

Acción Naturista

ORGANO DE LAS SOCIEDADES
«VEGETARIANA ESPAÑOLA» Y «NATURISTA IBERICA»

DIRECTORES PROPIETARIOS Y FUNDADORES

Dr. Ruiz Ibarra
Fuencarral, 138.—MADRID

Dr. Enrique Jaramillo
Ferreraz, 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

Tauro.—Madrid 1919.

Núm. 5.

Sobre Medicina Natural.

Decíamos en nuestro artículo de Marzo que para tener un concepto de la vida que nos sea útil para nuestros estudios, podemos considerarla como dos energías en función recíproca; una, la energía vital de cada individuo; otra, el conjunto de todas las demás de la Naturaleza, las exteriores, digámoslo así, que intervienen en las funciones individuales, y que entre estas dos, para que la vida sea normal, ha de haber ciertas relaciones proporcionadas.

En efecto, esta idea se expresa constantemente en la Naturaleza, desde los fenómenos más sencillos á las funciones de los seres más complicados. Todo en Ella se ve proporcionado, ordenado, *armónico*, en una palabra. Las distintas vibraciones que nos producen las distintas sensaciones, ordenadas están armónicamente; las que nos producen los sonidos bien demostrado está su orden en la escala musical, las luminosas en los colores

del espectro; los mismos cuerpos químicos, ordenados según su peso atómico, resulta que guardan las mismas proporciones que las notas de la escala musical; los movimientos de los astros, armónicos son entre sí, etc., etc.

No es extraño, por lo tanto, que los antiguos místicos hablaran ya de la música de las esferas, como expresión de la armonía universal.

Si en la Naturaleza todo es vibración, según hemos convenido, y es criterio general, podemos expresar esta primera ley que deducimos de estas consideraciones diciendo: *«En la Naturaleza, todo lo que vibra armónicamente es normal y sostiene su vida; lo que se manifiesta por vibraciones inarmónicas, es anormal y desaparece»*.

Si al color rojo, á las vibraciones que le forman, se le agrega una más ó se le quita una, ya no será color rojo, será otro nuevo; si este nuevo color se pudiera hacer entrar en el espectro en sustitución del verdadero, el conjunto no sería luz blanca. Si en una nota de la escala se varían sus vibraciones, no hay nota armónica con las demás, y no hay, por lo tanto, escala. Si al átomo de un cuerpo se le agregan ó quitan cargas de electricidad, desaparece, ó mejor dicho, se transforma en otro, que es la única manera de desaparecer. Si en un vegetal se rompe la armonía entre sus hojas y sus ramas, no da fruto y llega á secarse. Si en un animal se excita cualquier función rompiendo la armonía entre ellos, enferma y muere.

Es, pues, la ley de armonía, la verdaderamente constructiva en la Naturaleza, lo que pudiéramos llamar el principio constructivo de la Naturaleza, pues la inutilidad y la destrucción se siguen á su violación.

Por esto podemos, según este criterio, definir la *salud* para el hombre como «la vibración armónica de todos los elementos y energías que intervienen en la vida humana integral—física, intelectual y moral—en conformidad con este principio constructivo de la Naturaleza».

Esta vibración normal, armónica, ¿con qué debe ser?, preguntarán algunos. Con las condiciones vibratorias establecidas ya en relaciones armónicas por la Naturaleza, del todo y de cada una

de sus partes, y así éstas y aquél estarán en armonía con el Universo entero.

Un ejemplo aclarará mejor que nada este concepto, y ninguno mejor que el escogido por el Dr. Lindlahr, de Chicago, Un reloj sirve para indicarnos la hora, ó sea la marcha del movimiento de la tierra; para que sea perfecto, normal, sano, tienen que ser sus movimientos, sus vibraciones, armónicas con el movimiento de la tierra; cada una de sus ruedas tiene que moverse armónicamente con su correlativa inmediata, para que el conjunto de todas lo sea con el movimiento ferrestre; la fuerza propia del reloj, la que le impulsa su movimiento, su energía vital, pudiéramos decir, tiene que estar proporcionada con las demás—resistencias por roce en este caso—para que resulte la perfecta armonía y cumpla su papel, su vida; y de esta manera vibrará armónicamente con el universo entero, pues las piezas lo hacen entre sí, el reloj con la tierra, la tierra con el sol y demás cuerpos del sistema solar, y el sistema solar con los demás sistemas y el universo entero.

Apliquemos este concepto á cualquier orden de la vida. La célula del estómago que vibra armónicamente con su correlativa inmediata y con la energía vital que la anima, cumple su misión tapizando una mucosa, ayudando á segregar su jugo normal, etcétera, y si todas lo hacen así, el estómago vibra armónicamente, y si todos los órganos así lo hacen, lo hace el todo hombre. Y si la vida de éste, tan compleja, vibra armónicamente en lo físico, mental y moral, la humanidad vibrará armónicamente, con el universo entero.

La pieza más insignificante del reloj que rompa su armonía con la correlativa inmediata, destruye la relación armónica del reloj con el universo.

Si la finalidad del hombre, única que está al alcance de nuestra inteligencia, es la armonía entre todos, el amor universal, la fraternidad—y así debe ser, pues en esto han coincidido todos los hombres de todas las épocas—y para cumplir ésta, el medio mejor es la ayuda mutua, y para la mayor ayuda es lo mejor la mejor salud, y ésta es la vibración armónica en lo físico, intelectual y moral—mens sana in corpore sano—no es extraño que nos afanemos por saber cómo se pierde y cómo se recobra nuestra armonía.

