

Acción Naturista

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

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

Géminis.—Madrid 1919.

Núm. 6

El Naturismo español, en el primer Congreso nacional de medicina.

El pasado mes de Abril se celebró el primer Congreso Nacional de Medicina. A él fuimos, con la perfecta persuasión de que, para la renovación médica y, por ende, para la regeneración española, había de ser estéril en absoluto.

La desorientación en que la Humanidad se viene desenvolviendo, y en que la Medicina, no solo la española, sino la mundial, viene actuando, es cada día más manifiesta y profunda. Nuestra modesta intervención en el dicho Congreso, ha venido a confirmarnos, una vez más, en nuestras bien legitimadas convicciones sobre este punto.

De las distintas Secciones en que dividieron los trabajos congresiles, nos pareció la XIV la más apropiada para hacer algo útil y beneficioso para la Ciencia y para la Humanidad, por ser en la que habían de tratarse asuntos tan fundamentales como LA ENSEÑANZA DE LA MEDICINA y DEONTOLOGIA E INTERESES PROFESIONALES.

A ella fuimos con nuestras modestas actividades y nuestras inagotables ansias de regeneración de todo lo existente, y algo se confortó nuestro ánimo con observar una masa de médicos, de proporción consoladora, ya *picada en rebeldía* y con claras propensiones a una beneficiosa reacción mental médica y social. Pero

todo quedó concretado a livianas fulguraciones de luminosidad y acierto, pues cuanto se aportó de positiva utilidad, todo quedó diluido y desvirtuado por ese letal y funestísimo ambiente de rutinario quietismo y de agostador misoneismo que caracteriza el actual período de baja espiritualidad.

¡¡La rutina y lo caduco!!

Por nuestra parte, también llevamos una comunicación, que solo sirvió para provocar la extrañeza y el asombro, hostiles y agresivos, en los jóvenes, y una despectiva conmiseración de los viejos.

En resumen: el repetido Congreso ha venido a revelar, ya de un modo decisivo y evidente, los torcidos caminos y la esterilizante desorientación en que la Medicina oficial viene marchando y viene viviendo.

Insertamos a continuación el trabajo que queda mencionado, para que nuestros lectores afines puedan darse cuenta de su alteza y nobilísimas tendencias, que muy pocos congresistas llegaron a percibir. En él quedó plazmado lo más sustancial de nuestro general criterio médico-naturista.

Necesarias orientaciones de este primer Congreso de Medicina, para una perfecta enseñanza médica.

Estimados y cultísimos compañeros: Ante todo, quiero hacer constar que al venir al Congreso con estas opiniones modestas mías, no lo hago en son de polémica, ni con ánimo belicoso de ningún género. La finalidad de mi propósito se reduce a querer elevar, a muchísimos codos, los puntos de mira, para las importantísimas y transcendentales cuestiones que se hayan encomendado a esta Sección XIV del primer Congreso de Medicina español.

Y si de buena fe, con honrada, sinceridad, quereis hacer algo útil para la clase médica, en particular, y para la humanidad, en general, teneis que hacer un esfuerzo y saltar las vallas del estrecho y poco salubre campo en que todos estais recludos.

Es preciso que salgais de vuestros obsesionantes laboratorios y de vuestras confinadas bibliotecas, y en plena y amplia y bien soleada plaza pública, os deis cuenta de la angustiosa y apenante realidad que a todos nos envuelve.

Es preciso que tengais una clara y exactísima visión de esa humanidad esquilmada y degradada a desesperantes extremos; mermado el ciclo de su existencia a más de la mitad; mermado el coeficiente de sus energías corporales y de sus poderíos psíquicos, a proporciones que anonadan; rezagada su evolución hacia la racionalidad ¡quién sabe cuanto tiempo!, y en un estado de bestialización tan magno, que, por las muestras, bien pudiera denominarse

el corriente período histórico *la Edad de oro de la Bestia humana*. ¡Todo lo vereis viciado, todo corrompido, todo desquiciado!

Todo esto, con los numerosos y atosigantes matices que aparecerán a vuestros ojos, es preciso, de toda necesidad, que lo percibais, pero como vosotros teneis el deber de percibir cuando no empleais ningún otro instrumento de óptica, que el de vuestra ilusionada y propia razón intuitiva (aparato que yo llamo (*Omniscopio*) y que es el que con más frecuencia debeis emplear, para que, después de haber escrutado hasta el último recoveco de tanta carroña, como pudiérais percibir, percibais igualmente de que sólo vuestra es toda esa magna, toda esa monstruosa obra de encauzarlo todo, de armonizarlo todo, de reconstituirlo todo, de reintegrarlo, por fin, todo, a los naturales ajustes y apropiadas finalidades de cada cosa. ¡Sois los únicos que pueden y que debe realizarla!

¡Ese es el fondo esencial de vuestra misión profesional, esa es la principal mecánica de vuestra función en la vida colectiva!

Ahora bien, para cumplir con toda la exaltada actividad y vigorosa eficacia que el grave estado actual de degradación humana exige, y con toda la fidelidad y buena fe que vuestra nobleza y luminosa y honrada conciencia ha de imponeros, es inexcusablemente preciso que hagais un supremo esfuerzo de solemne y clarísima visión que ilumine vuestras poderosas y bien disciplinadas inteligencias, para que, con una ecuanimidad y una valentía dignas de vosotros, os revolvais contra todo ese complejísimo artilugio de hipótesis y teorías y de incongruentes e ilógicos fantaseos con que habeis venido atormentándoos es un incesante dudar y en una constante vacilación, ajustando valiosas y potentísimas energías que deben emplearse en una definitiva orientación de segura redención para la desdichada Humanidad.

Oidme con serena calma y con reflexiva atención; que mi palabra sea como oleada de aire fresco, sano y puro, que viene a arear vuestro ilustrado y luminoso intelecto, y así reconfortados, podais llevar a cabo la depuración mental que vuestra transcendental misión en este Congreso os reclama.

