

Acción Naturista

Organo de Regeneración Física y Moral.

DIRECTORES PROPIETARIOS Y FUNDADORES

Dr. 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 pesetas.
En el Extranjero, id. . 6 »

NO SE MANTIENE CORRESPONDENCIA

SOBRE LOS ORIGINALES

Año I

Aries.—Madrid 1919.

Núm. 4

LOS DRAGONES SIN OJOS

CUENTO CHINO ⁽¹⁾

Todo Nanquín estaba de fiesta, porque aquel día el gran Chang Sengin iba a comenzar a decorar las cuatro paredes del Templo de la Paz y de la Alegría, recientemente construido por orden del Emperador.

Chang Sengin, además de su insuperable maestría con el pincel, era amago porque era un medio *Sennin* o Adepto; un hombre de quien se decía que había ya bebido el Elixir de la Inmortalidad o de la Vida; que sabía dirigir al Dragón volante y visitado en él los últimos confines de la Tierra y hasta las nueve regiones celestes. Nadie podía saber, pues, toda la magia que iba a surgir bajo el pincel del Maestro.....

Este llegó al Templo seguido de sus discípulos portadores de las ollas con color y los demás útiles del divino arte. El pueblo,

(1) Seguimos, en este hermoso cuento, la versión inglesa que nos ha dado Q. Reynolds en *The Path*, revista teosófica de Point Loms, California.

dejando sus habituales tareas, se preparaba a admirar las primeras pinceladas del anciano; un hombre de porte sosegado y bondadoso ante quien todos se posternan, porque su pintura es la poesía encarnada, el misterio del *Tao* redivivo, la maravilla excelsa y el deleite de la vida. ¡En los toques primeros del Maestro, se apreciaban ya los efectos del divino Elixir!.... Una pincelada, y hé aquí ya las mandíbulas del Dragón amarillo, todo fuego de magia trascendente, cual si se hubiese destilado de una puesta de sol. Sólo al mirarlo, parecía oírse la gloriosa y solemne Música de las Esferas; ¡las excelsas Moradas de aquel Dragón Angélico, de donde había sido arrebatada por Chang Sengin!

—Señor—dijo Lu Chao, el discípulo, al así verle usar de la Magia al Maestro—¿por qué motivos dejais de pintar al perfil del Dragón su divino ojo?

—Porque si este Dragón pudiese alcanzar a ver y se diese cuenta del triste mundo al que le hemos traído, escaparía al punto hacia la región del relámpago de donde ha bajado.

—¿Cómo es posible esto,—objetó el discípulo—siendo así que sólo es pintura y no realidad? El Maestro quiere sin duda burlarse de este su ínfimo servidor.

—Eso no, Lu Chao—replicó el Maestro con viveza—. Es que todavía tienes muy corto conocimiento acerca de los misterios del Arte.

Mas Lu Chao dudó y siguió lamentándose en su corazón de que así dejase incompleta su obra el Maestro.

El Dragón amarillo estaba ya completo, cubriendo con su gloriosa forma todo el muro del Sur. El pueblo veía en él el poder supremo, el símbolo de la más perfecta inspiración, el sagrado pensamiento vivificador del cielo, y se decía:

—El cielo es la legítima morada de semejante ser. Si el Maestro no hubiese dejado ciega su creación, en el acto ella volaría en demanda de su patria nativa.

Pero Lu Chao siguió incrédulo. El Maestro le miraba con pena y se decía entre sí:

—Aunque su índole es buena, jamás será un pintor; ¡le falta la Fe!

El andamio se trasladó al muro opuesto, y allí, en frente, comenzó a crecer bajo el pincel del Sabio otro Dragón purpúreo. De cuando en cuando, el mismo Emperador Wa-ti, el Hijo del Cielo, venía a admirar los progresos de la obra y ante la Divina Presencia de los Dragones no toleraba que se le posternase el mágico aportador Chang Sengin, pero sí le hubo de preguntar también a éste:

—¿Por qué, el Sabio, ha dejado para lo último el pintarles los divinos ojos?

—Señor—respondió Chang Sengin—los ojos de sus Excelencias los Dragones no se pintarán. Hay peligro de que escapen si llegan a ver dónde se encuentran. No hay, en efecto, hombre alguno capaz de pintar en su mirada la compasión necesaria para que sigan siendo aquí los guardianes del Templo de la Paz y de la Alegría.

