

Acción Naturista

Órgano de Regeneración Física y Moral.

DIRECTORES PROPIETARIOS Y FUNDADORES

Dr. Rujz 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 pesetas.
En el Extranjero, i. l. . 6 »

NO SE MANTIENE CORRESPONDENCIA

SOBRE LOS ORIGINALES

Año I

Piscis.—Madrid 1919.

Núm. 3

SOBRE MEDICINA NATURAL

Para llegar a comprender las diferentes cuestiones que con la enfermedad se relacionan, y para llegar a tener de ésta un concepto fundamentado, es indispensable llegar a tenerlo de la *vida*, pues la enfermedad no es más que una manera de vivir.

Grandes errores y grandes inconvenientes han sido consecuencia de no entender así los *estados patológicos*. A decir verdad, el criterio que hoy domina en el mundo científico da a entender que las enfermedades son unos seres, *la pulmonía, la tifoidea, el cáncer*, etcétera, seres que de una manera semicasual, por causas verdaderamente pequeñas, enfriamientos, humedades, etc., vienen a introducirse en nuestro organismo alterando su normalidad, y por lo tanto, para obtener la curación hay necesidad de destruir estos seres.

Este criterio intensificado por el descubrimiento de los microbios patógenos, hasta el extremo de confundir la enfermedad con el microbio y hacer depender de este todos los fenómenos morbosos, es completamente falso para la Medicina Natural.

Para ésta la enfermedad no es un ser, *es un proceso*, una serie de actos, funciones desviadas de su normal, para adaptarse a condiciones de vida que no son las normales. Es pues, una manera de vivir, una modalidad de la vida.

¿Y que es la vida?

Difícil es contestar a esta pregunta si tratamos de indagar su esencia íntima, relativamente fácil si nos limitamos a estudiarla en sus manifestaciones, único punto de vista que nos interesa y nos puede ser de utilidad.

Siempre, y actualmente también, se ha dividido el criterio de los hombres sobre las manifestaciones vitales. Para unos, los materialistas, la vida no es más que una serie de manifestaciones químicas y físicas de los elementos materiales que componen los organismos vivos, una serie de combustiones espontáneas, una sucesión de fermentaciones y fenómenos físicos.

Hoy, a decir verdad, en bastantes centros científicos este criterio se conceptúa anticuado, pero no es menos cierto que todavía influye en mucho en las escuelas médicas oficiales.

Para otros, y para nosotros los naturistas, la vida es algo más complicado. Hay un hecho de observación al alcance de todos, vulgar si se quiere, sencillo al parecer, pero quizá el más grandioso que a la mente humana se presenta, y que, al menos para nosotros, aclara esta cuestión, y es que, *los seres vivos aprovechando los materiales que toman de su mundo exterior realizan sus funciones; sin estos materiales no pueden vivir; pero, llega un momento en que, a pesar de disponer de estos materiales en las condiciones óptimas, el ser vivo deja de serlo y sus funciones, como tal, desaparecen.*

¿Qué significa esto para nosotros? Que en el ser vivo hay algo más que las funciones físico-químicas de la materia, algo más que no podemos definir, que cada cual se lo imagina como puede y le da el nombre que a su concepción sea más adecuado, y que nosotros por ahora, en términos, vagos quizá, llamaremos *energía vital*, fuerza primaria, o manifestación de esta que viene de la gran fuente central de toda energía.

¿Pero esta energía que anima a los seres vivos limita su acción a éstos? ¿No tiene más misión que conservar y reproducir las formas de éstos a favor y a pesar del cambio de materia?

No, porque hoy ya no se cree en la materia inanimada, inerte.

Hace algunos años se creía que el átomo era la porción más pequeña imaginable de la materia, que aunque infinitamente pequeño representaba aún materia. Hoy la ciencia tiene ya motivos para creer que la cosa no es así, que el átomo no es indivisible, sino que cada átomo es un compuesto de cargas de electricidad positiva y negativa actuando sobre una especie de éter omnipresente, que un átomo de hierro y uno de oxígeno, por ejemplo, no se diferencian más que en el número de cargas eléctricas o corpúsculos que contiene, y en la velocidad con que estos vibran en uno y en otro.