Consideradme como un modesto aportador de notas observaciones que, con una buena fe sin límites, una extremada sinceridad y una claridad de conciencia para mí bien notoria, he podido recoger en 20 años de intensa observación y de positiva y muy remuneradora experiencia, sin más instrumental que el *Omniscopio*, del que hice ya mención, ni otro laboratorio que el de la Clínica, y que vengo a ofrecéroslo todo por si pudiera servirlos para esa labor previa de depuración ya referida y que ha de dejaros perfectamente capacitados para la obra magna, inmensa, monstruosa de vuestro ineludible compromiso, y que es de tan singular transcendencia para la Ciencia Médica, para España y hasta para la Humanidad.

Y es de transcendental importancia para la Medicina patria, porque debidamente orientados en lo más esencial de la dicha magna obra, llegaríais al claro y profundo convencimiento de que estais obligados a laborar para constituir una *Medicina verdad, tan luminosa, tan clara y tan sencilla* en su esencia doctrinal y en su inmediata aplicación, como *grande y dominadora* en su influencia social, resultando de este modo un inagotable manantial de prestigios para España y un inconcebible caudal de beneficios, positiva y evidentemente regeneradores, para la Humanidad.

Todo lo que no hagais enfocando férvidamente todas vuestras actividades y grandes talentos a esta elevada y santísima finalidad, es algo más que perder el tiempo en rezagantes, y nefastos bizantinismos de muy severa condenación en estos trágicos y angustiosos momentos de violenta y agudísima crisis evolutiva del ser humano.

Vuestra actuación con esa *Medicina verdad, luminosa, clara, sencilla, grande y dominadora*, queda purgada de todo género de *belicosidades*, no teneis que combatir nada, pues que vuestra misión es de paz, de concordia, de incesante consuelo, de iluminación, de constante ayuda a la Naturaleza, a los humanos y a todo lo existente; es de guía y de un continuo alentamiento para la ciega e inconsciente masa humana; es, por fin, de una inexcusable y eficaz acción redentora de todos los momentos.

La Humanidad, si ha de liberarse de este maremagnum de desdichas en que viene viviendo, con un continuo agotamiento de su espiritualidad y su grandeza, necesita *médicos buenos*, más que *médicos, sabios*.

La sabiduría *más útil* y de más esencial necesidad del médico debe tener como sólida y primordialísima base el que se dé clara y muy consciente cuenta de tres principios muy fundamentales: el 1.º el de la *unidad orgánica*, evidente, incontrovertible, y que muy lógicamente excluye la *variedad nosológica*, y condena, muy justamente, toda clase de *especialidades médicas*; el 2.º el de las relaciones íntimas y continuas que hay establecidas entre el *medio interno* orgánico y el *medio externo* cósmico, bajo el eterno y supremo régimen del Dinamismo universal, expresión conjunta del inextinguible gobierno de las leyes naturales, todo lo cual repugna todas esas *osadías* y todas esas funestas *temeridades* en que adiestran las actuales enseñanzas, y 3.º el de que el médico está obligado a ser un sumiso y fiel intérprete de la Naturaleza y no un continuo contrincante, y mucho menos un obligado adversario.

¡Ah! Si por fortuna de la Humanidad y bien del indefinido Progreso llegaríais a penetraros de todo esto y cuanto de ello se desprende.... ¡Qué obra más santa y más transcendental haríais!

¡Podíais tener la seguridad de que vuestros centros docentes serían verdaderos viveros de redentores que reintegrarían a la

infortunada especie humana de sus prístinos poderíos en el transcurso de algunas generaciones!

Mas para tales resultados, tendríais forzosamente que cambiar totalmente vuestros moldes docentes. ¡Tendríais que poner toda vuestra voluntad y todo vuestro poderoso influjo sobre los Poderes públicos para legislar un nuevo plan de enseñanza, radicalmente distinto al que al presente rige, y que estuviera más en armonía con las nuevas visualidades que os apunto de vuestra elevadísima función social!

Hay que abrir los ojos y los sentidos de un modo decisivo para adquirir el convencimiento de que la Medicina es eminentemente pedagógica. El fondo de su misión es el estar enseñando a todas horas, en todos los sitios y a todo el mundo, los principios fundamentales de un vivir armónico, justo, sano y feliz, y la Medicina de esta centuria está irrefragablemente obligada a laborar sin descanso para hacer una Humanidad delicada, y exquisita, bondadosa, correcta, grande, perfecta.

Vosotros, como apóstoles, como genuinos representantes de esta Medicina, teneis que sobreponeros, con una magnanimidad y un altruismo bien ponderados, a todo ese enervante y agostador ambiente de bajas y mezquinas pasionalidades que caracterizan el actual *medio* colectivo.

Sois los más obligados agentes de la Ley evolutiva, y como tales, aun a costa de lo máspreciado y hasta de vuestra propia existencia, debeis ir preparando (desde la presente) a las futuras generaciones, la soñada era de inefable felicidad que, con la *racionalidad* del humano, ha de establecerse.

Resumiendo, para concluir y libraros de esta molestia, dejemos muy bien sentado que, si la Medicina ha de cumplir su alta, noble y suprema misión de conducir a la Humanidad a la meta de sus poderíos y perfecciones, habeis de dirigirla por nuevos y contrarios rumbos de los hasta aquí seguidos.

Esta Medicina ha de aclararse, ha de simplificarse, ha de iluminarse, ha de ennoblecerse, y, por fin, ha de elevarse a la máxima altura que necesita para ser la soberana directora de la vida del humano en todos sus aspectos.

Todos cuantos se ofrezcan a tan santísima misión, deben empezar por darse muy clara y exacta cuenta de que esta misión no se funda en combatir los males y los dolores a la infeliz Humanidad, sino en evitarlos, dirigiendo activamente y de un modo sincero y consciente, el desenvolvimiento, cabal y perfecto, de todas las indudables excelsas condiciones del ser humano.

Nadie más que los médicos deben conducir a la Humanidad a la conquista definitiva de su racionalidad.

Y si a tales obligadísimos fines ha de ajustarse toda la labor

reformadora de la enseñanza que debe surgir de este Congreso, habeis de reaccionar, con violenta y poderosa resolución, de todo el actual acerbo científico, y orientaros, con intensa luminosidad, en las *verdaderas verdades* científicas, que hoy ya, por fortuna, iluminan y rigen un contingente de cerebros humanos, muy digno y hasta muy necesario de tener en cuenta.