—Cierto—dijo lleno de Fe el Emperador.—Se les ve bien a las claras su deseo de remontarse y escapar. Que se queden, pues, aquí, para felicidad y custodia de mi pueblo.

Lu Chao oía la conversación, pero ni aun la fe del Hijo del Cielo alcanzó a disuadirle.

—¿Cómo puede sentir la nostalgia del cielo una mera mancha de color?—se decía para sus adentros.

El Maestro, adivinando su sentir, le añadía con tristeza:

—¡Tienes habilidad y perseverancia, pero te falta la Fe!....

El día de la consagración iba a llegar y Lu Chao se disponía a comprobar que el Maestro estaba errado y que no había Magia alguna capaz de hacer que una figura pintada se escapase del muro. Cogió un farol y útiles de pintar y sigilosamente se encaminó de noche al templo, sin ser visto.

—Nadie sabrá que yo he hecho lo que voy a hacer. Se creará el pueblo que los espíritus han pintado los ojos de los Dragones, disgustados porque el Maestro ha dejado así incompleta su obra.

No tropezó con nadie, La noche estaba obscura, pero tranquila. Sin embargo, al subirse a la escalera y dar la primera pincelada, la escalera tembló y un aire frío que abrasaba, sin embargo, al mismo tiempo, le arrebató el pincel....

—Esto es mera superstición—se dijo el terco Lu Chao.—Unas pocas pinceladas más y el Dragón amarillo tendrá su ojo.

Súbito fulguró el relámpago y retumbó horrísono trueno, pero Lu Chao pintaba y pintaba con loco frenesí.

Pero no bien daba los últimos toques al ojo izquierdo del perfil, cuando notó con espanto que la tierra entera temblaba, que la escalera se tambaleaba y que la divina cabeza del Dragón, ya con sus dos ojos, aunque él no le había pintado sino el izquierdo, se erguía gallarda, como queriendo darse cuenta del lugar en que se hallaba.

Un momento más y el dragón, en medio de un verdadero terremoto, tendrá al fin sus gloriosas alas y como una tromba de fuego, se lanzaba al negro espacio, como sublime Meteoro de Luz, entre estampidos de truenos, mientras que el impío Lu Chao, deslumbrado por la Celeste Llama, quedaba ciego y caía sin sentido....

Todo Nanquín se había despertado bajo el inaudito prodigio y lanzado a la calle lleno de terror. Sin acertar la causa, pudo ver en la tenebrosidad de la noche, cómo una Maravilla de áureo Fuego cruzaba rauda el espacio y se perdía en el cenit....

.....
A la mañana siguiente, el Emperador, en unión del Maestro, fué a reconocer las ruinas del que había sido Templo de la Paz y de la Alegría, pero sólo halló en pie un pedazo del muro del Norte. Todo lo demás no era sino humeantes escombros, entre los que apareció el abrasado cuerpo de Lu Chao.

—¡Ah! —dijo tristemente el Maestro, al contemplar el cadáver—. ¡Nunca hubiera logrado hacerse maestro este infeliz! ¡Aunque bueno y laborioso, le faltaba la Fe! ¡Esa Fe que remueve las montañas y que ha creado los Mundos!.....

M. ROSO DE LUNA.

Agradecidos a nuestro querido y luminosísimo amigo D. Mario Roso de Luna. Todo el bellissimo simbolismo que en sus brillantes líneas encierra, lo recomendamos eficazmente a nuestros lectores y afines, para que de su perfecta comprensión deduzcan la nefasta acción del *inconsciente*. El Lu Chao de la preinserta leyenda china es una genuina y fiel representación de la *inconsciencia*, y no es la China su único yacimiento. Los Lu Chao están repartidos por todo el Orbe en una horripilante proporción.

Errores a desvanecer por los naturistas.

La alimentación vegetal no produce dilatación de estómago.

Ha sido dicho por algunos médicos, y muy bien recogido por muchos profanos, que la alimentación vegetal produce dilatación de estómago, y nada más lejos de la verdad.

Fúndase esa afirmación en el hecho aparente de que, para la nutrición del hombre de talla media, con alimentación exclusivamente vegetal, es necesario ingerir un volumen grande de alimentos, que, distendiendo las paredes del estómago, producirá a la larga su dilatación. Pero decir esto es ignorar lo que debe ser la alimentación vegetal y lo que es la dilatación de estómago, según vamos a ver.