De esta manera concebido el átomo, resulta un pequeño universo en el que los corpúsculos eléctricos rotan o vibran unos alrededor de otros, sin estorbarse, como los soles y planetas en el universo sideral; y por entenderlo así es por lo que decimos que la materia y la energía son la misma cosa, que vida hay en todo, o mejor que todo es manifestación de la energía universal que pone en movimiento las vibraciones del éter, los corpúsculos eléctricos, los iones que forman los átomos, con los que se forman las moléculas materiales y con las que se forman después las células que forman los seres y que se manifiesta en fenómenos electromagnéticos en el mineral, vito-químicos en el vegetal, psíquicos en el animal, intelectuales y morales en el hombre, y seguramente más elevados en el superhombre ignorado.

Esta energía universal que se manifiesta en los seres vivos con sus peculiares características y que actúa como poder inteligente en cada átomo molécula y célula del cuerpo humano, es la que siempre tiende a reparar, a restaurar el tipo perfecto, a curar en una palabra, es la «*Vix medicatrix naturæ*» de los antiguos, cuyas tendencias debemos respetar y favorecer, reduciéndose el papel del verdadero Médico a retirar obstrucciones y establecer condiciones adecuadas alrededor del paciente, para que este *poder curativo interno* pueda realizar su obra con las mayores ventajas.

Mas como el ser vivo se caracteriza por la conservación y reproducción de su forma a favor, y a pesar del cambio de materia, resulta que intervienen en sus manifestaciones vitales; aquella su energía propia y las del mundo que le rodea, resultando así la vida como función de esos dos factores.

¿Esta función ha de realizarse de una manera arbitraria, caprichosa, o ha de guardar alguna condicionalidad?

Ha de cumplir ciertas condiciones, ha de regirse por ciertas leyes, que son las que a nosotros nos interesan, para el hombre especialmente, pues dotado éste de un relativo libre albedrío, puede optar entre cumplirlas más o menos exactamente y hasta puede violarlas, resultando de una u otra cosa, distintas maneras de vivir, en una palabra, *vivir sano o enfermo*.

Estas disquisiciones, que alguno con aire despreciativo, llamará teóricas o filosóficas, son desusadas en el campo de la Biología por entusiasmar más a sus cultivadores las consecuencias que pueden sacarse de los efectos de una inyección de un cultivo bacteriano, o de un extracto de un órgano muerto, en un conejillo de Indias practicada en un laboratorio.

Para nosotros es de más valor la consecuencia que puede sacarse de la observación atenta de un hecho que se repita en la vida ordinaria del hombre, en el gran laboratorio del universo, y ésto viene a ser lo que hemos dicho en este artículo.

No quiere decir ésto que despreciemos la experimentación científica y lógicamente hecha, ni mucho menos, sino que entendemos, y dicho sea de paso, que hoy se hace con exclusión casi de la observación de los hechos naturales, debiendo ser ésta muy principal.

Quede, pues, sentado para el objeto de nuestro estudio, que la vida es *la función de la energía vital de cada ser con las demás energías de la Naturaleza*, mejor dicho, con las demás manifestaciones de la energía universal.

De aquí podremos deducir que debe ser la vida normal o *salud*, y que la anormal o *enfermedad*.

C. RUIZ IBARRA

Madrid Marzo de 1919.

OBSERVAD LA NATURALEZA

Coged unas semillas de trigo, y sembrar la mitad en un tiesto y la otra mitad en otro. Poned uno de ellos a la luz y el otro en la oscuridad o cubierto con un cubo o cajón, y esperad:

Podeis regarlos de vez en cuando; y al cabo de tres o cuatro

semanas descubrid el que estaba tapado, ponedle junto al otro y observad: ¿Qué ha pasado?.....

—El trigo que ha crecido en la oscuridad es más largo, pero en cambio es menos firme y grueso que el que ha crecido a la luz, y no puede soportar su propio peso y se cae.

Los tallos que han crecido a la luz son más duros y pesan más, y las hojas son más grandes que las del otro.