DR. RUIZ IBARRA

¿Es el arte una producción ficticia?

El arte ha tenido en todos los tiempos un lugar tan importante en la vida de la humanidad, que es menester que los que se preocupan de una reforma racional de nuestras costumbres, se formen una idea tan exacta como sea posible del papel que tiene en nuestras relaciones entre humanos.

No existen ideas abstractas que susciten opiniones tan confusas como las del arte. El arte es la *arquitectura*, la *pintura*, la *escultura*, la *poesía*, la *música* y la *danza*, se dice la mayoría de las veces; pero si se desea una definición más concreta, se hallarán en más grave apuro nuestros interlocutores. Los que ya posean algo de cultura, añadirán que el arte tiene por fin la expresión de la belleza.

Además de que esta definición no es rigurosamente exacta (pues la belleza no es más que un elemento accesorio del arte y no su finalidad), no resuelve tampoco la cuestión, pues si buscamos ahora lo que significa la palabra *belleza*, encontraremos las opiniones más contradictorias, aun en las obras de los numerosos filósofos y estéticos que han tratado de definirla, desde los metafísicos, que consideran la *Belleza* como la manifestación de lo absoluto, de la Divinidad, como el Fin Supremo del Universo, hasta los fisiólogos como Darwin, que explican que la belleza es un sentimiento natural, no solamente al hombre sino también á los animales: «..... las aves—dice—adornan sus nidos y hacen caso de la belleza en sus relaciones sexuales».

Entre estos dos puntos de vista extremos (espiritualistas y materialistas), que parecen completarse mutuamente—pues que desde el punto de vista metafísico, todo lo que preside á la aplicación moral de la ley Suprema de creación ó reproducción, no puede ser tachado de fealdad—encontramos una escala de definiciones no menos abstractas y confusas, que tienden á considerar la belleza unas, como un manantial de placeres; otras, como un ideal en sí. «La Naturaleza—dicen estos últimos autores—no hace más que acercarse á la Belleza; el arte nos procura lo que la Naturaleza no puede ofrecernos».

Después de esta definición, poco susceptible de gustar á los que ven en la Naturaleza la expresión misma de la Belleza perfecta, la opinión de un vegetariano y apóstol de la vida sencilla, como lo fué León Tolstoi, no estará para nosotros desprovista de interés.

Tolstoi dice que así como la satisfacción del sentido del gusto no podría servir de base para definir el valor de los alimentos, por lo mismo la Belleza, ó lo que nos place, no podría servir de base

para una definición del Arte. «Buscar el objeto y la finalidad del arte en el placer que nosotros sacamos de él, es imaginar, como hacen los salvajes, que el objeto y la finalidad de la alimentación está en el placer que se saca de ella. El placer en los dos casos no es más que un elemento accesorio». Tolstoi propone entonces sobre el arte, esta hermosa definición: «Evocar en sí mismo un sentimiento ya probado y después de haberle evocado, comunicarle á otros por medio de movimientos de líneas de colores, de sonidos, de imágenes verbales: Tal es el propio objeto del arte. El arte es una forma de la actividad humana, consistiendo para un hombre en transmitir á otros sus sentimientos consciente y voluntariamente por medio de ciertos signos exteriores». El arte, según Tolstoi, es uno de los medios que tienen los hombres para comunicarse entre ellos. Es así como lo explica: «La palabra transmitiendo los pensamientos de los hombres es un medio de unión entre ellos, y el arte también es otro medio. Lo que le distingue, como medio de comunicación, de la palabra, es que por ésta transmite el hombre á cualquiera su pensamiento, mientras que por el arte les transmite sus sentimientos y sus emociones». Y aún añade: «El arte no es una producción recreativa, sobre todo no es un placer; es un medio de unión entre los hombres, confundiéndolos en el mismo sentimiento; y por esto indispensable para la vida de la humanidad y para su progreso en el camino de la dicha».

Si se atiende uno á esta definición de arte, juzgándola satisfactoria, nos sentiremos tentados entonces de preguntarnos si todas las producciones artísticas que fueron apreciadas por los hombres, cumplieron con esta finalidad de traducir emociones y sentimientos; y si estas emociones y sentimientos expresados, son realmente saludables á la humanidad, contribuyendo, según la expresión misma de Tolstoi, «á su progreso en el camino de la dicha».

Se encuentran á menudo en los museos, cuadros, que representan, por ejemplo: un queso, un pescado ó aves muertas, etc. «¡Oh! ¡Qué bien hecho está este queso!, se exclamará; ¡se podría cortar!». No hace falta ir á un museo para cortar un queso; y la idea suscitada por este queso no tiene, como se ve, nada de elevado ni de saludable para la humanidad.—La vista de pescados ó de aves muertas, por muy bien representados que estén, no tienen más que la vista del queso, de virtud artística. Es rebajar el arte de pintar semejantes cosas; por lo mismo, un retrato, una cena, un grupo, materialmente bien ejecutados, pero que no traduzcan ningún pensamiento, ninguna emoción, ó que no expresen más que pensamientos bajos ó malos, no pueden ser realmente llamadas obras de arte. El arte, como se ve, aun el más material como la pintura, tiene otra misión que no imitar la vida. Un proverbio dice á propósito: «*El arte comienza, donde la imitación acaba*». Me parece superfluo

querer demostrar por la escultura, la música, la danza, la poesía, lo que he intentado explicar con la pintura. Todo el mundo sabrá, poco más ó menos bien, discernir los diversos elementos que todo arte debe reunir para alcanzar á esta virtud eficiente, contribuyendo al perfeccionamiento moral de la humanidad.

