

Acción Naturista

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

DIRECTORES PROPIETARIOS Y FUNDADORES

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

ADMINISTRADOR: RAFAEL SERRANO ALCÁZAR.

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

SUSCRIPCIONES.

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

No se mantiene correspondencia sobre
los originales.

Año I

Leo.—Madrid, 1919.

Núm. 8

SOBRE MEDICINA NATURAL

Habiéndonos propuesto en estos artículos dar a conocer los fundamentos filosóficos en que basamos las ideas que luego hemos de exponer, sobre problemas más particularizados de Medicina, creemos conveniente dejar bien sentadas nuestras ideas sobre *la vida en general*, puesto que del criterio sobre ésta depende el de la enfermedad, que no es más que «un caso particular de la vida», como dijo Letamendi.

Lo que hemos convenido llamar *energía vital*, factor de la función vida que no se debe perder de vista un momento en el estudio de los fenómenos biológicos, no se debe considerar como una energía particular, aislada, de cada individuo, sino como la energía universal que anima todo lo creado, y que se manifiesta con caracteres particulares en cada individuo.

De esta manera comprenderemos que esta energía no se crea, no se puede generar en el organismo, que no es más que el instrumento por

medio del que aquella se manifiesta. Todas las energías que en el organismo se generan son secundarias, derivadas de esa actividad que anima al universo entero: cuando decimos, por ejemplo, que en las células orgánicas se genera calor, que en otras actuando como baterías eléctricas se generan corrientes electromagnéticas y que la fuerza vital es así calor o electricidad, hablamos impropriamente; deberíamos decir que se manifiesta en forma de electricidad o de calor —fuerzas secundarias— la —fuerza primaria— energía vital, por medio de las células orgánicas.

Como símil para comprender esta idea, podemos considerar a la electricidad como fuerza primaria produciendo luz, energía secundaria, a su paso por la bombilla adecuada. La energía eléctrica no se crea en la bombilla, en esta se manifiesta en forma de luz, y por esto, aunque la bombilla se rompa, la corriente sigue circulando si los filamentos están íntegros, aunque no se produzca luz, y aunque desaparezca totalmente el filamento, la energía primaria no se pierde, se sigue manifestando en otras partes en formas distintas.

Este símil explica, a la vez, y dicho sea de paso, la idea de que la energía vital primaria, que anima al ser humano, sigue actuando después de lo que llamamos muerte, después de la desaparición del cuerpo físico, actuación que los diferentes criterios filosófico religiosos admiten, interpretándolo cada uno a su manera, en cuyo asunto sería inoportuno entrar más en este momento.

Por consiguiente, todas las energías manifestadas en los seres vivos, y en el hombre, por lo tanto, como las llamadas digestivas, musculares, nerviosas, mentales, etc., son secundarias y derivadas de la energía vital universal, que anima todo lo creado.

Es interesante repetir estos conceptos filosóficos, tan desdeñados en los estudios biológicos en general, y que para nosotros son fundamentalísimos para la Medicina, porque solo así se llega a ver con claridad la idea de que *estas energías secundarias derivadas, no se pueden convertir en energía vital*. Nada puede dar la vida más que la vida misma.

Por esto es falso en el fondo el criterio que hace suponer que aumentando las energías manifestadas en el aparato digestivo, respiratorio, muscular, etc., se aumenta en energía vital, como es falso igualmente el que hace creer que por aumentar la ingestión de alimentos —energías también—, se aumenta la fuerza vital porque la energía vital no se puede aumentar, como decimos, no se pueden transformar las energías secun-

darias en energía vital, pues si tal cosa fuese posible, llegaríamos al absurdo de creer posible la continuación indefinida de la vida de un ser orgánico. No se puede hacer más que economizar la energía vital con su racional consumo y así prolongar la vida de los seres hasta su término normal.

De esto se deduce que debe ser un criterio conservador, más que fortalecedor el que ha de regir en los problemas de salud y enfermedad, porque en toda función orgánica, sea normal o patológica, hay un gasto de aquella energía vital, y cuanto más quiera intensificarse una función cualquiera hay mayor gasto. Pero no se crea por esto que en la debilitación de una función cualquiera puede haber una economía de la energía que anima al ser, que esto no es más que aparentemente, considerando aquella función aislada; mas como en los seres vivos, y en el hombre, por lo tanto, no se pueden considerar desde un punto de vista biológico científico y práctico, funciones ni órganos aislados, sino que hay que reintegrar el ser como unidad indivisible, según hemos dejado sentado, de nada sirve economizar energía vital rebajando la función en su órgano —estómago por ejemplo— si por su incompleta, y por tanto imperfecta función, se exige mayor trabajo al intestino y después al hígado, etc., constituyendo en el conjunto del aparato digestivo y en último término en la unidad, ser orgánico, un gasto mayor. De igual manera, de nada sirve ingerir mayor cantidad de alimento de la necesaria para las necesidades normales, pues el sobrante, o habrá que eliminarlo, exigiendo un gasto inútil a los órganos encargados de esta función, o se retendrá entorpeciendo funciones en las que, como consecuencia, para su ejecución, habrá también un mayor gasto.

Y venimos a terminar, como siempre, en que es la ley fundamental de las *armonías energéticas* la única que expresa fielmente el medio de economizar energías, y por lo tanto de conservar la salud y prolongar la vida, y en virtud de la que podemos decir que: *solamente con la debida proporción (armonía) entre la capacidad funcional de cada órgano y el trabajo que realiza, entre la función de cada aparato y los materiales del mundo exterior con que se realiza y entre todas las funciones que en el sistema orgánico de un ser se realiza, es posible la mayor economía de su energía vital.* fuerza que le anima, en virtud de cuyo impulso, limitado en el momento de su concepción, ha de realizar la suma total de funciones que habrá de constituir su vida, suma que resultará igual en cantidad, mas no en tiempo, ni en

calidad, si se invierte en trabajo armónico normal, fisiológico, que en el marmónico, patológico, de intensificar, debilitar o rectificar funciones alteradas.