Y bien, exclamará el lector, ¿qué quiere usted decirnos con todo esto? ¿Que la luz da fuerza y energía?

—Esto es cierto y se deduce de todo lo que acabo de decir, pero aún voy más allá. Atended, que quizá tengais que aplicaros el cuento. La salud o normalidad en un ser vivo depende de la armonía entre su propia energía y la de todos los agentes externos que le rodean; si suprimís la acción de uno de estos agentes—como hemos hecho con el trigo en cuestión—rompeis la armonía y viene la anormalidad o enfermedad. ¿Os extrañareis ahora—lectores que teneis miedo al sol y vivís entre sombrillas, visillos y gruesos vestidos—de que os coja la tuberculosis por su cuenta, y esteis pálidos y débiles como los tallos del trigo en cuestión, hasta el punto de que no podais sosteneros si no os ponen una estaquita que sujete vuestro *tronco* (ya que no *tallo*, aunque a veces lo parezca)?

Me direis quizá, ¿y qué tenemos que ver nosotros con el trigo? ¡Ah; no voy a demostraros yo las analogías entre *dos seres vivientes*; pero *observad la Naturaleza* y vereis que las tribus que viven desnudas son fuertes, coloreadas y no conocen muchas enfermedades que conoceis vosotros! ¿Efectos prodigiosos de la luz? No soy yo quien os va a dar la afirmativa. La respuesta os la ha de dar vuestro propio yo, después que vuestra inteligencia haya razonado y vuestro sentimiento haya vibrado a impulsos de los hechos. ¿De qué sirve que yo haya asimilado, si eso a vosotros no os nutre? Observad, pues, la Naturaleza.

E. A. H.

Los vegetarianos célebres.

(OVIDIO)

“La edad dorada santa que guardaba
Sin ley ni rey lo justo de su grado.

.....
Mas ni galera entonces no se vía
Ir por el mar, ni nadie entre mortales
Otras que sus riberas conocía.
No había muros, trampas ni atabales,

..... la misma tierra daba
Frutos y frutas dulces y maduras,
Cualquier con el manjar se contentaba
Que sin se cultivar podía tenerse
Porque la misma tierra lo criaba.

.....
Había verano eterno cuyas flores,
Nacidas sin simiente regalaba
Fabonio con sus soplos y frescores,, (1).

Esta «Edad de Oro», cantada tan poéticamente por Ovidio, este paraíso terrestre despreciado y perdido, donde el hombre gozaba de una vida frugal y tranquila, ¿no sería acaso algo más que una fábula?: la historia oculta de esta humanidad favorecida por la Naturaleza y que ha despreciado los dulces frutos de una *Sabiduría* inconsciente, por los frutos amargos del frívolo *Deseo*.

Si la humanidad hubiese continuado por el camino de la sabiduría, es decir, si los hombres hubiesen obedecido a las Leyes Naturales (físicas y espirituales) a las cuales estamos sujetos, la vida nos parecería fácil, dulce y pródiga en riqueza y felicidad. El trabajo que es el impuesto de la vida, como dice cierto viejo adagio, se llevaría a cabo entonces con facilidad y placer, pues los frutos que produciría no contendrían ningún germen de amargura. Es la moral que se desprende de las descripciones fabulosas de Ovidio, sobre este paraíso de sabiduría cuya puerta queda eternamente abierta a la humanidad.

Ovidio hace un cuadro mucho menos seduciente de los diver-

(1) “Las Metamorfosis,”—Traducción en verso de P. Sánchez de Viana.

esos períodos que sucedieron, según él, a la Edad de Oro, y que señalan las primeras fases de la fiebre industrial.

"Nació toda maldad luego a la hora,

.....
Hallase el hierro ya por los mortales

Y el oro más dañoso y la batalla

A donde el hierro y oro son iguales.,,

El hombre sueña desde entonces en forjarse armas para vencer a los animales y pronto las utiliza para dominar a sus semejantes. Vive del producto de la caza, practica la matanza y hace la guerra. Tiene ya las características de un perfecto carnívoro, y no le falta más para inspirar interés a la mayoría de los sabios oficiales de nuestros días, que sacar de sus ficciones un vano y autócrata sistema de ciencia que le vale el nombre de civilizado.