Digamos para terminar, que Tolstoi, creía en un *Arte Universal* comprendido por todos los pueblos y por todos los hombres: «Es posible—decía—que en el porvenir, la ciencia proporcione al arte otro ideal, y que el arte tenga entonces la tarea de realizarle; pero la alta misión del arte hoy día, es realizar la unión fraternal de los hombres.»

¿Suponía Tolstoi que nuevas realidades subsanadas por la ciencia iban á ser arrancadas del mundo sensible por artistas más conscientes de su misión iniciadora?

FEDERICO MACÉ

La educación esencial de los niños.

(CONCLUSIÓN)

Canciones más melodiosas que preciadas por el sentido de su texto: mejor todavía acompañadas por movimientos de danzas, ayudarán poderosamente al desenvolvimiento del niño en su primera infancia.

Los razonamientos, las palabras, no hacen ningún efecto sobre la mayor parte de los niños. Entienden las cosas más concretas: signos, imágenes. Por eso hace falta ante todo que el educador ó la educadora tengan orden en su casa, en la escuela y en su cuarto; que sean siempre limpios, cuidadosos, que eviten el desarreglo en su *toilette* y en la comida, así como toda muestra al niño de cualquier acción no estética; que atraigan sobre todo su atención las bellezas de la Naturaleza, colores, formas y líneas. Procúrese dar á sus vestidos formas tan prácticas y sencillas, como bellas de línea y de color.

En cuanto á la educación *moral*, debe ser por el ejemplo. Se debe sobre todo tener mucha paciencia y dulzura para manejar la pequeña alma del niño: hagamos constar, que los niños son más inteligentes de lo que creemos; que nos observan y nos juzgan. Una palabra brutal, un gesto impetuoso, ó simplemente un movimiento de impaciencia, y el mal está hecho: El niño desconfiará de

nosotros y nos imitará en el mal. Despertad la curiosidad por algunos libros con buenas imágenes, propias para sugerirle la idea de la paz y de la concordia. He observado que un álbum con grabados de arte egipcio, ejerce un efecto muy sugestivo sobre cierto niño. Sin comprender nada, simpatizan con la armonía de las líneas y con la grandeza de esta concepción. Estos factores, juntos con la calma soberana que emana de estas grandes obras del arte antiguo, ó de otros ideales, del pasado ó del presente (más raras en efecto), evocarán al principio su simpatía, y desarrollarán poco á poco su gusto por la verdad, la simplicidad, la bondad y la belleza. El gozo de vivir, la fuerza para el trabajo, serán activados por la cultura del sentido artístico y de la belleza. Por medios semejantes se podrá pronto también estimular al niño á saber leer el texto de un libro, hasta pedirlos la enseñanza.

Despertad sobre todo desde los primeros años de la infancia el sentido de lo maravilloso que le rodea, así como su piedad por los que sufren, á fin de que el respeto y el amor por todo y por todos, se implante en su alma impresionable. Debe también, á respetar la individualidad del prójimo y el derecho del más viejo. Una educación razonable no debe presentar estos casos deplorables en los que los educadores (sobre todo los padres), son esclavos de los caprichos infantiles. (1)

Trazando aquí el dibujo de una educación ideal, he intentado evocar ante mis lectores y lectoras el cuadro de una educación conforme á las exigencias del *mañana*. Habría gran cantidad de detalles que indicar, pero juzgando que es de capital importancia elegir una buena vía fundamental para esta tarea tan difícil; todo indagador encontrará por sí mismo los medios especiales para aplicar individualmente al educando, según su edad, sus disposiciones y aptitudes, que no dejarán de mostrarse de una manera precisa.

Siguiendo así las reglas de una educación igualmente progresista bajo el punto de vista del cuerpo, del alma y del espíritu del ser humano, se contribuirá á crear una nueva generación llena de salud, de alegría, de fuerza y de amor, dispuesta á continuar de un modo más perfecto la obra penosa comenzada por sus predecesores.

IDA HOFMANN
Áscona. Monte Verità.

(1) Llamó la atención sobre un sistema de educación de muy grande valor para la enseñanza de los niños. Es el método de la doctora Montessori. Es demasiado conocido para que yo haga su elogio.

EL DEBER DE LA FAMILIA

La higiene.—Los niños.

La mayor parte de las familias de la actual sociedad, someten á sus individuos á un lento é inconsciente suicidio; unas veces por ignorancia y casi siempre por ignorancia y dejadez. No necesito poner ejemplos: Pocos hay que coman lo que deben y como deben; que respiren solamente aire puro; que no fumen ó beban, que no trabajen con exceso ó desordenadamente, que se bañen diariamente, etc., etc. Pero lo que es más de lamentar, es que los padres no sepan llevar á sus hijos pequeños por el camino de la salud. ¡Es tan sencillísimo estar sano y tener hijos sanos, que verdaderamente desconsuela ver cómo criaturas que podían ser sanas y fuertes, van poco á poco cayendo en la ruina orgánica, merced al disparatado modo de vida á que les someten sus padres con un deseo digno de mejores resultados!!