Teniendo presente que la alimentación humana, para ser armonica con las condiciones anatomo-fisiológicas del aparato digestivo humano, con sus anexos y con las necesidades medias de su nutrición ha de ser principalmente de frutos y secunda-

riamente de raíces, tubérculos, tallos y hojas, y siendo así, y dadas las proporciones en que se hallan en los frutos los principios inmediatos—hidrocarburos principalmente que son los que necesita en mayor proporción por ser el elemento de función que más consume—como puede verse en cualquier cuadro que exponga este asunto, que está en todas las obras que manejan los vegetarianos, fácilmente se deducirá que el volumen que se necesita ingerir no sobrepasa la capacidad media del estómago humano, repartido en tres comidas.

Además, el volumen de los frutos y demás elementos que de las plantas emplea el hombre para su alimentación es aparente, su volumen real queda reducido a menos de la mitad después de la masticación, función indispensable, y cuando llegan al estómago queda separada la parte líquida de la sólida en gran parte. La Fisiología enseña que el agua pasa muy pronto del estómago al intestino, y así se comprende que, reducido el volumen del alimento vegetal al de su parte sólida machacada por la masticación, que es la que va a quedar en el estómago a los pocos minutos de ingerida, no tiene las condiciones voluminosas que le achacan los que no han pensado bien estas cuestiones.

Hay más todavía; la Fisiología enseña que la función principal del estómago es la motora, la acción química es secundaria, y más secundaria todavía para el que se alimenta de vegetales; esta función motora es de depósito en él de los alimentos para lanzarlos por oleadas pequeñas, regulares, al intestino a través del orificio que separa estos órganos, llamado *píloro*, orificio que tiene un potente anillo muscular constrictor para abrirlo y cerrarlo. El cierre y apertura del píloro están regulados precisamente por la acidez clorhídrica del jugo gástrico, en virtud de la que se regula el llamado reflejo pilórico, admirable disposición de la naturaleza para que los alimentos que necesitan estar más tiempo en el estómago, que son los que necesitan jugo más ácido, determinen de esta manera el reflejo más intenso, y el cierre más largo de dicho orificio de salida al intestino.

Los alimentos vegetales necesitan un jugo, mucho menos ácido que la carne, y por esto en un estómago que no haya más que vegetales el reflejo pilórico de cierre de éste será suave, y así las paredes musculares del estómago podrán con poco esfuer-

zo empujar el contenido y hacerle pasar a través del píloro, lo contrario de lo que ocurre con las carnes, que determinan la secreción de un jugo más ácido, y por esto en los animales carnívoros la musculatura del estómago es mucho más potente. La dilatación de estómago es la consecuencia de la fatiga de las fibras musculares del estómago por contracciones fuertes y continuas, para vencer la resistencia pilórica por contracción de este orificio determinado por un jugo hiperácido, y su consecuencia es la retención, con sus fermentaciones, etc.

La dilatación de estómago la produce aquella alimentación que determina la secreción de un jugo muy ácido, y esta no es la vegetal.

Estos detalles fisiológicos explican también lo irracional de la alimentación mixta mezclando en el estómago alimentos que necesitan jugo poco ácido (vegetales), con los que necesitan jugo más ácido (carnes), pues se establece así una lucha entre los unos que han de pasar al intestino rápidamente y los otros que necesitan estar influídos por el jugo gástrico mucho más tiempo. Venga quien venga, el otro sale perjudicado, y pasen las carnes mal preparadas al intestino por haber vencido los vegetales, o sean retenidos estos más tiempo del debido en el estómago por haber vencido las carnes, resulta digestión imperfecta y estado de intoxicación.

Las diarreas del verano achacadas a mil cosas y principalmente a las frutas, no tienen otra causa que ésta, la mezcla con carnes en el estómago, pues retenidas más tiempo del debido, entran en fermentación en esta época del año más fácilmente y se convierten así en tóxicas los mejores alimentos, que tomados solos, o con sus adecuados congéneres, no producen nunca trastorno.

DR. RUIZ IBARRA

Los vegetarianos célebres.



RICARDO WAGNER

Eminente músico y compositor alemán; nació el 22 de Mayo de 1813 en Leipzig y murió el 13 de Febrero de 1883 en Venecia.