Si de buena fe y con las miras muy altas, quieren que resulte esta labor de una eficacia definitiva para la reconstitución, para la redención de la especie, han de recoger, sin dudas ni vacilaciones, estas modestas opiniones mías, que las aporte con un amor infinito a todos los laborantes en esta obra de tan inmensa trascendencia y con una clarísima conciencia de mi personal insignificancia y de mi total carencia de autoridad, para que, con el informe de estas opiniones mías, lleguen a trazar un amplísimo y acabado plan de enseñanza, que por sus geniales y elevadísimos alcances, sirva como de faro de la racionalidad, para todo el Orbe, esta Patria nuestra queridísima.

ENRIQUE JARAMILLO GUILLEN.

(Continuará.)

Sobre Medicina natural.

La característica del ser vivo es conservar su forma, entendiendo esta palabra en su más elevada acepción, como expresión de las vibraciones en cada uno de sus elementos—átomos, células, órganos y sistemas—necesarias y convenientes para cumplir cada uno, y el todo, sus fines determinados. La observación constante de los hechos nos demuestra que esta conservación de la forma se lleva a cabo a favor y a pesar del cambio de los materiales de que están formados los seres, y que este cambio es constante, resultando por lo tanto la vida un continuo dar y recibir, y como en la Naturaleza nada se crea ni se pierde, todo en ella es una transformación, el ser vivo para desempeñar su función normal ha de dar de sí proporcionalmente a lo que recibe. Esta es la salud en rigor de verdad, un verdadero equilibrio entre las entradas y salidas. Lo que se absorbe del mundo exterior, lo que penetra en nuestros cuerpos como alimento sólido, quido, gaseoso y etéreo por el aparato digestivo y respiratorio y por la piel, hemos de devolverlo en cantidad proporcional, en trabajo, en materiales de deshecho y en residuos de lo que penetró y no hemos podido transformar, para que otros seres, a su vez, lo aprovechen y transformen.

La capacidad transformadora de cada ser, la *energía vital*, en una palabra, de cada uno de los seres vivos, es limitada según sus condiciones específicas y según sus condiciones individuales, pues llega un momento en que su forma desaparece, devolviendo sus materiales para que otros seres los transformen y continúe así el ciclo constante de aprovechamiento total de todo lo existente.

Son dos, pues, las funciones vitales en resumen, construir y destruir elementos, en virtud de las que cada ser conserva su forma si entre ellas existe verdadera proporcionalidad, verdadera armonía, se altera si ésta no existe, y llega a desaparecer si en cierto grado predominan las destructivas sobre las constructivas.

La violación de las leyes naturales que rigen esta armonía entre los principios constructores y destructores que mantienen la forma de los seres, trae siempre estas dos consecuencias: un acúmulo de materiales no aprovechables, por no ser transformados, en el sistema orgánico, y un gasto de la energía vital que tendrá que invertirse en eliminar, en devolver aquellos materiales que no pueden ser utilizados por el ser que las violó.

Si la energía vital es suficiente en este caso, siendo su finalidad conservar la forma, conseguirá desembarazar al ser de aquellos materiales inútiles y que recobre la armonía, y si tal fuera la desproporción que resultara insuficiente para alcanzar su finalidad, la forma del ser desaparece.

He ahí el proceso de vida normal, enfermedad, curación y muerte, y he ahí también expresada la unidad morbosa: la única enfermedad, o mejor dicho, lo que todas las manifestaciones morbosas tienen de común, es un desequilibrio, una desarmonía entre las energías absorbidas por el ser y las emitidas, y por esto el resultado inmediato para la constitución y funcionamiento del ser enfermo, la Anatomía y Fisiología patológicas, como en términos médicos se dice, son unas también en sus primeras fundamentos, el acúmulo de materiales morbosos en el sistema orgánico y el esfuerzo vital necesario para expulsarlo.

Es tan amplio este criterio de la enfermedad, como desequilibrio entre lo que se recibe y lo que se da, que no se limita a lo que como hechos materiales conocemos, no solo comprende el intercambio que se realiza por medio de la alimentación, respiración, trabajo muscular, funciones de piel, etc., sino que resulta igualmente cierto en la vida emocional y en la vida mental. Emociones y pensamientos son consecuencias de otras vibraciones más sutiles que hemos absorbido, debemos transformar y devolver transformadas, y si en estas funciones no existe la verdadera armonía y equilibrio entre lo que recibimos y damos, el fenómeno morboso sigue también a este desequilibrio, y el sistema orgánico

sufre y también se acumulan materiales mórbidos: la cólera y el miedo, como el odio y la envidia, crean venenos materiales activos.

Si se aplica este criterio a los organismos colectivos, resulta igualmente cierto; el desequilibrio entre lo que entra y sale, lo que se produce y gasta en una nación o en una sociedad, es siempre lo que ocasiona el malestar, y bien claro se ve que el acúmulo de materia morbosa, de todo aquello que no es susceptible de aprovechamiento—de dinero en cantidad excesiva, muchas veces— es la consecuencia y causa a su vez de fenómenos destructivos.

Queda, por consiguiente, sentado para el objeto de nuestro estudio:

1.º Que consideramos al *organismo humano como un solo órgano*, y a *la vida entera como una sola función*.

2.º Que consideramos como una sola la causa fundamental de toda enfermedad—*la violación de las leyes naturales*—.

3.º Que consideramos como una también la consecuencia de esta causa fundamental morbosa—*el desequilibrio entre lo que recibimos del mundo y lo que le devolvemos*—.

4.º Que la consecuencia morbosa material de este desequilibrio es también una en su origen—*la impurificación del sistema orgánico con materiales que dificultarán su funcionamiento normal*—.

5.º Como consecuencia, el problema de la curación se reduce a expulsar estos materiales morbosos y restablecer el equilibrio, procurando después conservarlo.

DR. RUIZ IBARRA

Madrid Junio 1919.