La gente no sabe cómo se puede vivir bien, y debe, por tanto, preguntárselo á quien lo sepa; y no se crea que es tan sencillo trazar un plan de vida, dada la variedad tan grande de constituciones y temperamentos. El primer deber moral de una madre es llevar á su hijo á casa del higienista, que le trazará un plan de vida con arreglo á su naturaleza anatomo-fisiológica. Claro es que si todos fuésemos perfectos y viviésemos en las condiciones naturales, toda regla para vivir bien, sería un presuntuoso y ridículo orgullo por parte del que la dictase..... Pero para vivir en este mundo donde toda actividad puede ser causa de enfermedad, es necesario saber lo que se hace; y solamente el médico *verdaderamente médico*, puede saberlo y aconsejar lo que se debe hacer.

La higiene debe, pues, convertirse (como se convertirá según se eleve la cultura de la masa popular) en norma de la vida. La enfermedad, antes que curarse, debe evitarse; porque toda enfermedad, deja una huella que supone un tanto de debilidad. A primera vista, podrá parecer cándido ir á ver al médico para que le diga *qué debe hacer para no enfermar*; pero esta misma pregunta, símbolo de las voluntades bien encarriladas, supone bajo la máscara de su aparente candidez, un fondo moral elevadísimo; un amor virtual infinito á los hijos que del propio organismo han de nacer, y la conciencia del deber en el concierto inmenso de la Naturaleza.

El que no se preocupa de conservar el vigor de su organismo para dar al mundo hijos fuertes y sanos, es un insensato, un ignorante ó una mala persona.

Los hijos tienen el derecho natural de no sufrir las culpas de

los padres; y ya que pocos hombres en su juventud se preocupan de la descendencia del mañana, lo menos que se les puede pedir, es que lo antes posible, al principio de la vida de sus hijos, en que la naturaleza tierna de estos se modifica é influye con extraordinaria facilidad, confíen á la ciencia del médico la corrección de los yerros que en forma de sello morboso trajeron como legado de los errores paternos.

En resumen, toda persona debe ir al médico con las siguientes ó análogas palabras en los labios: —Aquí tiene usted un organismo. ¿Es bueno ó es malo? Si es bueno, ¿qué debo hacer para no estropearle? Si es malo, ¿qué debo hacer para arreglarle y para conservarle después de arreglado?

Y al terminar, se me viene á la memoria la frase humorística y amarga de un amigo mío: «Bien: Ama al prójimo como á tí mismo; pero cuando á tí mismo te ames como debes; que si no, aviado está el prójimo.....»

DR. EDUARDO ALFONSO

Máximas que debe tener en cuenta.

Ten presente que eres tú mismo quien ha de curarte, por lo que debes escuchar, entender y practicar los consejos naturistas.

Aprende á administrar la energía de tu organismo, y ten presente á todas horas que es un error grave el creer que aumentando la ingestión de alimentos en cantidad ó calidad, se aumenta la energía.

El cuerpo humano no sólo se compone de elementos sólidos y líquidos, sino también de gases que entran y salen por los pulmones, y también de éteres sutilísimos que entran y salen por la piel. Por esto demos bañar nuestro cuerpo, no solamente en el agua, sino también en el aire y en la luz del sol.

No confundas la verdadera curación con la supresión de síntomas, sino que debes pensar que hay que llegar á la desaparición de las verdaderas causas de éstos.

No hay que confundir la verdadera salud que es el equilibrio perfecto de las funciones físicas, intelectuales y morales con el estado físico sin dolores ni fiebres.

No desprecies el dolor, que es un aviso de la Naturaleza y quizá un medio de curarte; escúchale y busca sus causas, en vez de tratar de insensibilizarte para no percibirlo.

Aprende á obedecer las leyes naturales y convierte tu casa en

un templo naturista y verás renacer la dicha, el bienestar y la opulencia.

Si mientras cumples las prácticas naturistas, sobre todo al principio, te sobrevienen reacciones, fiebres, erupciones, inflamaciones ú otros síntomas, no les interpretes como empecramiento, sino como crisis curativas, esfuerzos naturales para curarte, y, por lo tanto, no desmayes y persevera en tu esfuerzo.

(De «Natura», de Montevideo).

RESPUESTAS

que debeis dar á los ataques contra vuestras ideas vegetariano-naturista.

(CORRESPONDENCIA CON NUESTROS LECTORES).

A. C. (Jerez de la Frontera).—Puesto que la fisiatria se funda en la unidad de las enfermedades, que es la presencia de sustancias extrañas en el organismo, ¿reconoce esta misma causa la «neurastenia», que es producida, generalmente, por excesivo desgaste de energía física?

Respuesta.—La «neurastenia» ó debilidad nerviosa, es debida, á semejanza de la de todos los órganos y organismos, á un defecto de nutrición del sistema nervioso, ó á un exceso de trabajo, y más comunmente á las dos cosas á la vez. El sistema nervioso de casi todas las personas que viven en las poblaciones, está sometido á una excesiva tensión y desgaste consecutivo, á la complejidad de la vida moderna y á las preocupaciones y desgracias, frutos de los errores de esa misma vida. Trabaja, pues, en exceso, y á la larga degenera. Por otro lado, la alimentación errónea carnívora, y la cocina disparatada de nuestros días (que escalda los alimentos) priva al organismo de las sales minerales vitalizadas contenidas en todos los vegetales, y que son «indispensables» é «insustituibles» para la nutrición del sistema nervioso, principalmente el «fósforo» y el «hierro», puesto que son alimento cerebral y medular. Agregue usted á esto la intoxicación del sistema nervioso por la enfermedad en latencia que llevan la mayoría de las personas que se han dejado arrastrar por los dichos errores; y ¿qué hemos de esperar de un sistema orgánico al que se le nutre poco, se le obliga á trabajar en ex-

