, Emoción, Inercia; cualidades nacidas de Materia que aprisionan en el cuerpo a su morador.

La Armonía lleva a la felicidad; la Emoción a la actividad ambiciosa; la Inercia entenebrece a la Sabiduría e inclina a la inacción.

La ambición, la actividad, la impaciencia, el desasosiego y el deseo, nacen del predominio de la Emoción.

La ignorancia, el marasmo, la negligencia y la obcecación provienen del predominio de la Inercia.

El fruto de una buena acción es puro y armónico; el de Emoción es dolor y el de Inercia es ignorancia.

De la Armonía dimana el conocimiento; de la Emoción, el deseo; de la Inercia, el error, la ignorancia y la pereza.

Procuremos no impacientarnos por encontrar los frutos de nuestras obras.

Hagamos todos los esfuerzos posibles para repugnar el esplendor, la obcecación y la actividad ambiciosa cuando estemos en presencia de ellas, y no las ansiemos cuando estén ausentes.

Esforcémonos por quedar ecuanímes ante el placer y el dolor, miremos indiferentes la arcilla, la piedra y el oro; seamos igualmente firmes en el vituperio y en la alabanza, y hagamos lo imposible por no distinguir entre lo amado y lo aborrecido.

Inalterables en la honra y en la infamia, lo mismo para el amigo que para el enemigo.

Así se llega a la armonía. Feliz quien encuentra ese camino.

“CRÍTICA MÉDICA”

Con este título, y amablemente dedicado por su autor, hemos recibido el interesante libro de D. Eugenio Leante. Le hemos leído despacio y meditando. Su lectura nos ha causado una sensación de alegría y descanso. El Sr. Leante es uno que lucha y va con nosotros. Adelante.

Tarea difícil sería hacer una crítica del libro, por encerrar profundos problemas vistos de una manera personalísima por el Sr. Leante.

En el fondo estamos plenamente de acuerdo con el autor de «Crítica Médica». En su libro, con gran clarividencia, pone al ser humano en el seno de la Naturaleza, rodeado e influido por el sin fin de energías externas que mueven su vida, que es el primer paso mental para una perfecta concepción de la salud y de la enfermedad; paso que aun no ha dado la escuela alopática. En bellas páginas, y con exquisito acierto, hace el Sr. Leante la apología del sol, la luna, la lluvia, el aire...

La importancia de la enfermedad como factor de la evolución física y moral del hombre, que por tan pocos naturistas ha sido vista clara, ha sido tratada en este libro desde un alto punto de vista digno de la mayor alabanza. Me hizo recordar la frase del médico naturista norteamericano Lindlahr, que dice: *no nos veremos libres de la enfermedad, mientras necesitemos sus saludables lecciones».*

El autor expone con intuición y como fruto de observación fina, da-

tos que recoger en los enfermos para formarse idea de su grado de constitución, enfermedad, y probable longevidad, cosas tan descuidadas hoy por la ciencia médica, y que nosotros consideramos de tal importancia, que a la vista de un enfermo nos apresuramos por medio del *diagnóstico básico, diagnóstico por el iris, y examen externo* a hacernos con ellos.

El concepto funcional de enfermedad, y el aspecto secundario y accidental de los síntomas, son tratados en el libro con plena conciencia de la importancia que a cada cosa debe darse, y estamos de perfecto acuerdo con el Sr. Leante cuando en una ocasión hemos dicho: «*El mayor mal de la ciencia actual, como de las demás manifestaciones de la vida, es que la vanidad del fondo, ha sido enmascarada por la monstruosidad de la forma*».

En «Crítica Médica» se hace una crítica muy acertada de la teoría microbiana, y finalmente expone consideraciones generales sobre el tratamiento naturista, exponiendo su parecer que nosotros ratificamos sobre la individualidad de la terapéutica, como no puede por menos de suceder si es cierto que «*no hay enfermedades, sino enfermos*».

Con todo lo expuesto no queremos decir que estemos absolutamente de acuerdo con algunos puntos y detalles de la obra del Sr. Leante, pero las discrepancias son tan insignificantes, que sólo nos queda felicitarle efusiva y sinceramente por su hermoso libro, lleno de optimismo, plenamente orientado hacia la Verdad, y cuyas páginas son rayos de un sol que aun debe iluminar muchas mentes.

Dr. Eduardo Alfonso.