He aquí uno de los hombres que con más tesón ha enarbolado la bandera de la rebeldía ante un mundo ruin, ignorante y degenerado. He aquí un luchador en perpetua pugna contra la rutina, y convencido de que mientras la humanidad no sea perfecta, siempre hay algo que hacer, mejor de lo que se hace.

Ricardo Wagner, con su ciclópea obra, en la que desarrolla y

sienta las grandes leyes de la Naturaleza, concretadas en la formal expresión de los mitos, fué uno de los más formidables impulsores de todo lo que signifique Verdad, Bien y Belleza; fué, en una palabra, un místico, que no halló más religión que el conocimiento del Universo, que comprendió que la vida con sus menores actos puede ser un continuo culto a la divinidad por el acatamiento de sus leyes, y que no encontró más medio de alcanzar sus ideales que la regeneración humana; y su obra no es sino la iniciación integral hacia mundos más perfectos.

Consultando la preciosa obrita de H. Lichtenberger «Wagner», encontramos definitiva y claramente sentado el criterio del maestro sobre las ideas que defendemos. Wagner fué uno de los más altos naturistas.

Dice Wagner que el hombre es originariamente bueno, y que empezó su camino por la tierra en la inocencia y la felicidad. Pero bajo la influencia de causas históricas, sufrió una profunda degeneración que afectó a todo su ser espiritual y moral. La raza blanca está degenerada a consecuencia de una *mala alimentación* y de *cruzamientos funestos* que han alterado su pureza. La sangre de los arios primitivos se vició en cuanto hicieron sus emigraciones a países menos clementes, y dejaron, por consecuencia, de alimentarse con los frutos de la tierra para convertirse en cazadores y en carnívoros; así han venido a ser fieras a quienes sacian la sangre y la matanza.

Ricardo Wagner admite que los cruzamientos con razas inferiores condujeron a la degeneración moral desviando la voluntad de los hombres. El estigma moral marcha a la par con el estigma físico.

La regeneración humana, según el maestro Bayreuth, sólo puede lograrse mediante un supremo esfuerzo de todo nuestro ser hacia la salvación. El «progreso científico» no será ciertamente el que pueda detener la decadencia. (Suprema verdad para la cual están ciegos los hombres de hoy día). La ciencia materialista de nuestra época no es más que un instrumento puesto al servicio del poder egoísta, y aparece verdaderamente incapaz de concluir con los males positivos que gastan a la humanidad. El Estado es igualmente impotente para venir en nuestro auxilio de una manera eficaz; fundado sobre un interés egoísta, él no puede dejar de garantizar la propiedad del

individuo, y desde que la garantiza no puede repartirla de manera que todos los ciudadanos queden interesados en mantener dicha propiedad, y con ella, la existencia del mismo Estado. Y no solamente la sociedad capitalista está condenada, sino que el demócrata utilitario, el revolucionario rencoroso, el socialista, igualitarios, son, a los ojos de Wagner, tan nocivos como los defensores del orden establecido. Para volver a la salud es preciso que la Europa moderna se regenere física y moralmente. Físicamente, por la práctica del *vegetarismo* y por una sabia higiene de raza que ponga fin a los cruzamientos nefandos, para el valer de nuestro tipo humano; moralmente elevándose hasta la piedad consciente hasta el renunciamiento, enderezando la voluntad desviada, abdicando el egoismo degradante.

Muy atinadamente afirma Lichetemberger, que para Wagner, la regeneración es una doctrina religiosa; que la fe de Wagner es idéntica, en última esencia, al cristianismo. Pero entiéndase bien: no al cristianismo dogmático de los doctores y teólogos, ni al cristianismo formalista de las iglesias oficiales, sino al cristianismo viviente que se basa en la intuición del sufrimiento universal y en la visión sublime de Cristo redentor. Pero ahora ya no es Jesús, para Wagner, uno de los grandes iniciadores de la humanidad, sino que es *el único* representante, milagroso, divino, *de la voluntad dirigida hacia el bien*.

He aquí los grandes pensamientos que coronaron en los últimos años de su vida la frente del maestro, ante cuya obra debe postularse la humanidad toda: los que no la comprenden, por ser superior a ellos; los que la comprenden, porque en ella palpita la aspiración sublime y eterna de su Yo superior.