Quede, pues, bien sentado que, cada individuo de la especie humana tiene su capital energético, porción de la energía que anima al universo entero; que no podrá aumentar, pero sí con su buen empleo y economía, cumplir sus necesidades durante el mayor tiempo posible, y proporcionalmente siempre a la cantidad que le correspondió.

La manera de administrar este capital es el problema de la salud.

Dr. Ruiz Ibarra

Riberas del Jalon, Agosto 1919

¡El que quiere la finalidad, quiere también los medios!

Siempre se imaginan los hombres que basta con desear emprender una obra cualquiera para poseer al mismo tiempo las cualidades requeridas para conducir esta obra hasta una buena solución. Querer y poder son dos cosas distintas y, a pesar del más sincero culto por el ideal concebido, comprometeremos muchas veces su realización con nuestras imperfecciones morales.

«¡El que quiere la finalidad, quiere también los medios!» dice un proverbio. Aquí los medios consisten en vencer nuestra propia naturaleza al beneficio del ideal que queremos alcanzar.

El obstáculo que más a menudo se opone a la realización de las sueños naturistas, no reside como ciertos lo creen en la capitalización de la empresa, ni tampoco en la dificultad de encontrar las condiciones materiales requeridas, sino más bien en el egoísmo, la intolerancia, la vanidad, etc., de los individuos que pretenden, muchas veces, agruparse sin poseer todavía las cualidades morales indispensables para soportar ni las primeras y numerosas dificultades que ofrece la realización de su ideal. Y sin embargo, todos saben que una vez estos obstáculos morales vencidos, la realización de esta empresa no sería más que cuestión de inteligencia y voluntad.

Teniendo en cuenta lo que precede, se debería hacer en una colonia naturista que cada familia o individuo, gase de la más amplia libertad, teniendo cada familia su propia casita.

No me parece que la supuesta falta de buena voluntad por parte de los hombres más indicados para iniciar cualquier empresa naturista, como también el pretendido egoísmo de los que no prestan su ayuda financiera, tengan otros motivos que las condiciones morales poco favorables,

en este particular, para emprender, con toda seguridad, la realización de cualquier «sueño» que sea. Por eso, es menester comprender que cada individuo debe sacrificar un poco de su propia personalidad, y adquirir este espíritu de modestia y esta caridad de alma inherente a toda acción cooperativa.

«¡Ayúdате y el cielo te ayudará!»

F. Macé

Los vegetarianos célebres

LEON TOLSTOI

Ha dicho un autor: «La envidia y la necedad calumniaron a Tolstoi en vida y le persiguen cuando ya no puede contestar a sus villanías. Así como un ciego de nacimiento no puede concebir la luz esplendorosa, los viles, los codiciosos, los imbéciles, no pueden creer que hubiera un hombre tan grande, tan generoso, tan sabio. De ahí su incredulidad y sus calumnias.

Tolstoi no contestó jamás a los necios; pudo probar que mentían y no lo hizo. De fijo que les compadeció antes que despreciarles. Muerto el maestro no se debe perder el tiempo en defenderle, que no necesita defensa quien fué la bondad misma, quien, con su inteligencia portentosa, iluminó la oscuridad que reina en las conciencias, cómo el sol alumbra el haz de la tierra. Lean sus libros, los que no los conocen, médítelos quien los conozca y aprendan todos y sigan las doctrinas que Tolstoi predicó; las únicas capaces de mejorar la condición de los hombres.» ¿Qué hombre grande se ha visto libre de las garras del vulgo? ¿Qué innovador no ha sido escarnecido? ¿Qué idea de justicia y bondad no ha sido combatida por los espíritus demoniacos que rigen hoy la vida de los hombres? ¿Tolstoi no podía ser menos, y basta esto para afirmar que lo que dijo es justo y bueno!

El conde Tolstoi nació en 1828, hijo de rica familia del gobierno de Tula. Su viva inteligencia le hizo adquirir en poco tiempo extensos conocimientos y su educación llevada a cabo en Moscou, fué todo lo esmerado que su posición requería.

Fué militar en el cuerpo de pajes de Nicolás I, donde entró a los 15 años, pasando luego a un regimiento de línea, y de éste a otros de modo que en el espacio de cinco años pudo conocer casi toda Rusia.

Siempre ocupó su atención la vida de los pobres y los obreros, y por aquella época escribió en un párrafo de una carta al príncipe Roksin: «Parece imposible que esos campesinos desdichados, que viven en islas

más ruines que un cubil, puedan hacer vivir en la opulencia a los miles de príncipes y condes que habitan los palacios de las grandes ciudades. ¿Cómo se explica que el que no tiene para sí pueda dar a los demás? Sólo de un modo: pensando que los campesinos son millones y millones y los elegidos sólo algunos miles.»

No obstante estos pensamientos que ya acariciaban la frente de Tolstoi en los primeros años de su vida, y que eran los gérmenes de sus futuras obras, su vida en este período fué del más completo libertinaje y vicio.

Más tarde tomó parte en la guerra de Crimea, donde se portó heroicamente y terminada la campaña, pidió el retiro antes de ascender a coronel y se dedicó a viajar por Europa.

A su vuelta a Rusia se casó y marchó a vivir a sus propiedades de Zamaia Poliana en medio de la mayor opulencia. Sus ánimos se sentaron siendo un modelo de marido y después de padre.

Por esta época escribió *Ocuakarenin* y otros libros, y después *Los placeres viciosos y los placeres crueles*, en los cuales recrimina el uso del vino y el tabaco y defiende el *vegetarismo* como régimen higiénico y moral. Con la convicción teórica llevó estas ideas a la práctica, guardando un régimen puramente vegetal y exento de alcohol y tabaco.