Para los naturistas que van a la montaña.

(ALGO DE FISIOLOGIA E HIGIENE)

1.º *La sofocación.—Cómo se debe respirar.*

Cosa que desanima bastante es ver que algunos jóvenes dedicados en alma y vida al alpinismo padecen una lesión cardíaca o pulmonar que les hace ser víctimas de este deporte, que podía ser el más higiénico de todos los deportes si se practicara como es

debido. ¡Cuántos suben a las cumbres, y qué poquitos saben subir!....

Aquí presento al lector el resumen de varias ideas que ya he expuesto en la revista «Peñalara» y algunas conferencias.

Dice un célebre fisiólogo que «se anda con los músculos, se corre con los pulmones y se galopa con el corazón». Cuando un alpinista sube a un pico, demasiado sabemos todos que sube con el corazón, por muy despacio que vaya. Es, pues, la primera necesidad del montañista aprender a manejar su caja torácica, si no quiere que por ahí comience la ruina de su organismo.

Se impone, por consecuencia, aprender a respirar, cosa que poquísimos saben.

Todos hemos notado que cuando subimos una pendiente fuerte y seguida *nos sofocamos*. Notamos que nos falta el aire, que el corazón late de prisa, y, en suma, parecemos atacados de un acceso de asma. Pero—he aquí lo más interesante—la sofocación se debe, no a la falta de oxigenación de la sangre (cosa más difícil, aun en el aire purísimo de la sierra), sino al exceso de anhídrido carbónico existente en ella, y debido al trabajo conjunto de todos los músculos del cuerpo. Es la sofocación una intoxicación carbónica. Luego si expulsamos de nuestro organismo este pernicioso gas que le intoxica, ¿cesará la sofocación? Indudablemente. He aquí el papel de los pulmones: librarnos de él. ¿Cómo? Vamos a verlo:

Contra la sofocación no podemos luchar mas que dentro de cierto límite; pero podemos, en cambio, llevar este límite mucho más lejos con una respiración adecuada. Preguntad a un carrerista cómo respira, y os dirá: «Haciendo las respiraciones lentas, como si no estuviera ejecutando ejercicio físico alguno; profundas y acentuando todo lo posible la espiración». ¿Y por qué hace esto el carrerista? Porque sabe que dejarse arrastrar por la necesidad de respirar en los ejercicios sofocantes es llegar a un arrebató que no consigue más que *bosquejar* los movimientos respiratorios, pero que apenas logra la ventilación pulmonar.

El alpinista debe imitar al carrerista y acostumbrarse, con un poco de voluntad y hábito, a respirar *despacio y profundo*, aun en el apogeo de su ejercicio alpino.

Habreis notado todos—y si no, os aconsejo que os tomeis la molestia de observarlo—que en el ejercicio alpino (como en todo ejercicio sofocante) la inspiración no es lo difícil (que es profunda y libre), sino la espiración; y esta última «deja la impresión de una necesidad no satisfecha» (Lagrange). Debemos, por tanto, acostumbrarnos a *prolongar la espiración*, porque ella únicamente es la capaz de expulsar todo el gas carbónico que nos intoxica por consecuencia del ejercicio violento. Cuando, a pesar de la buena respiración, surge la sofocación, debemos pararnos unos minutos, pues

es señal de que nuestro aparato respiratorio es incapaz de expulsar todo el anhídrido carbónico que producen las contracciones musculares. En el alpinismo bien practicado «no se debe llegar nunca a la sofocación».

Después de lo que precede no debo entretenerme en demostrar que el alpinismo, practicado dentro de los límites racionales, es el mejor ejercicio para los pulmones, a los cuales obliga a distender hasta sus más profundas celdillas, a las cuales no llega el aire en la vida corriente, con gran ventaja para los microbios más temibles, que precisamente vegetan en los sitios faltos de oxígeno.

Cuando la sofocación es muy intensa, el alpinismo carece de eficacia para dilatar el pecho, y aquí empieza el efecto pernicioso de nuestro deporte favorito.

Y para terminar con la respiración del alpinista, baste que os diga que es tanto más importante el bien practicarla cuanto que en las montañas el aire está más enrarecido que en los valles, y la menor tensión a que se halla el oxígeno obliga—aun en reposo—a aumentar el número de respiraciones.

2.º *El corazón del alpinista.*

El corazón. He aquí la dinamo de la máquina humana. Nadie puede ser alpinista si no tiene un buen corazón; nadie puede tener un buen corazón si es mal alpinista.

Cuando el excesivo ejercicio en la unidad de tiempo nos ha llevado a una intensa sofocación, el corazón es obligado, por la acción del anhídrido carbónico sobre los centros nerviosos, a acelerar sus contracciones. Esto es un admirable ejemplo de mecanismo de defensa orgánica, por el cual la sangre carbónica es obligada a pasar más rápidamente por el pulmón para dejar el gas de que va cargada.

Al corazón, obligado una y otra vez a acelerar sus latidos, le sucede lo que a todo músculo que trabaja en exceso (y a todo órgano): que se hipertrofia, y, a la larga, degenera (ley de fisiología).

Pero aún hay más: si por un esfuerzo de la voluntad se obliga al corazón a un exageradísimo trabajo, puede suceder que no llegue a él la suficiente cantidad de sangre necesaria para la activa nutrición de sus fibras en continuo movimiento, y surja entonces el *calambre del corazón*: una angina de pecho provocada por el ejercicio. (El doctor González Álvarez cita el caso de su hija, a quien dió un síncope por saltar a la comba exageradamente).

Deducimos de lo que antecede que el primer precepto para el buen funcionamiento del corazón del alpinista es la práctica de una buena respiración.

Puede también producirse el síncope por exceso de trabajo muscular (aunque no sea sofocante), por un mecanismo que ya diremos al hablar de «La marcha del alpinista».

Por fin, puede llegar a tan alto grado la cifra de gas carbónico contenido en la sangre, que el corazón se paralice; porque todo músculo al que se inyecta anhídrido carbónico pierde su poder de contracción. Este es el último accidente de la asfixia. Inútil es, después de esto, dictar reglas para la higiene del corazón. Fácilmente se deducen: todo se reduce a *usar sin abusar*.