¡Cuántos admiradores, para quienes las palabras del maestro debían ser, y serán de hecho, lecciones indiscutibles—como indiscutibles son las lecciones de los hombres superiores que han guiado a la humanidad—seguirán sumidos en el grosero dominio de los sentidos, haciendo buena la afirmación de aquel, de que «tenemos la voluntad desviada»!

¡Quién habla de regeneración, mientras las enseñanzas y las armonías del maestro, se den y se tomen entre sorbos de café y bocanadas de humo de tabaco, por individuos cuyo sistema

nervioso, es una tragedia de substancia blanca y substancia gris.....!

LEONARDO DE UNANFHORSA

La educación esencial de los niños.

(CONTINUACION)

El tercer período es aquel que desarrolla el pensamiento y la razón. No permitirá un juicio sano, sino cuando los dos períodos precedentes han sido dirigidos de la manera indicada.

Se trata, pues, de aplicar cuidadosamente los justos medios para el desenvolvimiento armonioso del niño, siempre respetando la individualidad hasta del más pequeño de nuestros queridos adoptados, y guardándonos bien de querer nivelarlos. No olvidemos que por pequeño que sea, cada niño es en sí una pequeña alma, que lleva con ella al nacer su propio germen de salud y de enfermedad; su propio fondo de carácter y de facultades; la línea misma de toda su vida. Es en este punto donde primero pecan los educadores. Pues, según las tradiciones de un servilismo medioeval o atrasado, el niño desde su nacimiento es generalmente considerado de propiedad de los padres. Es un error fundamental que engendra un cúmulo de otros errores, conflictos, tendencias falladas, luchas y desilusiones que todo buen educador querría sin embargo evitar a sus discípulos.

Por eso el sistema de educación usual es el de *cohibir*, es el de imponer la voluntad, o más bien la autoridad de los educadores. —Nada es más erróneo que esto—porque una prohibición es casi siempre el punto de partida de un movimiento de subversión o de desobediencia: Ello atenta a esa libertad que nos incumbe únicamente canalizar y disciplinar hasta el momento en que la conciencia sea capaz de dirigir los pensamientos y los actos. Nuestro deber de educador deberá, pues, procurar una buena disposición en el niño, diciéndole muy a menudo: «puedes hacer esto o aquello» y no «te prohíbo hacer esto o lo otro». —Se deberá proceder en el sentido afirmativo del *bien* y dejar hacer. —Asistamos más bien a la situación y al ambiente que el niño crea en sus juegos, que imponérselos: escuchemos las palabras, los deseos que salen de su boca. —Sabemos cuantas más veces que un adulto, nos dice verdades. —Y si llevado de su instinto de pequeño salvaje sin razonamiento, tienta hacerse mal o hacerle a otro, busquemos con tacto

un freno conveniente y soportable. — El *freno* no es una *prohibición*, pues, en tanto que la prohibición arbitraria es la fuente de todas las subversiones, el freno no arbitrario impuesto, aprobado y reconocido útil como siendo un límite natural respetado por los grandes y por los pequeños, dará a la libertad todo su sabor.

En grandes líneas, hace falta también en los juegos, dejar la libertad a los niños: dejadlos inventar a ellos mismos sus juegos, mejor que presentarles juguetes complicados que detienen su iniciativa y su sentido de construcción. Que hagan jardinería en verano; no molestarle, no imponer, sobre todo, vuestras ideas ni vuestra voluntad, asistid como espectador, dispuesto a ayudar cuando el pequeño se encuentre comprometido.

Volviendo al punto de vista de la *educación física*, y deseando exponer a mis lectores y lectoras el ideal de una educación progresista en todos los sentidos, rompiendo de buen grado con los prejuicios de todo género, declaro que el sistema de educación que yo propongo, se aplica casi exclusivamente a los niños que siguen el régimen *vegeteriano*.

Se deberá, a este fin, ponerse en contacto con algún *vegeteriano* convencido y experimentado, no solamente para adoptar la alimentación apropiada a los diferentes temperamentos y constituciones de los niños, sino también para ponerlos en contacto más íntimo con la Naturaleza y todos sus factores bienhechores: sol, aire, agua y tierra. Se aprenderá con esto a no tener jamás necesidad de drogas en caso de enfermedad, y más bien a *evitar* los males pasajeros o peligrosos, a disminuir la mortalidad entre nuestros queridos pequeños.