Ovidio nos ofrece en esta fábula un objeto de meditación muy fructífero. Nos enseña que atentando a la vida de animales inofensivos, el hombre destruye al mismo tiempo en su conciencia uno de los sentimientos más preciosos que le preserva de violencias más vergonzantes todavía (1). Demuestra que la industria ha proporcionado al hombre la ocasión de desarrollar malos instintos despertados ya por un género de vida impropia a su naturaleza. Es cierto que la industria ha engendrado la mayor parte de los males físicos y morales, íntimos y sociales que padecemos hoy día. Pero abolirla en todas sus actividades no sería una solución conforme al grado de cultura que hemos alcanzado (2).

Si existen industrias inmorales o ficticias, existen otras que son racionales y útiles a nuestra evolución presente. ¡Vivir es: aprender! La Biblia dice justamente que el hombre que ha pecado por ignorancia y que se arrepiente de su falta, está más cerca de la sabiduría que el que no ha pecado jamás. Reconocemos por espíritu de justicia—y con el fin de aclarar nuestra experiencia—que la industria, suscitando nuevas ideas, ha contribuido al desarrollo de nuestra conciencia.

A propósito de Pitágoras, del cual dice:

(1) Un autor competente en esta materia cita el ejemplo siguiente: "En los Estados Unidos no pueden los carniceros formar parte del Jurado en los juicios por asesinatos, pues el hábito de la matanza embota sus sentimientos en este particular. Esta ley tiene en su apoyo, que la criminalidad es mayor entre los matarifes de Chicago que entre las demás clases de la sociedad." (A. Besant).

(2) En razón de esta evolución, el Naturismo de la Edad de Oro sería en nuestros tiempos salvajismo.

"Aquest fué el primero que impidi-
Matar para comer los animales.,,

Ovidio expresa su criterio sobre la alimentación del hombre en términos que no pueden dar lugar a dudas:

"Aquella edad antigua que dorada
Llamamos con razón y justo nombre,
Con frutos y con hierbas, fortunada
Su fama ha conservado y su renombre.
De heridas ni de sangre supo nada»;

Pero llegó un día en que un nefasto genio soñó en utilizar para su alimentación la carne de los animales muertos.

"... aquel autor, cierto envidioso,
A nuestro modo de vivir tan bueno,
(cualquier dios que fuese) fué dañoso
Inventando manjar perverso, ajeno
De fraternal concordia, seso y tino
A toda maldad se abrió camino».

Que aquellos de nuestros contemporáneos cultos, que critican los altos principios de ética y estética que defienden el Naturismo, se acuerden de esta fábula y piensen que denigrando nuestro ideal, denigran al mismo tiempo las obras y la vida de los más grandes sabios y poetas de los tiempos antiguos y modernos que ellos admiran; pues los principios que defendemos son los que *Pitágoras, Sócrates, Platón, Ovidio, Séneca, Plutarco, Newton, Novalis, Tolstoi, Wagner, Lamartine, J. J. Rousseau, Edison, Carpenter*, etc., etc., preconizaron y practicaron.

Desterrado en una isla del Mar Negro por razones desconocidas, Ovidio terminó sus días en la sencillez de una vida frugal.

FEDERICO MACÉ.

La gimnasia corporal.

La gimnasia fisiológica es el instrumento adecuado y científico de la educación física; ésta es la consecuencia inmediata cuando esa gimnasia está subordinada a las leyes que rigen la vida y presiden las funciones.