También llevó a la práctica—y este es su mayor timbre de gloria—las ideas que ya había expuesto contra la tiranía e iniquidad de los ricos, y repartió entre los campesinos de su distrito, su dinero y sus propiedades, y prescindió de vestimentas lujosas, usando en su lugar el *mufik* y la *tulupa*, y marchaba completamente descalzo en la mayoría de las ocasiones. Continuó viviendo en su gran casa, porque era la de su esposa y ella no participaba de sus mismas ideas.

Con motivo de la revolución rusa decía Tolstoi (traducción para «Los hombres célebres») «La fabricación de objetos de lujo para las clases acomodadas, aleja más y más obreros del trabajo de los campos. Así se forma la clase de los obreros de las ciudades, que a causa de su situación precaria caen bajo la completa dependencia de las clases ricas. El número de los que abandonan el trabajo que produce los objetos de primera necesidad, para fabricar objetos de lujo, crece progresivamente».

«Resulta, pues, evidente, que esta situación hace más y más penosa la vida de los hombres que se ven forzados a asegurar el lujo de los ociosos, cuyo número aumenta sin cesar. Y es evidente, asimismo, que semejante vida social no puede durar mucho».

«La paz, que para los pueblos antiguos era el símbolo del bien supremo—se saludaban diciendo: «La paz sea con vosotros»—ha desaparecido por completo entre los pueblos de occidente. No sólo ha desaparecido, sino que los hombres tratan de convencerse de que el cometido

«del hombre estriba, no en buscar la paz, sino en la lucha de todos contra todos.»

«En efecto se libra una lucha incesante industrial, comercial, militar. Estado contra Estado, clase contra clase, partido contra partido, obrero contra capitalista, hombre contra hombre.»

«Hay más. La participación en el poder de todos los miembros de la sociedad, dió por resultado que los hombres, apartándose siempre más del trabajo inmediato de la tierra y prendados de la existencia parasitaria, perdieron su independencia y por su misma situación, se vieron obligados a llevar una existencia inmoral.»

«En algunos países forman la mayoría, en otros aun están en minoría; pero la proporción de esos hombres que explotan el trabajo ajeno aumenta con gran rapidez, en detrimento de los que viven de su propio trabajo agrícola, que tan natural es y tan sano. De esto se sigue que la mayor parte de las naciones de Occidente no pueden subsistir por su trabajo agrícola. Se ven obligados, por el engaño o la violencia, a arrebatar las primeras materias a los pueblos que todavía viven merced al cultivo de sus tierras.»

«Las naciones occidentales, para existir, tienen, pues, necesidad de recurrir al dolo y a las violencias en forma de conquista de los mercados, y practicando lo que llaman política colonial, procuran esclavizar a todos los hombres que todavía viven de la agricultura en las diversas partes del mundo. Rivalizando entre sí, aumentan a cada instante sus armamentos y arrebatan por medio de diversas astucias, las tierras de los que llevan una vida racional, y les obligan a alimentarles.»

Con ocasión de la muerte de Tolstoi, dice Augusto Riera entre otras cosas:

«Por seguir el precepto: «No matarás» no comía carnes ni pescado, ni durante el rigor del invierno se abrigaba con pieles; para no diferenciarse de los campesinos llevaba una larga blusa con un ceñidor de cuero y dormía en un jergón. Rico y noble vivía como un mendigo, y dotado de un talento poderoso y de una instrucción vastísima, evitaba aparecer en público como si su modestia se alarmara de las muestras de respeto que despertaba su presencia.»

«Son tan pocos los que comprenden la grandeza de su resolución, que muchos lo achacan a un impulso de vanidad, al deseo de que los hombres todos hablen de Tolstoi. Los que tal dicen no advierten que hay almas y voluntades que viven en esferas innaccesibles para los demás hombres. No puede el pájaro remontar el vuelo como las águilas caudales, y se les antoja fanfarronería lo que es una necesidad para las alas poderosas.»

«¡Qué vida tan admirable la de Tolstoi! ¡Qué ejemplo tan grande el de su voluntad soberanal»

«Para convencer con el propio alto ejemplo, renunció a sus riquezas, trabajó con los campesinos, y cuando el cólera apareció en la provincia de Tula, cuando causó estragos entre la gente pobre, Tolstoi, con energía y actividad juveniles, cuidó a los enfermos, enterró a los muertos, alentó a los miedosos y la muerte retrocedió ante el noble viejo, como retroceden las sombras ante la luz» (1).

Entre sus obras más importantes citaremos *Resurrección*, *De qué viven los hombres*, *La esclavitud moderna*, *Carta a los dokimbors*, *El gran crimen*, *Carta a Nicolás II*, y las antes citadas.

Tolstoi murió en el mes de Junio de 1911, en medio de la mayor humildad y del respeto y las lágrimas de todos. A su entierro siguieron más de 10.000 campesinos de toda Rusia.

Huelgan más comentarios a la obra y vida de Tolstoi. Leed sus obras, medita su vida y seguid su ejemplo.

Leonardo de Unanfhorsa.

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

PREGUNTA: A. C. (Jerez de la Frontera).—Bajo el punto de vista de la higiene, ¿no es suficiente garantía para la salud vivir morigeradamente, ya que observamos que muchas personas aun usando en su alimentación la carne y bebidas alcohólicas en cantidad moderada, han alcanzado muchos años de vida sin sufrir enfermedades?

RESPUESTA: En efecto; tomando cosas dañinas en cantidad moderada, pueden soportarlas relativamente bien algunas personas de buena naturaleza, aunque de todos modos no viven tantos años como vivirían si prescindiesen de tales tóxicos, porque siempre desgastan la energía individual. Siendo sobrio en el comer, se tiene una garantía enorme contra las enfermedades y muerte prematura, como también contribuye a ello la práctica de los ayunos. Más vale ser sobrio aunque se ingieran algunos tóxicos, que ser vegetariano glotón, porque los tóxicos que deja

(1) He aquí una vez más la muerte retrocediendo ante la alimentación vegetariana y la vida natural.

la comida *mal digerida por exceso de cantidad*, aunque sea de vegetales, son en mayor número que los que deja un poco de carne y vino en cantidad moderada.