ceso fustigándole con los diversos excitantes, carne, alcohol, café, tabaco, drogas, voluntad desviada, etc., y por último se le intoxica con los anteriores venenos y las substancias morbosas provenientes de nuestros hábitos erróneos de nutrición é higiene?! Y casi siempre los neurasténicos rematan el clavo, privándose del ejercicio físico, con lo cual agregan un nuevo factor á la derrota de su sistema nervioso: La anemia del cerebro y de la médula. Creemos que con lo expuesto verá usted claramente cómo explica la medicina natural el fundamento de la «neurastenia», que como dijo un ilustre autor, es «una enfermedad que no mata, pero que no deja vivir».

J. M. P. (Fornelos de Tilloás).—Si el toro es un herbívoro, el perro un carnívoro y el mono un frugívoro; el cerdo, la gallina y la mayor parte de las aves, se alimentan de carne, de hierba y frutas; luego el hombre puede ser carnívoro y frugívoro á la vez.

Respuesta.—Esta objeción que le hizo su amigo y la deducción que hace, no tienen absolutamente ninguna lógica, ni siquiera un fundamento cierto. Ni el cerdo, ni la gallina, ni la mayor parte de las aves, se alimentan de carne, hierba y frutas. El cerdo no puede ponerse como base de un razonamiento, coma lo que coma, desde el momento que es un animal enfermo (cebado). De la gallina no sabemos que sea carnívora, ni tiene caracteres de ello. Algunas aves (buhos, águilas, condores, etc.), son carnívoras y tienen condiciones anatomo-fisiológicas para ello, pero ¿qué nos dice su amigo de un jilguero ó un canario!..... que ni siquiera comen lentejas.

Además, aun suponiendo que los animales que su amigo cita fuesen omnívoros, ¿qué razón hay para deducir que el hombre debe serlo? El hombre tiene una cantidad de detalles anatómicos y fisiológicos que demuestran su naturaleza frugívora, ó por lo menos, vegetariana (grandes glándulas salivares, dentadura como los monos, jugo gástrico poco ácido, débiles paredes de estómago é intestino, longitud intestinal de frugívoro, etc., etc.) y buena prueba de que no es carnívoro, es que no se ha adaptado á la alimentación cárnea, y enferma por consecuencia de ella. En el hombre la alimentación de carne acidifica los humores (por carecer de amoníaco como los animales carniceros), engendrando el «artritisismo», que con la «neurastenia» (fruto en parte también de una alimentación de carne), tiene cogida á la mayor parte de la humanidad. (Le recomendamos que lea, para ampliar esta contestación, el folleto del Dr. C. Ruiz Ibarra: «El problema del pan integral bajo el punto de vista naturista español». También podemos recomendarle particularmente algunas otras obras que le demostrarán definitivamente por qué el hombre no es carnívoro).

J, M. P. (Fornelos de Tilloás).—«Aunque el hombre en su origen fuese mero frugívoro, según la teoría de Darwin, hoy es también un verdadero carnívoro».

Respuesta: Usted se equivoca: El hombre no se ha adaptado á la alimentación cárnea, porque siendo la ley de la vida en la Naturaleza, el ascenso á grados más altos de perfección, el ser humano no puede adaptarse á una alimentación moral-física é intelectualmente inferior á la de frutos (vea usted esta misma sección en los números anteriores de esta revista). Y que no se ha adaptado es cosa indudable: ¿Puede llamarse adaptado al carnivorismo, á un ser á quien la carne le produce hiperclorhidria, dilatación de estómago, artritis, intoxicación general, excitación del sistema nervioso, etc.?

Además, ninguna modificación normal de su tipo y condición de frugívoro puede observarse como consecuencia del carnivorismo. No está adaptado por consecuencia; y es porque lo repele la finalidad de su especie. El hombre no puede descender sin dolor: y el dolor no es adaptación, sino lucha; y en esta lucha en que el hombre trata de adaptarse á lo que es de seres inferiores, se debilita y sucumbe, como sucumbe todo el que vive contra las leyes naturales; y aquí ya lo creo que se cumple la ley de Darwin, lo de la «selección natural», pues la escoria humana, formada por tanto seres fracasados y empobrecidos, va siendo eliminada por enfermedades y epidemias que se llevan al débil, al que violó sus leyes de finalidad; y en cambio triunfa, vive y procrea el fuerte, el que no ha entablado una lucha desigual contra la Naturaleza poderosa, y se deja llevar por los sublimes principios que rigen la vida de su especie.

Máximas y reglas sobre alimentación vegetariana.

MAXIMAS

1. La alimentación vegetal es la más adecuada para el organismo humano, la menos tóxica y la más agradable para el paladar no pervertido por el carnivorismo.
2. La alimentación vegetal es hoy día más necesaria para todos los habitantes del mundo civilizado, porque en todo él domina una constitución patológica—el artritis—consecuencia de la intoxicación/alimenticia, que sólo la alimentación vegetal puede corregir.

3. Las alteraciones funcionales que la dieta vegetal, bien practicada, pueda producir, no se entenderán como consecuencias perjudiciales suyas, sino más bien como reacciones naturales expulsivas de materias morbosas.