Labor de la Sociedad Vegetariana Española

SESION INAUGURAL DEL CURSO DE 1919 A 1920

EXTRACTO DE LAS CONFERENCIAS DEL SEÑOR PRESIDENTE DOCTOR RUIZ
IBARRA, Y DEL SECRETARIO, SEÑOR SERRANO ALCÁZAR

Al reanudar las tareas y después de un saludo cariñoso a los señores socios y al público que nos honra con su presencia, hace constar

que no podemos los vegetarianos manifestarnos indiferentes a las conmociones que agitan a la civilización actual, y aunque el verdadero criterio naturista en el momento presente, cree que debe limitarse a la vigorización y perfeccionamiento individual, de las células del organismo colectivo, y de las familias, órganos de éste, pues una vez esto conseguido el de la sociedad se da por añadidura, no podemos sustraernos al movimiento actual, que no puede asustarnos por ser un fenómeno natural, para estudiarlo, por si llegara también el día de la sindicalización por las ideas.

Hace un llamamiento a todos los individuos de la Sociedad Vegetariana para que no olviden la cantidad de responsabilidad que cada uno tiene dentro de esta colectividad, y de la misma manera que en los organismos individuales existe la responsabilidad de la célula, de la que algún día hablará más extensamente, en los organismos colectivos cada individuo tiene también la suya.

Espera que en el presente curso cada individuo se esfuerce en el cumplimiento de los deberes para con la Sociedad, aportando la labor que cada uno pueda.

El vegetarianismo y los movimientos sociales de la época, por R. Serrano Alcázar.

Después de presentar bien patente el acto de audacia que significaba haberse atrevido a desarrollar semejante tema y de hacer un llamamiento a todos los vegetarianos para que a la vista de tal ejemplo no regateen su cooperación en las conferencias como disertantes, se entró en el fondo, comenzando por advertir que el movimiento social es asunto en el que no caben erudiciones ni sabidurías, sino una modesta exposición de criterio singular, falto de los datos de la propia observación, puesto que aún no se ha enseñoreado de nuestra patria la hoguera que arde en el corazón de Europa.

La mayor parte de los españoles sin excepcionar a los vegetarianos, no ven o no quieren ver la gravedad y la proximidad del conflicto social.

El desequilibrio en las sociales relaciones es tan antiguo como los datos que del hombre tenemos en la historia de los tiempos. Los apetitos de los sentidos y la fuerza física y moral mayor en unos hombres que en otros hizo que desconociendo las leyes naturales se entregasen a

los placeres y ambicionasen cuanto veían poseer a otro. Así surgió el caudillo, así nació el derecho de conquista y la sanción legal de la violencia y con tan monstruosas bases, de espaldas a la naturaleza, que no dió margen a las clases sociales, surgieron los Estados, existieron las guerras y se delinearon los déspotas y los esclavos entre seres de una misma constitución física y moral. La figura del opresor y la del oprimido acompaña a los individuos de la sociedad desde que la conocemos.

El progreso de los tiempos ha permitido que los opresores en una ambición ilimitada se reúnan en inmensos núcleos y centupliquen su potencia: el abuso ha tomado proporciones gigantescas, no porque la dominación de unos hombres sobre otros haya sido más dura, sino porque el radio de acción ha sido mayor.

También el progreso de los tiempos ha dado medios al oprimido para que juntándose, formando enormes masas y sacando fuerzas de sus mismas comunes tribulaciones, se rebelen y traten, primeramente, de poner cortapisas al dominio de los opresores; después, un instante, a buscar la igualdad, y por último, en los presentes momentos, a cambiar los puestos, a hacerse opresores a su vez, a dominar y a vasallar, a tomar la revancha.

La ley del péndulo se cumple como otras leyes, y tanto extravió como tuvo del natural equilibrio la clase aristocrática hacia la derecha de la vertical, tanto será ahora el que haya de recorrer la proletaria hacia la izquierda y entre ambas y sufriendo siempre los desequilibrios de estas luchas, verdaderamente emparejada, se encuentra la clase media, que es donde nosotros nos hallamos.

Para esos conflictos, los hombres no encuentran soluciones; las que encuentran no dan el resultado apetecido. Todos quieren mirar la cuestión desde uno u otro bando y además de cegarles la pasión, son hombres que, habituados a vivir antinaturalmente para sus cuerpos y para sus espíritus, no pueden comprender el valor de las leyes naturales que se han de cumplir fatalmente por cima de sus voluntades. Quien mira como natural el alimento cargado de carnes, de sabores fuertes y de mil extravagancias; quien no se extraña de hacer la noche día y el día noche; quien odia al prójimo por sistema, recela constantemente de él y considera naturales todas las bajas pasiones y los presupone siempre en sus tratos, ¿cómo va a comprender que si el conflicto existe sólo representa la distancia que el hombre ha puesto entre su vida normal y natural y la que libremente eligió?