Pero como la mayoría de las personas de hoy son de constitución o naturaleza inferior, sufren en seguida los malos efectos de los alimentos tóxicos, que su cuerpo débil no puede neutralizar debidamente.

Esta es la razón por la cual debemos la mayoría de las personas *alimentarnos de vegetales y sobriamente*.

Pero para verse libre de enfermedades no basta ser *vegetariano sobrio*, hace falta además hacer suficiente cantidad de ejercicio físico (que hacen esas personas que viven muchos años) respirar aire puro y además—y ya dentro del plano moral del hombre—*ser bueno y estar alegre*. La persona que tiene malas pasiones y sentimientos, no puede estar sana, porque esas pasiones crean *venenos* en su organismo, como también los disgustos. La parte moral repercute íntimamente en la física, y la desarmonía de aquella no puede dejar incólume la armonía de ésta. Las personas que viven muchos años suelen ser, además de sobrias, buenas. Imitémoslas.

PREGUNTA: A. C. (Jerez de la Frontera).—Bajo el punio de vista social, ¿qué importancia puede tener la propaganda de las ideas naturistas?

RESPUESTA: ¿Importancia? ¡Enorme! El naturismo social equivale a la felicidad individual y colectiva, así como el artificialismo social de hoy equivale a la desgracia individual y colectiva. Usted observe que sólo lo que hacen una vida aproximados a la Naturaleza, o por lo menos que tienen el cerebro *naturalizado* y que han transformado su campo mental en el sentido de una constante actividad hacia lo bueno, es decir, favoreciendo la evolución humana, son felices. Yo le aseguro a usted que no puede haber desgracia en la vida del que ha llegado a sumergirse en el seno de la filosofía naturista.

Socialmente el naturismo supone la garantía máxima de la salud del pueblo, por cuanto ésta es imposible de conseguir si cada uno de los individuos no la consigue para sí. Bien prácticamente hemos demostrado los naturistas esta afirmación durante la última epidemia de gripe. El que solo ha cumplido las leyes naturales en uno de los planos, *físico o moral*, ha padecido la gripe, aunque levemente. El que la ha cumplido

en todos los planos, ese se ha visto exento de ella. Tenga usted en cuenta que es difícil en la vida actual cumplir en todos los planos las leyes de la Naturaleza.

El naturismo pedagógico daría generaciones de hombres cuyos cerebros, libremente desarrollados en sus manifestaciones generales, serían superiormente aptos para aquellas ocupaciones que su vocación señalase. Hoy día la educación intelectual es una continua castración cerebral. (Lea usted a Rousseau y Pestalozzi.)

El naturismo aplicado a la cultura física daría generaciones bellas, fuertes, elegantes y sanas, no esos atletas de hoy día, hechos con aparatos de salón y deportes irracionales, que son de aspecto brutal y amazacotado, con desarmonía musculatura y que se ven tan expuestos a enfermedades (y a veces más) como los sedentarios. (Vea usted libros que hablen de la Antigua Grecia.)

El naturismo bajo el punto de vista de la constitución de la sociedad, tiene por base la *fraternidad* entre los hombres y el *libre* desenvolvimiento de la actividad y misión que cada uno trae a la tierra, así como la *igualdad* de todos bajo el punto de vista *físico*. En lo referente al plano intelectual, claro es que el más inteligente tendrá más derechos y más remuneración, por ser su trabajo más elevado y más útil para la colectividad. No existiría más aristocracia que la del talento, ni se pagaría más que al que trabajase, imitando en esto, como en todo, a la Naturaleza, que al que no trabaja o sirve para algo, le anula. *Todo órgano que no funciona, se atrofia.* (Ley fisiológica de la justicia universal). En la sociedad naturista, la justicia la impondría la Naturaleza. Hoy día, en parte, lo hace; y así, al que no es activo o es malo, le da como castigo la enfermedad por acúmulo de tóxicos, etc. La justicia está en los propios actos de cada uno, y no hace falta tribunal que juzgue, tanto más cuanto que en la sociedad naturista sobria, sana, buena, sin vicios, equitativa, no existirían ni ladrones ni criminales. Todo sería paz y armonía. Para llegar a este ideal es para lo que debemos predicar sin descanso a cada individuo nuestras doctrinas de felicidad. (Lea usted «Las leyes naturales de la vida, aplicadas al gobierno de los Estados», de Juan Calafat León.)

A continuación publicamos la contestación que un señor suscriptor ha tenido la bondad de mandar a la pregunta ya publicada en el núm. 3 de esta Revista, hecha por D. G. H. F., de Fuenteovejuna.

Para G. H. F., de Fuenteovejuna.

RESPUESTA: La cúspide de la *perfección moral* del hombre me parece no es posible si el templo, o sea el cuerpo, que encierra y produce el alimento o sustento a nuestro espíritu, no se encuentra en estado de absoluta pureza, exento de toxinas y de vicios.

Si nuestra sangre, con la que se forman y que es la base para la construcción de los tejidos del cuerpo humano no es limpia; si su composición está contaminada con los venenos que produce la ingestión de carnes, es lógico que los tejidos y *todas las células* construídas a base de los impuros jugos sanguíneos, llevan consigo los mismos venenos.

Usted no ignorará que la carne de los animales sacrificados en los mataderos, según las estadísticas que se han hecho con gran escrupulosidad en Alemania, Suiza, etc., contiene terribles toxinas que la mayor parte de los animales, ya sea por el moderno sistema del engordamiento, por la vida artificial e *insalubre* en los *establos* o cuadras, por el cultivo forzado, con *abonos* de animales, que *no son* suficientemente consumidos, de plantas forrajeras y prados, por la explotación demasiado industrial de la crianza del ganado, etc., llega enfermo al matadero, casi la mitad con tuberculosis y otras afecciones más o menos graves y que aun los animales, que fuesen relativamente sanos, al momento de darles vida artificial, encerrándolos, no llegan nunca a ser lo que son sus hermanos criados en absoluta libertad y al momento de darles *muerte violenta* el hombre, el miedo, el susto y el sufrimiento de tal atropello feroz produce venenos de extrema gravedad, que se filtran en los tejidos del animal sacrificado.