3.º *La marcha del alpinista.*

Rara es la excursión en que antes de subir al pico de nuestro objeto no tenemos que andar unos cuantos —a veces muchos— kilómetros. La marcha corriente no sofoca; en cambio, cuando pasa de ciertos límites, fatiga; pero ha de saberse que es la voluntad la que primero se debilita, mucho antes de que los músculos hayan perdido su contractilidad por el excesivo trabajo. He aquí otro admirable medio con que la Naturaleza cuenta para impedir el agotamiento de nuestros músculos.

La fatiga—ese malestar que se siente después del trabajo excesivo—es tanto más rápida cuanto el ejercicio que se efectúa exige más atención; por eso habreis notado todos los alpinistas que, cuando haceis una marcha cambiando varias veces la velocidad y la longitud de vuestro paso, o parándoos de vez en cuando, os fatigais mucho más que si andais con paso uniforme y continuado. Es precisamente porque en este último caso el cerebro no se ve obligado a interrupciones y variaciones de ritmo, que en el otro caso le fatigan al obligar a la voluntad a intervenir frecuentemente en los pormenores del paso. El que marcha igual y seguido delega al automatismo de la médula el funcionamiento de las piernas, y la marcha, en lugar de ser un acto *voluntario*, se convierte en un acto *reflejo*, en virtud de lo que los fisiólogos llaman «memoria medular». La voluntad descansa, pues, en este caso, y sólo interviene cuando el individuo desea pararse o comienza a andar.

Regla que se deduce de estos estudios: Todo individuo que desee hacer el mayor número de kilómetros con la menor fatiga posible debe andar con paso igual, continuado, y, a ser posible, de la misma longitud siempre.

Pero una cosa es la fatiga de la voluntad, o cerebral, y otra la fatiga del músculo. El músculo se fatiga por el roce de sus partes en movimiento y por el acumulo de productos resultantes de su trabajo, que dificultan o anulan su contracción.

Cuando el trabajo de un músculo sobrepasa aquel límite que impone el entrenamiento, se fatiga, y esta fatiga se reconoce por la impotencia muscular, o cansancio, y por las agujetas, que pueden ir acompañadas de fiebres, a veces graves. Las agujetas son «una intoxicación del organismo por productos de desasimilación», debidos a la combustión incompleta de productos albumonoides existentes

en los tejidos de los sujetos no entrenados. Estos productos de desasimilación son ácido úrico y uratos.

El único medio de luchar contra la fatiga muscular es el entrenamiento y la adecuada alimentación.

El entrenamiento suprime los albuminoides, cuya combustión produce el ácido úrico, eliminándolos por el riñón. (Obsérvese lo cargada que está la orina después de una gran marcha. Analícese, y se verá exceso de ácido úrico).

La alimentación carnívora, que es la gran fuente de producción de ácido úrico en el organismo, favorece extraordinariamente la fatiga, como muy racionalmente se deduce de lo anterior. En efecto; la práctica prueba que el mejor alpinista es el vegetariano. (Cada uno puede hacer la prueba consigo mismo)

Regla que se desprende de los anteriores razonamientos: Todo alpinista que desee ser vigoroso y resistente a la fatiga debe entrenarse y no comer sustancias animales.

Por último, diré que el llegar a un límite excesivo (que varía para cada cual) en el número de kilómetros andados, expone a graves males; y he aquí por qué: Existe en la sangre una sustancia llamada *adrenalina*, que tiene la misión de neutralizar los venenos producidos por la contracción muscular y la de mantener la tonicidad de las arterias. Si los venenos musculares son excesivos por un excesivo trabajo, la cantidad de adrenalina no es suficiente para llenar sus dos papeles y la tonicidad de las arterias disminuye; disminuye, a su vez, la presión de la sangre, y esto puede acarrear el síncope.

Como término medio de cantidad de marcha pondremos la de 20 kilómetros diarios para el adulto entrenado, haciendo cinco kilómetros a la hora, descansando cada hora y andando 10 kilómetros por la mañana y 10 por la tarde.

Todo lo que antecede referente a la fatiga cerebral y muscular es aplicable lo mismo a la marcha por el llano que subiendo a la cumbre; pero en este último caso todavía se pueden aconsejar algunas cosas para disminuir el trabajo de la subida y la bajada y hacerlas en mejores condiciones. Terminaré, pues, lo relativo a la marcha con los siguientes consejos, que tomo de Tissier:

En la subida:

Debe el cuerpo ir inclinado hacia delante.

Los pies deben reposar sobre toda la planta, y la punta, mirará ligeramente hacia fuera.

(Trabajan principalmente los músculos dorsolumbares.)

En el descenso:

El cuerpo y la cabeza deben ir verticales.

Las piernas deben ir ligeramente abiertas y en flexión, y con los pies mirando hacia fuera. Estos últimos deben caer siempre de plano.

(Trabajan principalmente los músculos de la parte anterior e interna del muslo.)

No hay que decir que cuando el alpinista se ve obligado a usar de la cuerda o de los brazos solos para escalar las rocas no es posible someterse a más reglas que la de la racional espontaneidad de cada uno.

DR. E. ALFONSO

El vegetarianismo a través de los tiempos.

JESUCRISTO

(Artículo modificado para ACCION NATURISTA por el autor).

Si apelamos al sentir íntimo de aquellos nobles vegetarianos éticos que, supeditando los aspectos puramente fisiológicos de nuestro régimen, a los superiores requerimientos de una elevada aspiración moral y religiosa, hayan cimentado su regeneración psíquica y mental sobre la piedra angular de una alimentación pura, su testimonio unánime sería que ellos, a impulsos de ese interior aguijoneo, que se hace sentir a modo de sereno imperativo categórico, intuitivamente iban abandonando los moldes prosaicos de cada día, a que hasta entonces vivieran ajustados, para buscar y hallar en una más acentuada austeridad alimenticia, la progresiva sutilización de su ser, por efecto de una más intensa saturación de energía psíquica, principio del predominio de nuestro espíritu sobre la materia.