Si el ejercicio corporal o gimnasia física no ha dado entre nosotros los positivos resultados que había derecho a esperar de ella, ha sido, es y será por haber abandonado los sanos principios que informan la teoría en muchos casos o por habernos conformado con la teoría sin ir acompañada de verdaderas prácticas, lo cual quiere decir, que la gimnasia es, en muchos casos, explotada por individuos profanos en el arte maravilloso del adiestramiento físico y del desarrollo armónico. La gimnasia corporal ha sido aplicada al niño y al adolescente de modo empírico y con finalidades diversas, unas veces, por los profesionales de la milicia con miras al arte de la guerra, otras, por los que explotan la enseñanza en general en busca del mayor provecho industrial, y casi siempre, por personas carentes de base científico-pedagógica, todo lo más por pseudo-científicos, que si alguna vez poseían ciencia, carecían de técnica práctica, por lo que, en uno y en otro caso presidían el error y la confusión, ya que con tal conducta hemos llegado a la conclusión de que la gimnasia educativa es un conjunto de movimientos sencillos o de ejercicios sorprendentes que se pueden adoptar y ejecutar de cualquier modo, aunque sea violando las leyes fisiológicas que rigen la vida y las leyes de la mecánica a que está sujeto nuestro organismo.

—¡Error profundo! ¡Error gravísimo!, por el que se confunde la gimnasia-deportiva y atlética con la gimnasia pedagógica e higiénica de desarrollo y educación; y la gimnasia militar, con la escolar, como se confunde con ésta la gimnasia de la clínica; todo es confusión y barullo, pues hasta se confunde la gimnasia, el deporte y la educación física y se consagran estas confusiones premiando a los autores de tales desatinos.

MARCELO SANZ

(Continuará).

Respuestas que debeis dar a los ataques contra vuestras ideas vegetariano-naturistas.

Correspondencia con nuestros lectores.

Conforme en que, bajo el punto de vista fisiológico y de la salud, el hombre no debe comer carne, pero no veo por qué el comerla impide al hombre su perfección moral. G. H. F. Fuenteovejuna (Córdoba).

Respuesta: La perfección moral exige una escrupulosidad de

conciencia inútil de buscar, desgraciadamente, en la humanidad de hoy; exige, por lo menos, un *estado de conciencia* de nuestra misión sobre la tierra, tan difícil de encontrar casi como la anterior. No podrá usted negarme que *inconsciente* es el que por comer carne obliga indirectamente a un semejante a mantener y desarrollar sus bajos y animalizados instintos actuando de matarife. ¿Cree usted, amigo nuestro, que hay derecho a impedir que otro hombre perfeccione sus sentimientos y eleve su espíritu sólo porque a nosotros nos es grato gustar de los despojos de infelices animales? ¿Por qué a la mayoría de las personas carnívoras las repugna dar muerte ellas mismas a los animales que se han de comer? ¿No es por ventura, porque sus sentimientos son más delicados y elevados? ¿Entonces, no supone una inconsciencia lamentable contribuir a que un hermano nuestro haga aquello malo y repulsivo de que nosotros no somos capaces? Hé aquí como los carnívoros *hacen el mal al impedir la evolución* de sus semejantes (vea usted nuestro primer artículo del núm. 1.º). No hay, pues, que decir que *haciendo un mal* y en *estado de inconsciencia* es imposible todo perfeccionamiento moral.

Dejo a un lado, por ser evidente, que el solo hecho de matar un animal, e impedir, por tanto, *su evolución*, es inmoral y supone carencia de espíritu de ser humano, y existencia de animalidad e instintos de fiera. Analice usted todo lo anteriormente dicho y se convencerá de que en el fondo de todos nosotros existe una chispa de *divinidad y bondad sublime*, que sólo espera para envolver a cada ser humano en las llamas de la perfección, que abrasan para siempre los bajos instintos, a que surja un determinado estado de conciencia, hijo del estudio, de la razón y de la práctica del bien.

L. V. M. (Zamora).—Entre dedicarse a los trabajos de cerrajería o al cultivo de sus tierras, es preferible que se dedique a estos últimos, porque el trabajo de cavar al aire libre, es incomparablemente mejor y más estimulante del intestino que el de cerrajero, que, a más de hacerse en un aire lleno del polvillo de los metales, no hace trabajar todos los músculos del cuerpo como el anterior. Claro que el ejercicio físico es indispensable para la vida sana, y es preferible que le haga usted, aunque sea trabajando en metales, a no hacer nada. ¡Qué buen ejemplo da usted

al ponerse a trabajar la tierra con sus propios brazos a pesar de tener dinero! Ya tendrá usted su premio en salud y en respeto de los demás.