Si el nombre ingiere la carne, no sólo se apropia las gérmenes de las mismas enfermedades que padece el animal, sino también todas las toxinas, que corrientemente contiene toda carne y a más las que se producen por la angustia, el espanto, *el miedo* y el *padecimiento* por corto que hubiese sido éste al dársele muerte brutal al animal.

El cuerpo humano, que se construye con tales piedras fundamentales es obvio, queda colmado de iguales o semejantes venenos, su sangre impura envenena al sistema nervioso, al órgano más noble, el *cerebro* el motor (corazón) lleva las impurezas a todas las células que componen su organismo y la consecuencia no puede ser más fatal al intoxicar los órganos más *nobles*, cual el *cerebro*, ya que es un hecho científico que nuestra mente, nuestro espíritu, que vive en este templo, se vale de

dicho cerebro y si éste es envenenado, lógica consecuencia es la imperfección de su función y por consecuencia el mal alimento de nuestra alma.

Ahora puede usted explicarse, por qué la humanidad ha descaminado, entregándose a destrozarse, a mutilarse; su espíritu está completamente desquiciado, la moral ha desaparecido y *no* podrá vivir en un cuerpo donde existen luchas titánicas.

En cambio el hombre que sabe elegir alimentos *puros*, cual son frutas, ensaladas, nueces y los ingiere al natural, sin cocción, sin alteración, y vive con *moderación* conforme a las leyes de la madre Natura y cuida, en una palabra, de la *limpieza absoluta* del templo que dá albergue a nuestro espíritu (limpieza exterior e interior), ese hombre criará un alma limpia, bondadosa, generosa, que desea nada más que producir el bien.

Otto Streltberger.

Caldas de Malavella (Gerona).

EL INDIO FILIPINO

Se hablaba—hace ya bastantes años,—de las dificultades de la vida moderna; de lo mal que se vive, especialmente en la clase modesta, y se aducían teorías y suposiciones para mejorar la condición social del obrero y del proletariado de levita.

—A mi juicio—dijo un simpático capitán de Artillería—la verdadera felicidad para el hombre está en la vida salvaje.

La mayor parte de los presentes miraron con sorpresa al capitán. Un murmullo de extrañeza, de duda, se alzó en aquella reunión; la conversación fué cambiando de derrotero desviándose del asunto de que se trataba, y el capitán, convencido de que el auditorio se hallaba poco propicio a participar de sus ideas, y enemigo de predicar en desierto, no despegó más los labios; el cronista se quedó con las ganas de conocer los motivos en que apoyaba su opinión y por esta causa tan incrédulo como los demás y hasta extrañado de que un hombre tan culto, tan sensato, sostuviera en serio una teoría tan extemporánea y fuera de razón.

Pocos años después, el cronista, a causa de la guerra tuvo que marchar a Filipinas tomando parte en las operaciones; pero como tuvo también ocasión de visitar el territorio a donde la guerra no había llevado su siniestra huella, allí pudo ver la forma en que vivían sin no-

tables diferencias muchos millares de indios: la tercera parte de los filipinos, o sean los que habitaban en territorios no afectados directamente por el contacto con la dominación española a la que no tenían el menor motivo de odio.

Porque es preciso decirlo para que la mentira no prevalezca: el dominio español en Filipinas era suave, paternal; sus leyes más favorecían al indio,—a quien consideraban como menor de edad—que al español, y si hubo abusos, fueron individuales, como ocurre en todas las colonias y cometidas a espaldas de las autoridades.

Cuando en diferentes ocasiones pude ver la vida del indio del campo, del que hace la vida primitiva lejos de la ciudad; cuando pude convencerme de su falta de necesidades, de su total ausencia de vicios, me acordé de la opinión del capitán de Artillería y pude convencerme de que aquel capitán decía la verdad.

Los lectores que no hayan estado en países tropicales donde la civilización con todas sus lacras no ha llegado todavía, van a ver cómo vivía y cómo vive aún el indio en el archipiélago filipino.

Nace de matrimonio indio, en una modesta choza de caña y nipa construida por sus padres, rodeada de frondosa vegetación, generalmente a orillas de un arroyo, de un río, de una gran laguna o del mar.

Durante su infancia basta a cubrirle un simple lienzo sin fajas, vendajes ni ataduras; comienza a andar y cubre sus carnes con el mismo ropaje que el padre Adán antes del pecado original; no ve aprisionado su cuerpo por camisas ni chaquetas; sus piernas se ven libres de pantalones; su cuello se mueve ampliamente sin el martirio de lienzos planchados ni corbatas; sus pies ejercen las funciones locomotivas sin la dura presión del calzado; la cabeza, siempre al aire libre adquiere tan enérgica vitalidad que la madre Naturaleza le provee de una fuerte y abundante cabellera que protege su cráneo de la terrible fuerza del Sol tropical y de las lluvias tan abundantes durante seis meses. La forma humana modelada por Dios no pierde su belleza natural, sus líneas graciosas, y todos sus miembros conservan durante muchos, muchísimos años la flexibilidad de la edad viril.

¿Qué quehaceres, qué obligaciones le preocupan? ¿Qué cuidados le acucian?

Ninguno. Desde que amanece vaga en libertad por el monte gustando de las frutas tan abundantes en aquellos frondosos bosques; no siente la necesidad de comer a las horas acostumbradas en la civilización porque ya ha satisfecho esa necesidad; cuando se cansa se acuesta y dormita a la sombra de un plátano o de una gigantesca ceiba; no se aleja mucho del lugar donde ha nacido, de su choza, por el instinto de conservación le enseña el peligro de internarse demasiado en la inmensidad de la selva; llegada la noche se refugia en la choza al lado de sus padres, a los que frecuentemente acompaña en pequeñas excursiones

para la busca de frutos y hortalizas. Así va creciendo y pasando los años hasta que llega a la pubertad.