De ahí el que, según el testimonio de la historia cultural humana, desde los tiempos más remotos, todos los grandes genios filosóficos, morales, ascéticos, místicos, etc., hayan coincidido fundamentalmente en la observancia de hábitos alimenticios depurados y armónicos, que no otra cosa son los que preconiza el vegetarianismo bien entendido.

Siendo ello así, ¿cabe abrigar siquiera la menor duda acerca de la pureza de los hábitos alimenticios de Jesucristo?

El recto sentir de aquellos vegetarianos que lo son desde hace años, ya sea influidos por inclinación natural e ingénita, ya guiados por la suave inflexión de delicados sentimientos religiosos, se pronunciará desde luego espontáneamente en el sentido que la vida humana, en su concepción más elevada y pura, tal como hubo de

revelarse en la Divina Persona de Jesucristo, forzosamente había de ser incompatible con alimentos manchados con la sangre de animales inocentes. Pruebas documentarias huelgan aquí, donde sólo se percibe la voz de una sutilísima intuición mística.

Así se concibe el que los grandes místicos hayan coincidido todos en la apreciación de este aspecto particular de la personalidad del Divino Redentor.

La Ven. Catalina Emmerich, célebre visionaria mística, nos describe a Jesucristo como observador de hábitos esenianos.

También a los antepasados de la Beatísima Virgen nos los muestra viviendo cual esenios dentro de una continencia castísima y rigurosa.

«María declaró que no quería comer ni carne ni pescado, y que renunciaba a todo condimento». Coincide con tal relato el de la Ven. María Jesús de Agreda, en «La Mística Ciudad de Dios», donde leemos, que ni Jesús ni María nunca comieron carne. Componíase su alimento exclusivamente de frutas, verduras, pan y hiebras cocidas, pero todo, comida y bebida, lo tomaban con una moderación admirable.»

Cierto, estas visiones no tienen carácter autoritario. Pero desde el momento en que algún creyente ortodoxo plantea esta cuestión acerca del régimen alimenticio del Redentor, no fuera muy equitativo el dejar completamente de lado unas revelaciones de intuición mística, en cuyas autoras se aunaba la fe católica con un sentido altamente desarrollado para penetrar en esos arcanos de paradisiaca pureza. Cabría alegar que tales visiones pudieran tener su origen en alguna especulación subconsciente, que hiciese vivir vegetarianamente a María cual segunda Eva, madre generatriz de una humanidad nueva, y a Jesús cual nuevo Adán, primogénito de una generación humana redimida, a semejanza de como todo lo que emana directamente de origen celeste, había de alimentarse paradisiacamente.

Pero tratándose de visionarias místicas, forzoso es atribuir sus visiones a un acto de contemplación directa del alma espiritual.

Los Evangelios, a primera vista, no contienen, al parecer, un criterio cerrado y explícito en materia alimenticia, como así tampoco lo hallamos en el cuerpo doctrinal de la Iglesia Católica. Pero bien mirado, tal inhibición nada prejuzga. Así por ejemplo, la palabra de Jesucristo (Mateo 15-11). «No lo que entra por la boca es lo que mancha al hombre, sino lo que sale de la boca, eso es lo que mancha», no viene a cohonestar el indiferentismo en asuntos dietéticos sino mediatamente, según en trabajo aparte nos proponemos demostrar, al ahondar en el verdadero sentido y alcance de esta palabra, que, rectamente interpretado, hasta viene a conducir al vegetarianismo.

Como quiera que los mixtívoros ortodoxos suelen esgrimir estas palabras contra el régimen vegetariano, hay que hacer resaltar por de pronto, que Jesucristo las pronunció en réplica a cierta invectiva crítica de escribas y fariseos, quienes se escandalizaban al ver que los discípulos comían pan sin antes haberse lavado las manos. Así la respuesta de Jesús frente a tales reproches, no viene a decir que es indiferente lo que el hombre come, sino que la pureza del corazón es de un mayor valor que no unas formalidades puramente externas de pulcritud: Por esto decía Jesús luego más explícitamente: «el comer sin lavarse las manos antes, eso no le mancha al hombre».

Si hubiese entrado en los propósitos de Jesucristo el permitir libremente el alimento carne, habría suspendido el mandamiento mosaico: «de no comer nada de la sangre». Aquel mandamiento, aunque sólo restrictivamente interpretado, bien mirado ya contenía una explícita prohibición de matanza de animales, porque ¿acaso es posible comer carne sin sangre, ni cabe matar sin infringir el mandamiento: «No matarás»? Los apóstoles reiteraron más tarde tal mandato al decir: «Os escribimos que os abstengais de animales sofocados y de la sangre», mandato que fué luego ratificado en el primer Concilio de Jerusalén.

«Y sucedió que habiendo entrado Jesús en casa de uno de los principales fariseos en un día de sábado, para comer pan allí..... (Luc. 14/1). Una palabra sencilla y sin embargo muy significativa..... «Jesús se fué a comer pan»..... Refleja bien a las claras, la sobriedad de nuestro Divino Maestro.

«Y después de haber ayunado cuarenta días y cuarenta noches tuvo hambre». ¿Cuál era la finalidad oculta de abstinencia tan prolongada? Parécenos ello un misterio que no es dable aclarar. Pero no será aventurado el suponer que dentro del plan de la redención humana, tal ayuno tuvo por finalidad el operar algún trascendente proceso intraorgánico en el cuerpo humano de Jesucristo, y de ahí cabría derivar una prueba en pro de la tesis, de que la alimentación ocupa un lugar preeminente en el proceso interno de nuestra propia redención, ya que todo ayuno sagazmente practicado, emancipa el cuerpo de las influencias materiales ambientes, al par que eleva la tónica espiritual de nuestro yo. Siendo el cuerpo en cierto modo el ropaje del alma, hemos de limpiar aquél de las adherencias terrenas, de las concupiscencias que radican en el apetito de alimentos cárneos, los cuales a su vez incitan a apetitos carnales, todo ello para que pueda cumplirse en nosotros esa otra palabra misteriosa de Jesucristo: «Bienaventurados aquellos que lavan sus vestiduras para tener derecho al árbol de la vida. (Revelación XXII/4).