Los vegetarianos, por haber comprendido el desvío referido, por haber rectificado la línea de conducta, nos encontramos en un punto de vista más propicio para comprender la colisión. Nosotros, podemos mejor juzgar, por ejemplo, que la ley de la oferta y la demanda es natural y universal y, por tanto, querer imponer la tasa desde el Gobierno, sólo significa desconocer aquella ley y tener la petulancia de creer que hay fuerzas humanas capaces de ir contra ella. Pretender que después de los abusos del poder en un día se vaya al equilibrio, es desconocer la ley del péndulo y no hay cañones bastantes en el mundo para amedrentar y detener los excesos de los oprimidos.

Nosotros, con la templanza que nuestro régimen debe proporcionarnos, con el altruismo que nuestro amor al prójimo debe inspirarnos, con nuestra prudencia que el haber rectificado nuestros errores sabrá enseñarnos, tenemos el deber de ayudar a la solución el día que veamos que las circunstancias lo permitan.

Tenemos condiciones excepcionales para ayudar a nuestros hermanos, para buscar soluciones, para dirigir campañas que conduzcan a la ansiada paz y que busquen la aproximación posible del equilibrio. No es llegado aún el momento de intervenir, sino de dejar obrar, y por lo mismo, debemos prepararnos fortaleciendo nuestras convicciones y aumentando con el número y la intensidad nuestras fuerzas, pero debemos cuidar mucho del crisol encargado de templar nuestros espíritus, porque es preciso que llegado el momento de obrar, sepamos defendernos igualmente del egoísmo que puede poner vallas al cumplimiento de nuestra misión y de la vanidad que tentándonos nos puede exponer a convertirnos en elementos perturbadores.

De una conferencia dada a la Sociedad Vegetariana Española durante el pasado curso, por su presidente Dr. Ruiz Ibarra.

En la epidemia que todavía no ha pasado, y que empezó por haberse hecho público el perjuicio que del uso de verduras y frutas podía resultar, ha venido a confirmarse que se van acercando a nuestras ideas, pues con agua de limón y naranja se han tratado a los enfermos, más mucho aire puro. Y siendo así, y en justa correspondencia, para disminuir

las distancias, bueno es que nosotros transijamos con algunas ideas de los clásicos y hablemos también de los microbios, agentes patológicos a los que hemos concedido siempre poca importancia, pero que no por ello y dada la casi exclusión que de lo demás se ha hecho en la Medicina actual, debemos dejar sin estudiar. Son los microbios seres de pequeñísimo tamaño que existen extraordinariamente difundidos en la naturaleza, cuyo estudio biológico experimental se ha llevado a cabo, y se lleva, por un gran número de inteligencias y de las mejor elegidas, habiéndose llegado en su estudio a un perfeccionamiento que admira, pero que por estar hechos estos estudios solamente en este terreno y por no haberse hecho a la vez en el doctrinal científico y en el clínico, se han hecho aplicaciones de verdades que lo son en los laboratorios, y no lo son en el laboratorio del organismo humano.

No se crea, pues, que, como alguien pueda suponer, negamos la existencia, ni dejamos de restar atención a estos seres, lo que hacemos es interpretar su biología desde el punto de vista de sus relaciones con el hombre, en sentido distinto a la mayoría.

Y es que en este estudio, como en muchos estudios médicos, aunque parezca mentira, se han olvidado del hombre como factor, considerándolo como elemento pasivo, casi inerte, y no se ha prestado atención más que al elemento aparentemente activo; y no es así la verdad, pues recíprocamente se influyen; ambos a la vez son activos; y son la relación entre ambos y las reacciones mútuas, las que deben estudiarse, si se ha de llegar a comprender toda la verdad.

Estos errores de concepto son hijos del error fundamental sobre el concepto de la enfermedad, que se cree que es *la cosa que nos viene de fuera*, cuando la enfermedad no es *la cosa*, sino la serie de actos a que esa cosa nos obliga para reaccionar contra su acción, serie de actos que si llevan como consecuencia una resultante útil total siendo el resultado un tanto de vida exclusivo, es lo fisiológico, es lo normal; pero si llevan un tanto de muerte, si intervienen elementos de nuestro organismo que sólo como agentes físicos obran y reaccionan con su tanto de muerte correspondiente, es lo patológico, es la enfermedad.