Siente la necesidad de unirse a una compañera y—generalmente de acuerdo con sus padres,—halla su «media naranja», a la que se une con más o menos ceremonias civiles o religiosas.

La choza de los padres resulta pequeña, y en pocos días, a veces en horas, levantan una nueva: cuatro troncos de palma brava o de bambú como piés derechos; otros horizontales que sirvan de sostén al piso a un metro de altura de la tierra para evitar las humedades en la época de lluvias o el acceso de animales en todo tiempo; el piso formado por tiras de caña; un techado de bien entrelazadas hojas de plátano o de larga yerba colocada en forma cónica con vertientes rápidas para que caigan las aguas; otro tejido de yerba en las cuatro paredes y el conjunto bien sujeto, sin clavazón alguna, sin herraje, pero con fuerte bejuco de mayor duración que el hierro y con una sencilla escalera de caña, que pude quitarse a voluntad, completan el humilde hogar en que surge una nueva familia.

El mueblaje del interior es bien sencillo: un «lancape» o camastro que sirve de diván o de cama; un petate tejido por la hembra para echarlo en el suelo al acostarse y algunas vasijas hechas con «tabos» o sea con la cáscara de coco desprovista de la pulpa o con bambú. No han tenido necesidad de recurrir a ninguna tienda; su ingenio ha bastado a llenar las necesidades de su sencilla vida.

Con fibras que proporcionan las anchas hojas del plátano, la mujer teje ligeros vestidos, lo justo para cubrir la parte inferior de su cuerpo; el hombre aún gasta menos tela, sin que por ello se considere otendido el pudor de ningún habitante de aquellos campos, donde impera la libertad, la sencillez, la sobriedad. Viven felices, ni envidiosos ni envidiados.

Otra clase de indios, también muy numerosa (cerca de dos millones) viven también con las ventajas de la libertad primitiva, aunque limitada por su contacto con la civilización: estos son los indios llamados de sementera, los que viven en pueblos y haciendas, sujetos a un dueño, mediante un salario o cultivando un modesto terreno por el cual pagan su correspondiente tributo. Estos ya conocen y padecen alguno de los inconvenientes de la civilización; están sujetos a un pequeño tributo o a la prestación personal por quince días cada año. Cubren su cuerpo con más ropa que los monteses y tienen más pretensiones en el vestir porque estas ropas consisten ya en pantalón y camisa. Algunos se permiten comprar zapatos, que por cierto les sirve de dolorosa tortura. Beben el aguardiente coquillo, acuden, si tienen dinero, a la gallera; pero todavía sus alimentos principales son vegetarianos, y como los anteriores gozan de buena salud por regla general; ninguno llega a la molesta obesidad y cuando mueren de puro viejos aún conservan un fuerte cabello.

La otra tercera parte la forman los propietarios en mayor o menor

escala, cuya única ventaja estriba en alimentarse principalmente de arroz y frutas, porque las carnes solo la comen en ciertas fiestas; pero aceptan de los europeos muchas necesidades superfluas; están sujetos a muchas de las preocupaciones europeas, y procuran, en lo posible, vestir como los blancos, mortificando así su organismo.

Estos, por lo mismo que están más en contacto con la civilización, adolecen de muchas pasiones: el juego, el afán de lujo, la ambición de mando. De los más refinados de este grupo salió el núcleo katipunesco que dió tanto contingente a la insurrección contra España, y de este saldrá más adelante la insurrección contra el dominio americano.

¿Quiere esto decir que seamos enemigos de la civilización? No por cierto; porque reconocemos que aquellos indios, tanto los selváticos como los otros gozan de tan paradisiaca tranquilidad, gracias, precisamente, a que, sin darse ellos cuenta, disfrutan de la mayor ventaja que la civilización proporciona: la seguridad.

Antiguamente existían en Filipinas las sangrientas luchas de tribus, de familias, de razas, de dominio caciquil. La piratería ejercitada por los moros de Joló, Mindanao y Borneo asolaba todas las costas, entregando al pillaje y al incendio chozas, aldeas y cultivos, matando o cautivando a los habitantes que vivían en continua zozobra. La marina española—en lucha constante, oscura, sin brillo, sin la notoriedad de los grandes hechos, realizando una labor humanitaria que los filipinos nunca agradecerán bastante—pudo dominar aquella piratería, logrando para los millares de islas del Archipiélago una prolongada paz, sólo interrumpida por la insurrección que por extrañas excitaciones se alzó en Manila y provincias limítrofes, cuando España llevaba dos años de guerra en Cuba, tratando de apagar un incendio que era constantemente alimentado por los que tenían vital interés en que España fuese expulsada del continente que sus hijos descubrieron para la civilización.

Pero la civilización tiene sus defectos y éstos son los que todos los hombres de buena voluntad deseamos ver corregidos. A eso aspiran los naturistas, que son los continuadores de las santas doctrinas de Buda, de Confucio, de Zoroastro y de Jesucristo.

Comandante Munárriz.

DE EDUCACION FISICA

Como sucede con todas las cosas, el error engendra otros errores, y, como llevamos dicho, al error de *concepto* sigue toda una serie de errores; uno de los más graves es el creer que todo el mundo está capacitado para actuar de *educador físico* del niño, ser demasiado complejo que piensa y

siente; pero los padres, que no confían el arreglo de un *reloj* más que a un técnico, y para vestirse, indagan antes sobre la competencia del sastre, no obstante confían la educación física de sus hijos a cualquier profano, en el que la rutina y la osadía han suplantado el arte maravilloso y la ciencia de la educación corporal, sin tener en cuenta que la gimnasia, como agente modificador del organismo que es, se convierte en arma de dos filos, ciega además por manejarla manos profanas de especuladores sin conciencia, lo que constituye un crimen de lesa humanidad.