J. M. (Puertollano).—Tiene usted mucha razón: los huevos, la leche, la manteca, canela, azúcar, pimentón, azafrán y otros productos excitantes o de origen animal no deben figurar en la alimentación del naturista perfecto; y si usted los ha visto en nuestra sección de cocina vegetariana, se debe al espíritu de transigencia que debemos poner en nuestra obra, si queremos hacer prosélitos. «*La Naturaleza no hace saltos*», dice un sabio adagio científico; y si el plan de esta revista es iniciar y orientar a los que no saben de estas doctrinas, cometeríamos un error grande si radicalmente pusiéramos frente a la cocina carnívora de nuestros días, un régimen exclusivamente frugívoro, que es el ideal. Con tal proceder *no evolutivo*, sino *revolutivo*, no seríamos *naturistas*, porque infringiríamos la más poderosa de las leyes de la Naturaleza: la de la *evolución*. Habrá usted podido ver, además, que en el primer número de la revista decíamos que considerábamos a la cocina vegetariana como «delito atenuado contra la propia Naturaleza» y que de los *huevos, leche, azúcar, etcétera*, no se ha hecho ni se hará mención en el «*Estudio científico de alimentos*», por creer que nada bueno se puede decir de ellos. De todos modos, por razones científicas que algún día expondremos, creemos que—a igualdad de naturaleza—vivirá más y más sano, el que llegue a un elevado grado moral, aunque coma algo de *azafrán, huevos, etc.*, que el que comiendo sólo frutos crudos, viva en desarmonía con sus semejantes.

Terminamos advirtiéndole que, por acuerdo directivo, hace unos días habíamos decidido purificar algo la sección culinaria, por lo cual celebramos que alguien haya coincidido con nuestro deseo y parecer; y suponemos que usted estará algo más iniciado en el naturismo, que para necesitar fórmulas de cocina.

J. C. (Lebrija).—Será contestado en el próximo número.



La educación esencial de los niños.

Se hace más necesaria que nunca, porque más que nunca el espectáculo de esta guerra mundial apenas terminada, las hostilidades encarnizadas e implacables de hombre a hombre, de nación a nación que todavía subsisten, han hecho resurgir la cuestión ansiosa: «¿Qué debemos hacer para evitar tal desastre en el porvenir, para librar de él a nuestros hijos?

Este problema es difícil; su solución parece imposible a los escépticos, pero nunca han sido ellos los que han contribuido a edificar el mundo ni a inspirar la buena voluntad para pretender lo imposible. Para encontrar la solución de este problema, hace falta, a mi modo de ver, remontar a la causa principal de toda disputa, de toda hostilidad, a la duplicidad de la existencia humana, que se puede caracterizar por las dos concepciones «de ser, y parecer».

¿De dónde resulta que el niño, aparte de algunos casos anormales, representa un pequeño ser inofensivo, natural, lleno de buenos y justos instintos, que se acomoda fácilmente a toda influencia razonable, y que gradualmente se vuelve agrio, egoísta, celoso, malo, ceñudo, mentiroso, impertinente, etc.? Según el ambiente y la educación llega poco a poco a enmascarar la superficie de su ser, y según crece y piensa, una capa más y más espesa de malas costumbres, de deseos y voluntades retenidos, de prejuicios y vanidades adoptadas, un cúmulo de con-

venciones y autosugestiones inútiles ocultarán el ser verídico, naturalmente bueno y pacífico, que fué. En la edad madura se encontrará delante de conflictos inevitables con su propia persona y con sus allegados, que le incitarán sea a la defensa de su «ser» sea a la defensa de su «parecer», pues no se conocerá a sí mismo donde los demás no le conocen. El sistema de educación hasta aquí aplicado, tiene la culpa: representa una perversión.

No puedo entrar aquí en consideraciones científicas y filosóficas, explicando el por qué de esta vida ficticia bajo todos los puntos de vista, porque mi intención es presentar algunas proposiciones prácticas a mis lectores después de haberles conducido al punto de partida, para incitarles a reaccionar contra las funestas posibilidades y probabilidades del mañana.