4. La alimentación vegetal evita inútiles derramamientos de sangre de animales, condición que en la época presente no es de despreciar, desde un punto de vista moral.

5. La alimentación vegetal no produce venenos excitantes del sistema nervioso, y por esto resulta un sedante del sistema nervioso, tan alterado hoy en el mundo civilizado.

6. La dieta vegetal simplifica la vida en los hogares y fomenta la verdadera Agricultura, condiciones ambas tan necesarias en nuestro país.

7. La alimentación vegetal generalizada igualaría mucho la manera de vivir de las distintas clases sociales, ayudando así á resolver importantes problemas sociológicos que hoy preocupan á todos los gobiernos.

REGLA GENERAL

Todos los alimentos ricos en proteínas y almidones, dejan grandes residuos que impurifican la sangre y demás humores orgánicos, y, por esto, si no se combinan en debida proporción con los que tienen abundantes sales minerales orgánicas, que es el elemento indispensable para la buena eliminación, resultan causas de enfermedad.

Los alimentos mineralizadores, los únicos que contienen sales minerales en estado orgánico, son las frutas y verduras que deben entrar en proporción de 60 por 100 de la comida total del día aproximadamente, quedando el 40 por 100 para los demás.

REGLAS

1. Los cereales son buenos cuando se combinan adecuadamente con las frutas y verduras. Deben usarse de preferencia aquellas preparaciones en que entre el grano completo, como los llamados copos de cereales. La harina de avena no es de fácil digestión más que para las gentes robustas que trabajan al aire libre, pero no para los inválidos y los que hacen vida sedentaria.

Evitad el uso del pan blanco ó cualquier otro producto hecho con harina de flor; es casi tan mal alimento como la carne.

2. Las nueces son muy ricas en grasa (60 por 100) y proteínas (15 por 100), pero pobres en sales minerales. Por esto deben usarse frugalmente y siempre en combinación con frutas y verduras.

3. Los vegetales leguminosos, como los guisantes, garbanzos, lentejas, habas y judías, son en estado seco más ricos en proteína que la carne (25 por 100), y además contienen un gran tanto por ciento de almidón alimenticio (60 por 100); producen, además, en el proceso de la digestión, gran cantidad de venenos ácidos, alcaloides de la putrefacción y gases tóxicos.

No deben tomarse en grandes cantidades y solamente en combinación con jugos de frutas ó verduras (1). Como aderezo mejor usad el jugo de limón.

4. Los guisantes, habas y judías en estado verde, tienen composición muy distinta del estado seco, tienen gran cantidad de azúcar y minerales orgánicos y poca proteína y almidón. A medida que el proceso de desecación adelanta el tanto por ciento de almidones y proteínas, aumenta y disminuye el de azúcares y minerales orgánicos.

5. Los vegetales jugosos, cuyas hojas crecen muy cerca de la tierra, son muy ricos en sales orgánicas positivas, y son, por esto, de gran valor nutritivo y medicinal. Por esta razón son los mejores para contrarrestar los ácidos negativos producidos por los almidones, azúcares, grasas y proteínas.

La lechuga, espinaca, col, lombarda, berros, apio, perejil, berza, coles de Bruselas, puerros y escarola, son los más ricos en sales minerales orgánicas. Al lado de estos vienen los tomates, calabazas, pepinos, pimientos, rábanos, cebollas, espárragos y coliflores.

Alimentos refrescantes de verano, ricos en sales orgánicas, purificadoras de la sangre, son los melones, sandías, calabazas y otros de la familia del melón.

6. Los vegetales verdes son más beneficiosos cuando se comen crudos con jugo de limón y aceite de olivas. Evitad el uso del vina-

(1) Son más agradables al paladar y más sanos cocidos en combinación con tomates ó ciruelas.

gre todo lo posible, porque es un producto de fermentación que retarda la digestión.

7. No useis pimienta ni sal en la mesa. Pueden usarse rara vez y en pequeñas cantidades en los cocimientos. Las especias y condimentos fuertes son más ó menos irritantes de las mucosas intestinales y paralizan poco á poco los nervios del gusto.

8. Aunque los vegetales que no necesiten ser cocidos son siempre mejores, no hay que creer que ninguno deba cocerse. La cocción debe ser un proceso meramente mecánico de subdivisión y así no disuelve ni destruye moléculas orgánicas en gran extensión.

Los tubérculos y raíces, como las patatas y nabos, etc., y los granos, como el arroz, alimentos todos de mucho almidón, deben ser cocidos, pues así la cocción sirve para romper y separar los gránulos duros y hacerlos más atacables por los jugos digestivos.

9. Para cocer los vegetales deben lavarse bien y cortarse en trozos como se desee, y colocarlos en las cacerolas donde han de cocerse, añadiéndoles solamente la suficiente cantidad de agua para evitar que se quemen, cubriendo los cacharros con tapaderas que cierren bien y dejándolos cocer al vapor y en sus propios jugos.

Deben cocerse todos los vegetales solamente lo insuficiente para hacerlos más fácilmente masticables.

10. No tirad una sola gota de agua en que los vegetales, tales como las zanahorias, acelgas, espárragos, etc., se han cocido. Guardad estos caldos para hacer sopas ó salsas.

Las sales minerales que contienen, pasan al agua al cocerse en una gran proporción y se hierven en una gran cantidad de agua; si ésta se tira se pierde una gran cantidad de sus principios medicinales y nutritivos.