Resultado: que equivocado el *concepto de la educación física*, de él se engendran inmediatamente el error de hacer ejercicio por el sólo hecho de ejercitar el músculo cuando hay que formarlo, o lo que es lo mismo, ejecutar la gimnasia de la fuerza bruta por la fuerza misma.

Este fundamental error de concepto, ha contribuido a que la causa de la educación física haya sido descuidada, despreciada y abandonada a la casualidad, creyendo que al niño basta con sus movimientos espontáneos. Tan extendido está este error entre todas las clases sociales, que las comprende todas: políticos, sociólogos, militares, médicos, literatos, artistas, periodistas y pedagogos; sucede esto así porque precisamente somos demasiado superficiales y nos preocupa más el aspecto externo de las cosas que el interno o intrínseco. De ahí otra consecuencia también errónea, la de querer resolver el gran problema de la educación física con especialidades o con deportes que después de todo no son más que determinadas variedades de gimnasia particularista cuyos autores (de los aparatos especiales), para asegurar su negocio han hecho creer a los ignorantes que son suficientes porque generalizan, como si con una polea elástica fuese posible hacer a un joven diestro en la carrera, en el salto y en la trepa, modalidades de una buena educación física.

No nos cansaremos de repetirlo, habrá que decirlo muy alto, que el ejercicio físico es el medio de que nos servimos para educarnos físicamente; el ejercicio, los múltiples ejercicios, son los que desarrollan al individuo, pero por muy sorprendentes que sean los movimientos que ejecutamos, no son el fin, porque el fin que se persigue es moral, es la energía acumulada, dispuesta, adiestrada, o como se dice ahora, el entrenamiento para un fin moral que se aplicará en los actos todos de la vida del individuo (empresas de todas clases, desde las mercantiles hasta las épicas), y para transmitir las a la especie por las leyes de la herencia, perpetuando esas buenas cualidades en la raza, de un modo constante en el progreso ascendiente de la vida social de la Humanidad.

Tal es la finalidad propuesta y constantemente perseguida por la cultura corporal mediante un método racional y una aplicación leal y científica exenta de mercantilismo para que resplandezca todo el valor positivo de la gimnasia racional sistema sueco, ideada por un hombre extraordinario, por Enrique Ling.

Todos los errores son perjudiciales, pero este último es el que causa los daños materiales al organismo y el que por estar a la vista o al al-

cance de nuestros sentidos físicos, es también el que acarrea más funestas consecuencias para la causa de la regeneración de la raza, que a todos nos debe preocupar, pero a los gobernantes en primer lugar.

Por eso, siendo la gimnasia tan antigua como la medicina y constituyendo una importante rama de la misma, como la higiene, ha permanecido muchos siglos separada de su tronco natural o común, refugiada unas veces en el *curanderismo*, otras confundidas en el circo con la *acrobacia* y el *atletismo*.

Al resurgir ahora aparece como agente terapéutico en un aspecto, y, como deporte y espectáculo, en otro. Lo que no aparece entre nosotros es como agente educativo regido por la higiene profiláctica, todo porque vivimos de las ideas del pasado, de las épocas del oscurantismo y de la ignorancia, por eso no conocemos el valor pedagógico de la gimnasia racional, que por su transcendencia para afirmar la salud y asegurar el desarrollo, hemos de hablar de ella.

La observación nos dice, que el movimiento es la vida en la naturaleza; del mismo modo el movimiento es indispensable al desarrollo orgánico del individuo; la fisiología, que es la ciencia de la vida, dice las épocas de ella en que está más indicada la práctica del ejercicio; la vida misma reclama con mandato imperativo, para asegurar el desenvolvimiento de los órganos que la constituyen, la necesidad de moverse, la imperiosa necesidad de moverse, por ser en ciertas épocas cuando los órganos de la locomoción los que reclaman la mayor actividad en la economía. Entonces interviene la higiene, esa religión del hombre físico, y, con sus preceptos, regula el ejercicio y lo distribuye hacia unos órganos mientras que otros no exigen funciones todavía porque su evolución es más lenta.

Mas como la vida social impone al ser racional en unos casos insuficiencia de ejercicio, como impone excesos en otros e importunidad en muchos (del mismo modo que las leyes económicas consienten unas veces exceso de alimentación e impone otras insuficiencia), lo que constituye trastornos en el cuerpo social y desequilibrios en el individuo.

Marcelo Sanz.

NOTICIAS

Sociedad Vegetariana Española.

Excursionismo. . . .

Continúa el interesante grupo excursionista de esta Sociedad haciendo sus habituales excursiones todos los días de fiesta, hasta el punto de no perder uno solo. Se han recorrido ya diversos puntos de la Sierra del Guadarrama, y pueblos *fluviales* próximos a Madrid...

Las excursiones de este año se han caracterizado por los notables progresos realizados en la natación, siendo digno de gran elogio el hecho de que todos los ha-

bitualmente asistentes, salvo alguna rarísima excepción, practican perfectamente el sano, bello y a veces humanitario deporte... Entre los nadadores se cuentan algunas señoritas y niños.

A las excursiones asisten también personas ajenas al *vegetalismo*, pero simpatizantes con toda nuestra causa y nuestro régimen, en el que sin querer, poco a poco, van entrando... al menos los días festivos.

De desear es que se agregue a estas excursiones el mayor número posible de socios y extraños, para que con el edificante ejemplo de los que son duchos *en el arte de practicar el naturismo*, redunde en beneficio propio y ajeno. En el campo se adquiere salud y alegría.

Un día a la semana de poner la piel en contacto con el aire, el agua y el sol, es un válvula de seguridad contra la fuerza del mal urbano.

¿Por qué no se había de generalizar este modo de convertir las orillas de los ríos en puntos de baño, que cual las playas, puedan ser frecuentados hasta por señoras, ya que —como nosotros hacemos se puede guardar el mismo respeto a las costumbres sociales que en los lugares de veraneo?— Animarse pues, y venid con nosotros.