No es tan fácil como a primera vista parece separar los límites de lo fisiológico y lo patológico, precisar los linderos de lo normal y lo anormal, y mucho más difícil establecer relaciones exactas de causa a efecto entre los agentes que ocasionan la anormalidad y sus efectos,

pues además de ser muchos y de muchos órdenes, son muchas también sus formas de acción y el mismo agente puede determinar distintas reacciones según la forma en que actúe, y según condiciones del ser sobre que actúe, que ha de reaccionar contra su acción.

Ved por qué reducir el problema de una enfermedad al estudio, casi a la busca y captura, de un microbio es reducir el problema a términos demasiado sencillos para que sea verdad, y si el problema es una enfermedad que ataca a una gran porción de individuos de una especie, el problema se hace más complejo y todavía resulta más pueril el encerrarlo en los estrechos límites de la acción de un microbio. Es decir, que el problema de las epidemias es muy complejo, son una porción de causas las que en él intervienen, la mayor parte, las principales quizá ignoradas en su esencia, y de las conocidas en parte no me voy a ocupar de todas, porque sería muy largo; voy a hacer unos ligeros comentarios del problema colocado en el terreno que oficialmente se ha colocado, reduciéndolo a un problema de relación entre seres vivos, a un problema de parasitismo.

Este problema es el mismo fundamentalmente en las relaciones entre individuos de la misma especie que entre individuos de especies distintas, entre seres de gran tamaño que entre éstos y los de pequeño volumen, entre los hombres entre sí que entre el hombre y las bacterias; *de las relaciones entre seres vivos lo mismo pueden resultar fenómenos fisiológicos que fenómenos patológicos.*

Porque si analizamos el problema biológico de conjunto y consideramos como *mal* lo que como destrucción consideramos aparentemente, puesto que en esencia nada se destruye, y como término convencional decimos que el mal existe donde el dolor surge, veremos que hay dos clases de males, el *mal esencial*, el normal de la creación, el natural, el resultante de la normal y verdadera lucha por la existencia, y el *mal accidental*, el patológico.

El mal esencial no podrá nunca desaparecer del reino orgánico si no desaparece el reino mismo; es un mal que sostiene la vida, es un mal en el que la energía se invierte en trabajo fisiológico.

Pero el *mal accidental* que puede ser resultante de múltiples causas, puede también ser efecto de las mismas relaciones entre los seres vivos, cuando estas relaciones se salen de las normas establecidas por las leyes naturales, y entonces resulta que un ser, o una familia, o un pueblo, o

una raza, o la especie entera, es invadida por una horda de agresores visibles o invisibles que tratándolos como muertos ya, los corrompen en vida.

El problema de una epidemia establecida ya, y considerado el problema desde el punto de vista parasitario que nos hemos propuesto, es un problema de relaciones entre seres vivos, que para desentrañarlo hay que examinar a fondo el origen y mecanismo de cada uno de los males que se originan en esas relaciones,

En el ciclo evolutivo vital se sostiene la circulación económica del mundo orgánico en un equilibrio admirable merced a dos corrientes, una *progresiva* o *sintética* y otra *analítica* o *regresiva*. La primera perfecciona por asimilación a un orden anatómico más excelente, los productos positivos alimenticios, los materiales preparados que les ofrecen los organismos inferiores; la segunda la establecen los productos negativos de la alimentación, que los seres inferiores aprovechan como primera materia de sustento, asimilándolos a su orden anatómico menos perfecto, y los restos cadavéricos de los mismos seres que si quedaron excluidos de esta gran corriente regresiva, quedarían amortizados para la circulación económica de la vida colectiva enormes cantidades de organismos.

Así, los productos minerales sirviendo de abono y nutrimento a las plantas y éstas de alimento a los animales, y éstos devolviendo por regresión sus excretas a los campos y abandonando al fin sus propios restos cadavéricos a las larvas de los insectos y a una porción de bacterias para que los deshagan y conviertan a su vez en abono, manifiestan uno de los círculos de la evolución de la vida, y demuestra el papel útil de estos microbios como preparadores, digámoslo así, de las materias regresivas para que vuelvan a entrar nuevamente en el ciclo progresivo.

Pero de esta ligera ojeada sobre esta admirable circulación podemos deducir que esta circulación es incompatible con la paz y concordia entre las criaturas; esto supone una mutua persecución y estado de exterminio, a pesar de los que, y si bien se mira, se ve claramente que *en la naturaleza no hay seres privilegiados ni seres parias*, todos somos víctimas y verdugos, no hay seres macroscópicos destinados a la corrupción y microbios inmortales que sirvan para corromper a los otros. Todos somos bacterias en el sentido de que vivimos de lo vivo y de lo muerto; un día vivimos de la maceración y transformación de órganos

de otros seres, y otro entregamos los restos de los nuestros para que los corrompan y transformen otros seres.