Este sistema de educación física, tan importante para el porvenir del niño, exigirá por tanto que los padres o educadores deban dedicarse a seguir, tanto como sea posible, las mismas leyes de una vida más natural. Si por diversas razones no saben hacerlo, deberán evitar dejar ver sus malas costumbres a aquellos que desean bien educar. Por esto pienso que los niños deben comer los unos con los otros y no con los mayores; adoptando así hábitos especiales, podrán pronto asistir sin envidia a las comidas de los adultos, y el derecho individual será respetado de ambos lados.

Hay también algunas reformas a introducir en la gimnasia, igualmente bienhechora para la salud como para la formación del *alma* de los jóvenes.

Esta gimnasia no se reducirá a desenvolver la fuerza o la destreza puramente física, sino que tenderá no menos a acentuar de preferencia el lado gracioso y mimico del arte dinámico, porque adaptará los ejercicios a las expresiones del alma, expresando bien el lado alegre, bien el lado serio de la vida.

En cuanto a la educación *estética*, insisto en que desde la más

tierna infancia, deben padres y educadores mostrarla en ellos mismos: porque educar un niño es darle nuestra vida como ejemplo.— Todo es imitación en los primeros años de la infancia, y se vuelve fatalmente costumbre con el tiempo.— Caras alegres, atmósfera caliente por un verdadero amor, no fingido, son las condiciones primordiales para el armonioso desarrollo del niño.

IDA HOFMANN

(Continuará).

Ascona. Monte Verita.

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

J. C. (Lebrija).—Si la alimentación propia y natural del hombre son los puntos de los árboles y de las plantas de la tierra, ¿por qué en la vida salvaje se conoce la antropofagia en algunas razas humanas?

Respuesta: La antropofagia se observa en algunas razas humanas como resultado de una aberración física y psíquica. Es aberración por cuanto impide la evolución del hombre moralmente y orgánicamente. El hombre mientras coma carne, y mucho más si es de un semejante, carecerá de los nobles y altos instintos propios de nuestra especie; y su organismo se mantendrá impuro y expuesto a enfermedades.

La antropofagia—aparte el lado moral—tiene poquísima diferencia, o quizá ninguna, con la alimentación con carne de animales. Las dos no las explicamos por aberración de los sentidos, ya sea imaginación ya por degeneración transmitida por herencia. Quizá la antropofagia haya obedecido en un principio a cuestión de necesidad, de comodidad, economía o falsas ideas. Todos los que han estudiado biología saben que ciertas aves que se alimentaban de insectos que viven en el dorso de algunos cuadrúpedos, se hicieron *carnívoras* y comedoras de dichos cuadrúpedos, cuando probaron la sangre que sin querer les hicieron con el pico al coger los insectos. Véase cómo esta falta de freno racional y moral que naturalmente falta a las aves, puede explicar también cómo ciertos hombres inferiores, al probar la sangre humana, no supieron apartarla de sus labios. El caso es, que el hombre que siente el obligado deseo hacia su perfección moral y física (salud), no puede dar un

paso decisivo, mientras no suprima de su régimen la carne—más la de sus semejantes—que le impurifica la sangre y le impide su altivez de sentimientos y pureza de ideas. La aberración de los sentidos propia de *carnívoros* y *antropófagos*, se explica por haberse efectuado poco a poco, junto con una idea falsa o mala interpretación de la utilidad y trascendencia de lo que es alimentarse. El hombre come más con la imaginación que con el instinto; y los sentidos obedecen inconscientemente.

J. C. (Lebrija).—Se acostumbra a leer en obras que tratan de los aborígenes de nuestra especie y de su prehistoria, que el hombre primitivo se alimentaba de los productos de la caza y de la pesca, etc. ¿Qué fundamento científico puede tener todo esto?