Según el dogma católico, era Cristo Jesús el Mesías prometido,

portador de la «Buena Nueva» (Evangelio). Consistía su misión en la constitución del Reino de Dios; obró milagros y profetizó. El es el Hijo Unigénito de Dios Padre, revestido de naturaleza humana, que vino a actuar de Redentor, Profeta, Sumo Pontífice y Rey de Reyes.

El que Jesús vino también para abolir los sacrificios cruentos, ya lo demuestra el hecho de haber elevado a altura inmarcesible la religión mosaica. Mas como Moisés ya había restringido los holocaustos, promulgando leyes protectoras de los animales, cabe presumir que una ulterior evolución había de conducir forzosamente a la total abolición de toda matanza de seres animados de vida. Jesucristo mismo, en efecto, había sido anunciado por el profeta con las palabras: «Tú eres sacerdote eternamente, según el orden de Melchisedec». Pero éste (Sumo Sacerdote en Canaan) había brindado a Abraham, a título de ofrenda, pan y vino.

Jesús vino, pues, de un modo manifiesto, también con la misión de rotrotraer a los hombres al estado de su natural pureza, y renovar así la ley que hollara Adán. La religión del Amor, que El promulgó, hubiese carecido, sin esta reforma, de uno de sus fundamentos, o sea la compasión humana frente á los sufrimientos de las demás criaturas, salidas de manos de su Padre.

En tiempos de Jesucristo, estuvieron harto difundidos y conocidos los principios esenianos que preconizaron el frugivorismo, y que hicieron consistir sus ofrendas domésticas en sólo pan y vino. Otro tanto ocurrió con respecto a las ideas platónicas, pitagóricas, etc., que vislumbraron en la práctica consagración de una alimentación incruenta, un eficaz medio de redención del humano linaje, dentro de las posibilidades meramente humanas. ¿Cabe, pues, admitir que Jesucristo excluyera esta idea totalmente de su obra redentora?

Delitzsch, uno de los renombrados eruditos modernos en estudios bíblicos, dice acerca de la alimentación del Divino Maestro: «El pan era su alimento cotidiano; a veces tomó algún «opson»; aun durante el período que mediaba entre su resurrección y ascensión, permaneció fiel a tal costumbre. Su desayuno, a orillas del lago de Tiberiades, consistía en pan y pescado (léase «opson»); esto y algo de miel era todo lo que sus discípulos le bridaron. Tal era la frugalidad galilea que reinó en aquel ambiente. Calmaron los discípulos su hambre con los granos de trigo que obtuvieron frotando las espigas entre la palma de sus manos, y en los últimos tiempos sólo comieron alimentos vegetales crudos, según de modo fidedigno nos refieren Pedro, Mateo y Juan.» (Delitzsch).

«Escrito está: Mi casa ha de llamarse casa de oración, mas vosotros la teneis hecha una cueva de bandidos». (Léase: matadero).

Pasando al episodio de la multiplicación de pan y peces, hay

que tener bien presente que los vocablos griegos «opson y opsófago» no han de significar precisamente peces, sino que se trata de un término griego genérico, que carece de sinónimo exacto en las lenguas neolatinas, y que viene a significar todo alimento que, a modo de añadidura, se comió junto con el pan, pues éste constituía el manjar fundamental en aquellos tiempos.

Muchos traductores incurrieron en el error de reproducir las palabras «opson» y «opsófago» por los términos «carne» y «carnívoro». Pero en la literatura griega se usaba muy rara vez el término «carne de matanza», y entonces sólo bajo el nombre de «sacrificio». «Opson», significa por tanto no solamente carne, sino también toda clase de «entremés», «entrante» o «postre», también términos genéricos, es decir, todo lo que no fuera pan, como por ejemplo, pescados, verduras y toda clase de hortaliza. También C. M. Wieland dice sobre este tema: (Comentario a las sátiras de Horacio II p. 55).

«El libro de cocina de los griegos compendió bajo los términos «opson» y «opsonion», en sentido amplio, todo cuanto se sirviera en la mesa a más de pan».

«Opson» era el término que los griegos solían dar indistintamente a todos los alimentos que consideraron más bien como «golosinas» que como alimentos necesarios. El pan era considerado como el único alimento necesario. Las aceitunas, higos, queso, y, en Atenas también el pescado, constituía el alimento «opsoniano» de los griegos. (Nowards Williams: The Ethics of Diet). Véase también Hermann: Manual de las antigüedades griegas, t. III. p. 25).

R. STRITTMATEZ

(Continuará).

Régimen de transición.

Cocina vegetariana.

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

VERDURAS: Acelgas, acederas, achicorias, alcachofas, ajos, berros, brocolera, calabaza, calabacines, cardillos, cebollas, cebolletas, collejas, escarolas varias, espárragos, guisantes, habas, judías verdes, lechugas, patatas, pepinos, pimientos, puerros, rábanos, repollo, tomates, virujas y zanahorias.

FRUTAS FRESCAS.—Albaricoques, aceitunas, acerolas, brevas, cerezas, ciruelas, fresa, fresón, guindas, limones, melones, naranjas, nísperos, plátanos, peras de San Juan, piñas.

FRUTAS SECAS.—Almendras, avellanas, ciruelas, pasas, caca-huest, castañas pilongas, coco, chufas, dátiles, higos de fraga, orejones, pasas.

CEREALES.—Arroz, algarroba, avena, cebada, centeno, maíz, trigo.

PARA COCINAR Y SAZONAR.—Aceite, anís, azafrán, azúcar, canela, laurel, limón, manteca de coco, mantequilla de vaca, mejorana, orégano, perejil, pimentón, romero, sal (la menor cantidad posible).

PRODUCTOS INDUSTRIALES.—Galletas, frutas en almíbar ó en su jugo, verduras en conserva, pastas para sopa.

PRODUCTOS DE ANIMALES VIVOS.—Huevos, miel, leche y sus derivados, quesos frescos y salados, manteca, requeson.