Se han introducido numerosas reformas prácticas en la vida *exterior* del niño, pero ordinariamente se han quedado en teoría, las que conciernen a la cultura de su vida *interior*, de su alma, es decir, de su «esencia». Semejante a las grandes obras de arte, cuya esencia exige la bella forma, es menester que los dos factores de la vida humana: el físico y el moral, sean igualmente puestos en valor y escrupulosamente guiados por los educadores.

Este alma gusta del estudio, o no gusta; aspira al saber o le es indiferente; asimila a maravilla o no retiene nada.

El alma es de otra edad que el cuerpo y el cerebro. He aquí lo que no se sabe, y hace falta saber en nuestros días. Algunos sabios conocen y estudian estas cosas, que no han pasado todavía a la práctica.

Hablando pues de la educación del niño, se debe ante todo encauzar otra igualmente necesaria y fundamental: la educación de los educadores. (1)

Que la opinión corriente no se extrañe, si, contrariamente a la tradición, no atribuyo una importancia grande a los padres del niño en lo que concierne a su educación. Mi aspiración está en ir hacia la verdad con los que la aman. La verdad esencial es para los que la buscan con sinceridad.

Según mi modo de ver, toda persona que quiere a los niños, apta para educarlos, cumplirá su tarea no solamente tan bien como los padres, sino mejor que ellos, en la mayor parte de los casos, porque lo hará *impersonalmente*, sin espíritu de amor propio, de predilección, de vanidad, ni de autoridad, así como sin cierto espíritu de partido que caracteriza a la mayor parte de las familias. Es sabido que, en los casos de grave enfermedad,

(1) Existe en Ginebra un grupo de mujeres que tiene esta enseñanza como finalidad.

los más íntimos de la familia, no son admitidos a dar sus cuidados por razones más o menos semejantes. Los grandes ejemplos de la historia, de los cuales no citaré más que los recientes, lo prueban: acordaos de Pestalozzi, de Froebel, en Alemania; de Mme. de Maintenon, en Francia; de D. Brizio, en Italia; de.... en España (1); de la antigua «Abbaye aux Bais», cerca de París; de los educadores y educadoras de las comunidades religiosas, tales como las de los Herrenhuter y tantas otras, que fuera de su propia familia o comunidad, y sin haber ellos mismos dado hijos al mundo, dedicaron su vida y sus capacidades enteramente a esta obra humanitaria.

En honor de J. J. Rousseau, yo debo corregir aquí el error de la opinión corriente que le condena por haber dejado a sus hijos con los niños abandonados. El espíritu más generoso de algunos esclarecidos de nuestros días, concibe y aprueba, refiriéndose a él, otras tradiciones, según las cuales, Rousseau deseaba entregar sus hijos a la colectividad, y por esta razón social no quería revelar su paternidad. Se encuentran convicciones parecidas en «El Estado», de Platón, que propone hacer cuidar a los recién nacidos por «guardianes».

No olvidemos los pequeños ejemplos, menos salientes pero de igual valor, de una cantidad de maestros y maestras de escuela, de profesores ignorados, cumpliendo con una paciencia y una abnegación sin límites su tarea, tanto más difícil cuanto que ellos tienen a menudo que cumplirla en un gran número de niños de origen y de carácter los más opuestos.

Basándome sobre los grandes principios de educación emitidos por los grandes instructores de la humanidad, así como sobre mis observaciones puramente prácticas y personales, se deben admitir tres periodos para el desenvolvimiento del niño hasta la adolescencia. Cada uno comprende siete años. Por consecuencia, se observará fácilmente un cambio sucesivo y característico en la constitución física y en la tendencia moral del ser humano.

El primer período que dura hasta el séptimo año, desarrollará sobre todo su físico: es imitativo y exigirá la educación por el ejemplo.