Respuesta: El hombre, según nos cuentan esas mismas obras, procedió de las zonas cálidas de nuestro planeta, donde abundan los frutos de todas clases. Esto y la constitución anatómico-fisiológica del hombre, nos induce a suponer que en un principio fué frugívoro. Pero emigró de aquellas zonas en busca de aventuras por la atracción de lo desconocido, y llegó a países donde no había frutos y se vió obligado a comer animales. Esta misma llegada a países donde la temperatura era inferior a la de sus tierras de origen, le obligó a procurarse las pieles de los animales, bien dispuestas contra el frío, y quizá un espíritu de economía junto con la necesidad, le obligó a no desaprovechar la carne del animal muerto. Y el hombre pescó y cazó infringiendo su ley evolutiva, y llegó al siglo XX de la Era Cristiana, débil, enfermo, degenerado, muy inteligente, pero completamente *amoral*; es decir, que en tantos miles de años, sobre la capa de la Tierra, no ha conseguido llegar a lo único que *esencialmente* le distingue de los demás animales: la *moralidad*; y así los hombres *se matan* los unos a los otros con *más ciencia* y *más inteligencia* cada vez.

El error del hombre, pues, al renunciar a la vida de la «edad de oro» de que nos hablan los antiguos historiadores, estuvo en emigrar a climas diferentes de los que su naturaleza exige; y en cambio, ¡cuántas léguas de terrenos incultos y desaprovechados, en las zonas cálidas del planeta donde cabe y puede alimentarse sobradamente la humanidad toda!

Cocina vegetariana.

SOPA DE FIDEOS.—Se frien cebollas picadas y tomate, y una vez frito se pone en una cacerola con agua y un poco de leche, añadiéndole un poco de sal.

Cuando va a hervir se echan los fideos y se deja cocer hasta que estén en su punto.

ZANAHORIAS CON ESPÁRRAGOS.—Se cortan y cuecen las zanahorias en pequeños trozos, y después que estén casi cocidas se mezclan con los espárragos que se tendrán cortados también en trozos. Se acaba de cocer todo junto añadiéndole una salsa trabada con harina, manteca de coco y jugo de legumbres durante un ratito. También se le pueden añadir unas patatitas cocidas y peladas de antemano.

TORTILLA DE COLIFLOR.—Se limpia la coliflor y se fríe como si fuera patatas, haciendo después la tortilla en la misma forma que todas las demás.

PLATOS DE ALIMENTOS CRUDOS.—Para los crudívoros daremos algunas recetas de combinaciones alimenticias que no necesitan ser cocidas.

Tengan presente en todas las manipulaciones que las frutas y verduras que contienen ácidos forman fácilmente compuestos venenosos en las vasijas que tengan algo de cobre o estaño; por esto deben emplearse las de aluminio o mejor las de porcelana.

SOPAS EN CRUDO.—*Sopa de plátanos.*—Con seis onzas de piñones machacados, se mezcla bien el jugo de un limón. Se deja la mezcla 15 minutos en reposo y se le agrega después cuatro plátanos bien maduros, machacados, hechos papilla con un tenedor de plata o de madera. Se le agrega después a esta mezcla una manzana rayada, o cortada en trocitos muy finos. Se bate después toda la mezcla durante largo rato y se puede aromatizar, si se quiere, con cinamomo, anís o gengibre. Se le agrega un poco de miel si se prefiere dulce.

Después de estar todo bien mezclado, se añade un cuarto de litro de agua caliente en el momento de servirla, y se sirve en tazas calientes.

Sopa de guisantes y zanahorias.—Mezclar completamente una taza de guisantes verdes machacados con otra de raspaduras de zanahorias y un poco de perejil o mejorana muy picados. Se le agrega a esta mezcla una taza de jugo de tomate y dos cucharadas de aceite, más dos onzas de nueces machacadas.

Se bate bien todo junto, y si se prefiere dulce se le agrega un poco de miel.

A la hora de servirla se le agrega el agua suficiente, caliente o fría, a gusto del consumidor: si es caliente, se sirve en tazas calientes o al baño de maría.

CRI

Estudio científico de alimentos.

LA ZANAHORIA.—Es la raíz de la *Daucus carotta* de la familia de las *Umbelíferas* en sus variedades blancas, rojas y amarillas. Contiene *azúcar*, un *aceite esencial* y un *principio aromático* estimulante; por lo que es un alimento digno del mayor aprecio. Su *azúcar*, cumple el papel *nutritivo*; su *principio aromático* cumple el papel *excitante*, que la disparatada cocina corriente suprime a la mayoría de los alimentos; y sus apreciables cantidades de ácido fosfórico (0,93), óxido de hierro (0,07), cal (0,85), y sobre todo sosa (1,63), y potasa (2,86), cumplen su papel *mineralizador*. Para que la cocina no suprima a éste, como a los demás alimentos, estas tres esenciales cualidades deben cocerse en su propio jugo, o bien al vapor o con poquísima agua (que siempre debe aprovecharse si el vegetal no la ha absorbido toda) y a fuego lento, para lo cual deben utilizarse cacerolas que cierren herméticamente o mejor las *marmitas noruegas o de vapor*. (Ya tendremos ocasión de hablar de las marmitas en esta revista).