CUATRO COMIDAS PARA EL MES DE JUNIO

PRIMERA COMIDA

Sopa a la Mónaco.
Tortilla vegetariana.
Acelgas a la Castellana.
Ensalada de lechuga, pepinos y tomates.
Compota de albaricoques con arroz con leche.
Frutas frescas.

SEGUNDA COMIDA

Sopa de acederas.
Guisantes a la parisién.
Puding de espárragos.
Ensalada de fresa y naranja.
Compota de guindas.
Frutas frescas y secas.

TERCERA COMIDA

Cocido castellano.
Cebollas rellenas.
Croquetas de acederas.
Ensalada de virujas.
Compota de cerezas.
Helado de fresa.

CUARTA COMIDA

Huevos con alcachofas.
Lechugas rellenas.
Frito de lentejas.
Ensalada de espárragos con huevos cocidos.
Flan de queso blanco.
Helado de albaricoque.

SOPA A LA MÓNACO.—Se cortan rebanadas muy finas de pan de Viena y se tuestan al horno. Luego se pone este pan en una sopera. Aparte se cuece leche con un poco de azúcar, se deslíen dentro cuatro yemas de huevo y un poco de mantequilla de vaca. Bátase bien y se echa sobre el pan tostado.

TORTILLA VEGETARIANA.—Se hace un puré de judías blan-

cas y se mezcla con leche, moviéndolo bien con una espátula, sazónese con un poco de sal, perejil picado y un poco de queso de Gruyere rayado, una yema de huevo y un poquito de zumo de limón.

Mezclar a este puré tres huevos batidos y se hace la tortilla dándole la forma que se quiera, redonda o plana o doblada, formando punta en cada extremo o sea a la francesa.

ACELGAS A LA CASTELLANA.—Después de bien lavadas y cortadas en pedazos, se cuecen al vapor con poca agua; con objeto de que se consuma el caldo.

Después de cocidas, se rehogan bien en aceite y aunque así solo están muy buenas, se les puede añadir pasas de Corinto y piñones enteros al rehogarlas.

El poco caldo que queda es de tanta sustancia y agradable, que se puede emplear para los enfermos ya solo o para hacer cualquier clase de sopa.

COMPOTA DE ALBARICOQUES CON ARROZ CON LECHE. Se hace primeramente el almíbar muy clara y se echa en ella los albaricoques bien lavados y partidos por medio para quitarles el hueso, dejándoles cocer por espacio de diez minutos.

Aparte se hace el arroz con leche y cuando está a punto, se vierte sobre una fuente adornándola con los albaricoques.

Este postre resulta tan exquisito, que en los restaurants de Inglaterra, Alemania y Estados Unidos es uno de sus platos más favoritos.

ESTUDIO CIENTIFICO DE ALIMENTOS.—*Los limones.*—Son los frutos del *Citrus limonum* (L) de la familia de las *Auranciaceas*. Se emplean con grande éxito como antiescorbúticos, antilitiásicos, en las infecciones intestinales, anginas, llagas, etc. Son frutos medicinales por excelencia, desinfectantes y mineralizadores, y deben sus propiedades, especialmente al *ácido cítrico* vitalizado que contienen.—Fluidifica y facilita las secreciones, especialmente las intestinales, y tonifica y suaviza la piel en fricciones externas.—Hace más digestibles los demás vegetales con que se mezcla.—Es el mejor aderezo para que las leguminosas (judías, habas, lentejas, etcétera), no produzcan en su digestión sustancias y gases tóxicos. Los limones son uno de los tesoros de la alimentación racional.

Los albaricoques.—Son los frutos del *Armeniaca vulgaris* (Lam.) de la familia de las *Rosáceas* en sus variedades—que se acercan a 50—comprendidas en los grupos de *hueso dulce* y *hueso amargo*. Tienen $\times 100$, 0'2 de albúmina, 15'2 de hidrocarbonados (azúcar), 0'5 de sales minerales y 3'5 de celulosa. Tienen las propiedades generales de las frutas frescas y son por lo tanto mineralizadores y laxantes. Son de las frutas frescas más alimenticias, pues sólo les

superan en valor nutritivo *las uvas y los plátanos*. Los recomendamos para excursiones al campo.

DR. E. ALFONSO

1 Junio 1919.

NOTICIAS

Se han puesto a la venta las conferencias del Dr. Ruiz Ibarra, sobre «El estreñimiento, sus causas y su curación natural, sin medicamentos», en un folleto de 67 páginas y cuatro grabados.

Los pedidos al depositario Sr. Serrano Alcázar, Espiritu Santo, 41, bajo, derecha, Madrid.

Tenemos verdadero gusto en hacer público, como testimonio de gratitud al Sr. Gobernador de Valencia, que nuestro director Sr. Ruiz Ibarra, Presidente de la Sociedad Vegetariana Española, ha recibido un atento besalamano de dicho Sr. Gobernador, participándole que ha sido puesto en libertad Ramón Burien.

Estaba el Sr. Burien preso en la cárcel de Valencia por denuncia hecha contra él como supuesto propagandista de ideas revolucionarias políticas, y enterado el Dr. Ruiz Ibarra de que las ideas que dicho preso difundía eran las naturistas, dirigióse al Sr. Gobernador de dicha provincia haciéndolo constar así, y suplicándole su libertad, que ha sido decretada inmediatamente.

Sirva de tranquilidad este detalle para todos los propagandistas de nuestras ideas, y sea esta una prueba de que nuestra solidaridad puede evitar errores en los representantes de la Justicia, que estamos todos expuestos.

El martes 27 del pasado Mayo hablaron en la Sociedad de Higiene, nuestros directores Sres. Alfonso y Jaramillo, exponiendo con cierta extensión los fundamentos científicos-filosóficos de la medicina natural, siendo escuchados con gran interés por la concurrencia, y siendo propuestas para discusión sus respectivas ponencias por el Sr. Fernández Caro, Presidente de dicha sociedad.

Curioseando.

El notable ilusionista Majeroni, que ha actuado en Madrid en este mes de Junio, declaró en una entrevista con Antonio Cases, publicada en el «Heraldo de Madrid», que es vegetariano porque conserva más la fuerza magnética con este régimen.