11. Con los vegetales jugosos, las frutas azucaradas y ácidas son los alimentos más valiosos del grupo de los mineralizadores. Limones, uvas, naranjas, manzanas, frambuesa, mora, grosella, son especialmente beneficiosos como alimentos depuradores. Ciruelas, peras, melocotones, albaricoques, cerezas, uvas, etc., contienen grandes cantidades de jugos azucarados en formas fácilmente asimilables y también muy ricas en sales minerales.

Las diferentes clases de frutos pequeños en forma de bayas, grosella, frambuesa, mora, etc., son aún más ricos en sales minerales que los frutos ácidos y subácidos.

Las frutas oleaginosas son los mejores para comerlos crudos, aunque pueden también ser cocidos ó tostados al horno. Muy pocas gentes saben que el ruibarbo y la cañañoja son muy agradables al paladar, cortadas muy menudas y mezcladas con miel, pudiendo estar así una hora antes de servirse. Preparado en esta forma, requieren mucho menos dulcificación y por esto no recarga casi al organismo tanto como lo hacen ordinariamente las salsas de esas plantas que contienen usualmente una excesiva cantidad de azúcar.

12. Es mejor cocer las manzanas, cañañojas, ruibarbos, fresas y todos los frutos ácidos *sin azúcar* hasta reblandecerlos y añadir azúcar después ó durante la cocción.

Los *frutos secos* se clasifican en valor al lado de los frescos, porque en el proceso de la evaporación solamente se ha quitado una gran proporción de agua, sin modificar la composición química del fruto. Ciruelas, albaricoques, peras, manzanas, melocotones y bayas, pueden obtenerse en estado seco para todo el año. Dátiles, higos, uvas y grosellas, también sirven para este objeto.

13. Las olivas son un excelente alimento. Son muy ricas en grasa (casi 50 por 100) y contienen también considerable cantidad de sales orgánicas. Son el mejor sustituto, además, de la grasa animal.

Evitad todas las frutas en conservas. En primer lugar, por demasiado alterados por la cocción, y en segundo, porque contienen muchas veces venenos químicos. Los frutos conservados en casa son buenos cuando no contienen demasiado azúcar y venenos preservativos.

Los plátanos difieren de los frutos jugosos en que se componen casi exclusivamente de almidón, dextrina y azúcares. Pertenecen al grupo de los carbohidratos y deben ser usados escasamente por las gentes que sufren indigestiones intestinales. Sin embargo no hay que creer como muchas gentes que los plátanos son perjudiciales siempre; son un alimento excelente, especialmente para los niños.

14. La creencia de que la mezcla de frutos y verduras en algunos países es perjudicial, no tienen ningún fundamento, al contrario, da variedad y la hacen, además de más apetitosa, más beneficiosa.

Se observa á veces en algunos individuos que no les es muy favorable la mezcla de almidones y frutos ácidos en la misma comida. Cuando esto ocurre, deben tomarse con el pan y los cereales, solamente frutos dulces, alcalinos, tales como ciruelas, higos, dátiles, uvas, ó en la estación correspondiente, melones y sandías. Los frutos ácidos ó subácidos deben tomarse entre las comidas que contengan mucho almidón.

15. Aunque se dice de la leche que es el único alimento completo y una dieta natural bien elegida, se funda en la composición química de la leche, no recomendamos su uso, porque la leche es el alimento natural del niño, mas no del adulto, cuyo aparato digestivo completamente distinto, está más preparado para alimento sólido y voluminoso.

Aunque en algunos casos de enfermedades ácidas puede ser beneficiosa, ordinariamente produce fermentaciones y estreñimiento. En los casos en que sea fácilmente digestible, se puede tomar cruda, de animal que viva en el campo, con las frutas y ensaladas, pero eligiendo las alcalinas y azucaradas, y no poniendo limón. Los frutos ácidos y subácidos deben tomarse entre las comidas que contengan leche.

Los huevos solamente deben tomarse en muy escasa cantidad y casi exclusivamente para dar consistencia á las preparaciones cocidas vegetales.

16. De entre las bebidas, el café, el té y las alcohólicas, deben evitarse.

Para sustituir á éstas y al chocolate, se preparan líquidos con jugos de frutas y vegetales no excitantes. Las nueces, almendras, avellanas y los plátanos batidos en agua en forma de horchatas, dan buenas bebidas.

El jugo de naranja ó limón, no azucarados, en doble cantidad de agua, tomado al levantarse, es uno de los mejores medios de purificar la sangre y otros flúidos del cuerpo é incidentalmente limpiar la complexión. El agua en que se cuecen los higos y ciruelas debe tomarse libremente para corregir el estreñimiento.

DR. CRI.

Cocina vegetariana.

CUATRO COMIDAS PARA EL MES DE MAYO

PRIMERA COMIDA

Sopa de tapioca.
Judías verdes á la bretona.
Habas con crema.
Alcachofas rellenas á la ursu
lina.
Ensalada de remolacha.
Barquillos acucuruchados.

SEGUNDA COMIDA

Escudella catalana.
Croquetas de lentejas.
Pastel de espinacas.
Ensalada de lechuga y berros.
Flan de café malte.
Quesos y frutas frescas.

TERCERA COMIDA

Huevos con guisantes.
Brecolera rehogada.
Relleno de setas.
Escarola con aceitunas.
Pastel de arroz con mermelada
de naranjas.