De estas verdades se deduce que ante la inevitable necesidad de procurarse cada ser orgánico el bien positivo de su vida, para su conservación, y como medio para esto, se produce un mal positivo para la vida de otro ser, que es el dolor y la muerte de éste, y que de la contingencia de este mal no hay medio de librarse.

En esta lucha por la existencia, si los seres del mundo orgánico tuvieran una existencia independiente, cabía esperar que se sostuviera en un equilibrio regularizado, en un estado de proporción constante sin graves perjuicios mutuos, y llegaríamos a no considerar ni como mal siquiera este que llamamos mal esencial; pero como la vida de los seres orgánicos depende de mil contingencias del mundo inorgánico que le sostiene, la total colectividad orgánica se halla sujeta a las influencias del mundo físico, siendo a modo de un ser único que tiene que ser víctima del cosmos que constituye su condición de existencia, pero que a la vez es su tirano más que su material providencia, en ocasiones. La del hombre está sujeta además a la del mundo moral.

De esta manera se comprende que las variaciones de los vientos y de las presiones atmosféricas, de las aguas y del calor, de la electricidad y el magnetismo (influencias éstas cuyo alcance el hombre apenas ha llegado a vislumbrar), consideradas en sí mismas y en relación con el total Universo, determinan legítimas evoluciones, necesariamente buenas, porque donde no hay vida no hay mal, pero consideradas en relación con una colectividad de seres vivos o con la total colectividad del mundo orgánico, pueden resultar, en vez de elementos de evolución, agentes verdaderamente revolucionarios con consecuencias fatales para una parte de esta colectividad.

Ved así explicado a la ligera las verdaderas causas de las epidemias, las verdaderamente fundamentales de las que el microbio o, mejor dicho, el incremento que él pueda tomar es un efecto, aunque no pueda negarse que una vez tomado este incremento, por transcendencia causal, sea una positiva causa de enfermedad que como tal deba estudiarse.

Ahora bien; si hasta ahora, por lo menos, no existe medio humano de que podamos regularizar esas condiciones del mundo físico a cuya acción tenemos que someternos, y cuyas violencias vienen a determinar el desequilibrio en las relaciones entre los múltiples seres del mundo

orgánico, convirtiendo sus relaciones normales en una lucha desproporcionada entre agresores y agredidos, ¿qué debemos hacer los agredidos para no llegar a ser víctimas?

Aunque es cierto que no está en nuestras manos el modificar las condiciones cósmicas que pueden traer la perturbación del equilibrio de las relaciones entre vivos, sí cabe estudiar las condiciones en que la lucha se establece, y una vez establecido cómo se aminoran sus efectos, y si, como tenemos dicho, en el naturismo deben estudiarse las leyes naturales todas para cumplirlas lo mejor posible, cumpliendo las leyes que rijan estos fenómenos, que naturales son, es como, si no el mayor provecho, sí el menor daño obtendremos, si daño tiene que haber.

Continuará.

COCINA VEGETARIANA

SOPA AMALIA.—Se disuelve una cucharada grande de pasta de almendra en un vaso de agua caliente, por cada comensal; se tuestan unas rebaraditas de pan integral que se parten en trocitos y se agregan al líquido anterior en el momento de servirse.

JUDÍAS VERDES CON MANZANAS.—Para un kilo de judías se preparan 6 manzanas ácidas peladas y cortadas en cuadritos pequeños. Se ponen en la cacerola con agua suficiente para que a fuego muy lento se pongan tiernas. Se les agregan un poco de aceite frito o crudo en el momento de servirlos y se las puede sazonar además a gusto del consumidor.

La misma combinación puede hacerse con la ciruela y también en lugar de judías habas verdes.

GUISADO VEGETARIANO.—Prepárese en partes iguales patatas y coliflor cortadas en trocitos: póngase en una cazuela con un par de cucharadas de aceite y déjese cocer diez minutos; agréguese después un ajo picado, un poquito de pimienta dulce en polvo y un gran tomate o dos cortados en trozos; cúbrase la mezcla con agua hirviendo y déjese cocer a fuego lento hasta que esté en su punto. Sirvase caliente, pudiendo espesarse con harina y aceite si así se prefiere.

PASTEL DE HIGOS.—Se cortan los higos y se hierven con la suficiente cantidad de agua para que les cubra, agregándoles 4 cucharadas de azúcar morena para cada medio kilo de higos y dos cucharadas de mantequilla o aceite. Se espesan con harina de trigo disuelta en un poco de agua y se sirven con crema.

[El nuevo Cocinero.