Todo el que desee asistir a estas excursiones puede pedir informe del sitio donde se va a ir, los días anteriores a los de fiesta, por la mañana, en el domicilio social, calle de Nicolás María Ribero núm. 1.

COCINA VEGETARIANA

CUATRO COMIDAS PARA EL MES DE AGOSTO

Primera comida.

Sopa de patatas con acederas.
Arroz frito.
Berengenas asadas.
Torrijas de harina de maíz.
Flan de queso fresco.
Frutas frescas y secas.

Segunda comida.

Sopa de berros.
Berengenas rellenas.
Pimientos con tomate.
Ensalada de pepinos y tomates.
Tarta de América.

Tercera comida.

Huevos a la española.
Calabacines con piñones.
Remolacha con cebolla.
Ensalada de escarola y tomate.
Ensalada de plátanos y melocotones.
Frutas.

Cuarta comida.

Sopa a la hortelana.
Judías verdes con calabacines.
Repollo con manzanas.
Ensalada de pimientos.
Pastel de manzanas.

SOPA DE PATATAS CON ACEDERAS.—Picar muy menudamente un buen puñado de acederas y rehogarlas en aceite a medio fuego.

Añadirles la cantidad de agua necesaria, patatas cortadas, una poca sal y dejarlo que cueza todo.

Aplastar entonces las patatas con una cuchara de palo incorporando perfectamente su puré con el líquido. Verter éste en la sopera sobre rebamadas de pan.

ARROZ FRITO.—Poner a la lumbre una cazuela con manteca y dorar en ella un poco de ajo picado. Agregar el arroz bien seco y freirlo hasta que quiera dorarse. Entonces añadir tomate crudo bien picado; cuando esté frito, sazonarlo con un poco de sal, añadirle la cantidad de agua necesaria; ponerle encima pimientos chicos asados y pelados; tapar la cazuela y dejarlo a fuego suave sin menear el contenido hasta que se haya secado.

BERENGENAS ASADAS.—Después de mondarlas, córtense en trozos y cuézanse en agua y poca sal. Trasládense a una vasija que no sea muy honda y así que estén bien asadas añadirles zumo de limón, ajos, perejil y una poca sal.

TORRIJAS DE HARINA DE MAÍZ.—Se deslíe una pequeña cantidad de harina de maíz en leche; se cuece a fuego lento, meneándolo continuamente; se saca del fuego echándole agua de azúcar sobre una superficie de bastante extensión, conservándose la pasta bastante espesa; se deja enfriar y se parte en pedazos de la figura que se quiera; se frien hasta que queden doradas echándolas por encima azúcar y canela.

PLAN DE QUESO FRESCO.—Se baten hasta formar crema 125 gramos de manteca a la que se añaden cinco yemas de huevo bien batidas, 200 gramos de azúcar, seis cucharadas de galletas machacadas, 100 gramos de almendras dulces ralladas y 250 gramos de queso fresco. Todo se machaca bien y se añaden las cinco claras batidas a punto de merengue.

Se coloca la masa en un molde engrasado y espolvoreado de harina y se cuece durante una hora ó poco más en horno moderado.

Frio es delicioso.

E. R.

* * *

ESTUDIO CIENTÍFICO DE ALIMENTOS

LAS PATATAS.—Son los tubérculos (partes subterráneas del tallo) de la *solanum tuberosum*, de la familia de las *solanáceas*, en sus variedades de «redondas» (manchegas), «cilíndrico-aplastadas» (morunas) y «alargadas» (gallegas).

La patata fué importada a Europa, del Perú, por los españoles, y hoy día es uno de los más extendidos y nutritivos alimentos que resuelve casi por entero el problema de la alimentación de los pobres.

«La patata — dice el doctor Montennis —, es un alimento precioso en nuestro siglo de artríticos», y es mejor cocida que frita, siendo mucho más fácil de digerir si se toma con limón u otras frutas.

Las patatas deben monderse quitando su piel en trozos lo más delgados posible, porque precisamente su parte que más alimenta es la que está junto a la cáscara. Es, pues, buena costumbre la que yo he observado en algunos pueblos donde las mondan raspándolas —y no cortando su cubierta—, o cociéndolas con piel y luego quitándosela.

Las patatas contienen un 20 por 100 de almidón o fécula, por lo cual son muy buen alimento muscular y de fuerza, muy útil para los que hacen trabajo físico. Contiene además 2,3 por 100 de albúmina, 6,6 de potasa, 0,29 de sosa, 0,26 de cal, 0,03 de óxido de hierro y 1,7 de ácido fosfórico y algo de manganeso.

EL MAÍZ. — Es la *Zea mais* de la familia de las gramíneas, en sus variedades «tempranas» (como el maíz de *esto*, o amarillo anaranjado, y el *cuarenteno*, amarillo pálido) y «tardías» (como el maíz de *invierno*, o amarillo anaranjado subido); el maíz de *otoño*, llamado *blanco mollar* (de color blanco), y el maíz de *Pensilvania*, de color amarillo claro. Sus frutos o mazorcas, se comen asados, o abiertos sus granos (flores de maíz), o en forma de pan llamado «borona».

El maíz es alimento de fuerza por contener la grande proporción de 65 por 100 de hidratos de carbono y por tanto recomendable a los que hacen gran ejercicio físico; y por ser rico en *fósforo*, como todos los cereales, es recomendable a los convalecientes y neurasténicos y, en general, a todas las personas mientras el técnico no aconseje lo contrario.

BERENGENAS. — Es la *solanum esculentum*, de la familia de las solanáceas; en sus variedades «violada», «blanca» y «jaspeada». Su flor la conocen los jardineros con el nombre de «flor del huevo». Son muy digestibles estando maduras. Tienen todas las propiedades generales y beneficiosas de los alimentos vegetales, siendo a la par que nutritivas y laxantes de un sabor exquisito y delicado.

Dr. Eduardo Alfonso.