CUARTA COMIDA

Huevos á la italiana.
Pastel de acelgas con pasas.
Albóndigas de habas.
Ensalada de apio y rábanos.
Soufle de chocolate.
Frutas frescas y secas.

SOPA DE TAPIOCA.—Se pone á cocer un litro de agua con un poco de sal, y durante la ebullición se va echando poco á poco tres grandes cucharadas de tapioca, agitando el líquido para que se mezcle bien. Se deja cocer durante diez minutos, y después se añade aceite en cantidad suficiente á gusto del consumidor. En una sopera se baten dos yemas de huevos, y sobre ellas se echa el caldo poco á poco.

JUDIAS VERDES A LA BRETONA.—Picar 300 gramos de cebollas, rehogarlas en una cacerola con 125 gramos de aceite, y cuando hayan tomado un color rubio añadirle 35 gramos de harina y un poco de sal. Cinco minutos después mojar la mezcla con un poco de agua y dejarlo cocer unos veinte minutos, meneándolo bien para que no se pegue. Añadir luego medio kilo de judías verdes cocidas y 30 gramos de mantequilla, y hacerlas saltar unos cinco minutos, y servir las.

HABAS CON CREMA.—Haced hervir durante algunos minutos en agua ligeramente salada un kilo de habas pequeñas, meterlas en una cazuela á fuego lento con 125 gramos de mantequilla, sazónarlas con sal una cucharadita de azúcar en polvo y hacerlas cocer á fuego vivo durante una media hora. Terminada la cocción, verter por encima de las habas en el momento de servir las tres cucharadas de buena crema, en la que se habrá desleído una yema de huevo.

ALCACHOFAS RELLENAS A LA URSULINA.—Las alcachofas se eligen pequeñas y tiernas, quitándoles la mitad de las hojas y cortando bien las puntas de las que queden. Se ponen á cocer con agua hirviendo y mantequilla durante hora y media, procurando que se conserven enteras.

Aparte se hace un picadillo con setas, miga, ajos y un poco de tomate, y se hace cocer durante unos minutos, después se deja enfriar, y cuando esté frío, se rellenan las alcachofas, atándolas bien para que no se deformen.

Se las deja cocer á fuego muy lento durante hora y media, y al servir las se les agrega un puré de tomate, para que la salsa esté muy ligada.

ENSALADA DE REMOLACHA.—Se cuece en poco agua ó al vapor la remolacha, y después se parte en rodajas como de un duro y se le aliña como las demás ensaladas.

BARQUILLOS ACUCURUCHADOS.—Haced derretir á fuego lento 100 gramos de mantequilla fresca, mezclar á la manteca 375 gramos de azúcar blanca en polvo y 375 gramos de harina; se añade á esta mezcla bastante agua, para darla la consistencia de una pasta de buñuelos algo clara; se bate bien á fin de que quede muy uniforme y se la pone en un molde redondo de mucho diámetro haciéndolas cocer. A medida que los barquillos estén hechos, y antes de que se enfrien, se les da la forma de un cucurucho, arrollándolos á un molde de madera que se tendrá á propósito.

E. R.

Estudio científicos de alimentos.

LAS JUDIAS.—Son los frutos de la *Phaseolus vulgaris* de la familia de las *leguminosas*, en sus variedades *blancas, rojas, amari-*

llas, violadas, bicoloras, judías caretas, etc. Son—como hemos dicho de los guisantes en nuestro número 3.º—de gran potencias alimenticia y ricos en albúmina, por lo cual no deben abusar de ellas los artríticos. Es alimento recomendable para los trabajadores, y deportistas, como todas las demás leguminosas, que contienen gran cantidad de hidrocarbonados ó combustible muscular.

LA REMOLACHA.—Es la raíz de la *Beta vulgaris* (L.) ó *Beta rapa* (Pum.), de la familia de las *Quenopodiaceas*. Sus variedades comestibles son la *roja globosa* y la *redonda*, principalmente. Es muy nutritiva por su abundancia en azúcar ó hidrato de carbono, y constituye un manjar exquisto y laxante.

LAS HABAS.—Son los frutos de la *Faba vulgaris* (Mench), de la familia de las *leguminosas*, en sus variedades *común* y *caballar*, etcétera. Son de todas las leguminosas las más ricas en albúmina, por lo cual son la más contraindicadas para artríticos, gotosos y reumáticos. Por lo demás, constituyen un precioso alimento de gran fuerza, recomendable como las judías, guisantes, lentejas y soja, á las personas que hacen gran trabajo físico. Los purés de habas, como los de las demás leguminosas, son perjudiciales, porque ayudan grandemente á la superalimentación y no se insalivan lo suficiente.

DR. E. A.

NOTICIAS

Sociedad vegetariana española.

En la última Junta general fué aprobado el nuevo Reglamento, y para cumplir uno de sus artículos, fué leído y comentado un «Compendio doctrinal Vegetariano-Naturista» por el presidente doctor Ruiz Ibarra, encargado de redactarlo, que fué aceptado por la asamblea con entusiasta beneplácito.

Este «Compendio doctrinal» se repartirá profusamente, y cuantos quieran tenerlo y propagarlo, pueden pedirlo al domicilio social de dicha Sociedad, Nicolás María Rivero, 1.

El día 14 se reúne la Junta general de accionistas de la Cooperativa de alimentos Vegetariano-Naturista, para aprobar su Reglamento y nombrar la Junta de gobierno, al objeto de empezar su funcionamiento lo antes posible.