Durante el segundo período, desde la dentición hasta la pubertad, hacia la edad de catorce años, se procurará nutrir la fantasía del niño con pequeñas historias simbólicas, comparaciones alegóricas tratando el nacimiento y la muerte; por imágenes que

(1) La articulista cita el nombre de un español, que no ponemos para que no se nos tache (aunque injustificadamente) de parciales, aunque ella se refiere a él con absoluta imparcialidad.

simolicen los misterios de la Naturaleza, y de cultivar la piedad hacia todo lo que es bueno, bello y sublime (por ejemplos tomados de la historia de las civilizaciones, de las religiones y de la mitología).

(Continuará).

IDA HOFMANN.

Ascona. Montè Verità.

Cocina vegetariana.

CUATRO COMIDAS PARA ESTOS MESES

PRIMERA COMIDA

Huevos con berros.
Coles de Bruselas con guisantes.
Coliflor con mayonesa.
Ensalada de achicorias.
Buñuelos de manzanas.

SEGUNDA COMIDA

Sopa de puerros.
Tortilla de miga de pan.
Guisantes a la parisíen.
Ensalada de escarola.
Torrijas.

TERCERA COMIDA

Tortilla de espárragos.
Cardo rehogado con salsa de tomate.
Calabaza frita.
Ensalada de berros.
Souffle de pan completo.

CUARTA COMIDA

Sopa de puerros.
Acelgas con garbanzos.
Cardo frito.
Ensalada con salsa de ajos alioli.
Buñuelos de patata con leche.

E. R.

GUISANTES.—Son los frutos de la *Pisum sativum*, de la familia de las *leguminosas*. Ocupan en compañía de las *habas*, *lentijas*, *habichuelas* y *soja*, el segundo puesto de potencia alimenticia del reino vegetal (recuérdese que el primero le ocupan las almendras, nueces y avellanas). Alimentan mucho más que las carnes de todos los animales. Son ricos en albúmina (23 por 100) bajo la forma de *legumina* (*caseína* (albúmina fosforada *vegetal*), por lo cual los médicos los proscriben—como las demás legumbres—o recomiendan

no abusar de ellos, a los enfermos *artríticos* (1). Son gran alimento *muscular* o *de trabajo* por su riqueza en hidrocarbonados (60 por 100).

COLIFLOR.—Es una variedad de la *Brassica oleraceo*, de la familia de las *crucíferas*. Se comen sus inflorescencias abortadas que la gente llama *piñas*. Contiene, por 100, 2,48 de albúmina, 0,34 de grasas, 4,55 de hidrocarbonados, 0,83 de sales, y 0,91 de celulosa. Es estimulante del intestino, y conviene cocerla al vapor para que no pierda sus principios nutritivos.

ACHICORIAS.—Es la *Chichorium intybus* de la familia de las *Compuestas*. Es laxante.

DR. EDUARDO ALFONSO

COLES DE BRUSELAS CON GUISANTES.—Se eligen coles bien apretaditas, y después de limpias y lavadas, se ponen a cocer en agua con un poco de sal.

Aparte se habrán cocido guisantes, que se añadirán a las coles friendo un poco de manteca de vaca. Todo junto se hará hervir durante unos minutos. En la manteca se habrá frito bastante perejil muy picadito y un poco de zumo de limón, añadiéndoles algo del caldo en que se han cocido las coles.

COLIFLOR CON MAYONESA.—Se eligen coliflores bien apretadas y blancas, quitando las hojas y el troncho, dividiendo las cabezas en pequeños pedazos, limpiándolas con mucho cuidado. Se pone a cocer en agua ligeramente salada hasta que estén tiernas, teniendo cuidado de que no se deshagan.

Aparte se hace una salsa mayonesa, sirviendo las dos cosas separadas, para que cada uno lo coma a gusto.

ENSALADA DE ACHICORIAS.—Estas se limpian mucho, se las coloca a cogollos pequeños en una ensaladera, poniendo además aceitunas y picadillo de cebolla, todo lo cual se adereza con una salsa compuesta de aceite fino, un poco de sal, perejil y limón.

E. R.

NOTA

Están próximas a publicarse las dos conferencias que el Doctor C. Ruiz Ibarra dió a la Sociedad Vegetariana Española, sobre *El estreñimiento, sus causas y su curación natural*.

(1) Sobre todo cuando las legumbres están secas.