LOS ESPARRAGOS.—Son los *turiones* o tallos subterráneos de la *Asparagus officinales* de la familia de las *Liliaceas*. Contienen un principio activo la *Asparagina*, diurético y sedante. Comunican a la orina un olor característico. Son muy estimulantes del intestino.

LAS NARANJAS.—Son los frutos del *Citrus aurantium* de la familia de las *Auranciaceas* en sus diversas variedades de naranjas *rojas de Portugal* (mal llamadas injertas en granado), *mandarines*, *naranjas de la China*, de piel lustrosa, *naranjas piriformes*, etcétera. Son uno de los frutos de más valor por todos conceptos; un verdadero tesoro de la alimentación. Proporcionan al organismo una gran cantidad de *azúcar* facilísimamente asimilable, que hace excelente su papel nutritivo. Son laxantes, por su *celulosa*, y desinfectantes del intestino por su *ácido cítrico*; de aquí su utilidad insustituible y sólo comparable a la del limón, en las enfermedades febriles e infecciosas, sobre todo de origen intestinal. Su jugo rico en sales minerales *vitalizadas*, de potasa, sosa y calcio, hace soluble el ácido úrico de las personas artríticas y reumáticas, facilitando su eliminación. Por esto la mejor medicación alcalina es un *desayuno de naranjas* durante todo el año, que hace completamente innecesaria la cura de las aguas minerales alcalinas de todos los balnearios de artríticos, que es muy costosa y sólo puede aplicarse contados días del año. Por las dichas sales, el papel *mineralizador* de

las naranjas es de primera; y su valor *excitante* es digno de su exquisito aroma. Nunca nos cansaremos de recomendar el uso de tan preciosa fruta, que tanto abunda en la tierra española.

LOS PLATANOS.--Son los frutos del *Musa paradisiaca* y *M. sapientum* de la familia de las *Musaceas*. Son muy ricos en azúcar, tan asimilable como el de las naranjas, pero más abundante que el de éstas. Su pulpa, blanda y sabrosa, es un magnífico alimento de viejos y niños, y en algunas regiones donde se cultiva, se consume en lugar de pan. Su valor *mineralizador*, *excitante* y *laxante*, no tiene nada que envidiar al de las naranjas, y como éstas, facilitan y fluidifican las secreciones del organismo, y en particular las de los jugos digestivos. Su valor nutritivo es superior al de la mayor parte de las frutas frescas. Dampierre llamaba a los plátanos «el rey de los vegetales». (1)

DR. EDUARDO ALFONSO

NOTICIAS

La Sociedad Vegetariana Española ha celebrado Junta general extraordinaria para reformar su Reglamento, elevando las cuotas mensuales que tributan sus socios.

El objeto de esta reforma es dar mayor impulso y actividad a los fines que persigue esta Sociedad.

En dicha Junta general quedó acordado también, que esta Revista ACCION NATURISTA sea órgano oficial de la Sociedad Vegetariana Española.

* * *

Se proyecta para muy en breve, por la S. V. T., establecer una Cooperativa frutera.

* * *

ACCION NATURISTA es una Revista, como ven sus lectores, eminentemente evolucionista, evolucionará armónicamente con el número de sus lectores. Desde el próximo número constará de cuatro páginas más que los anteriores.

Los suscriptores han de ser sus propagandistas, si lo creen justo y conveniente. ¡Animo, señores suscriptores!

* * *

A todos los que nos han escrito felicitándonos y animándonos en nuestra empresa, les damos las gracias más expresivas.

* * *

Nota.

Se ruega a los señores suscriptores que aún no han pagado, que tengan la bondad de remitir su anualidad de 5 pesetas, a la calle del Arenal, 26, a nombre del Dr. E. ALFONSO, para la buena administración de la Revista.

(1) No es recomendable para los estreñidos. Es alimento más adecuado para el niño.