

# Acción Naturista

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

## DIRECTORES PROPIETARIOS Y FUNDADORES

|                                 |                            |                            |
|---------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Dr. Ruiz Ibarra.                | Dr. Enrique Jaramillo.     | Dr. Eduardo Alfonso.       |
| Fuencarral, núm. 188. - 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

Virgo.—Madrid, 1919.

Núm. 9

## POR BIEN DEL NATURISMO

### SEGUNDO AVISO

Con todo el respeto que a mí mismo me debo y con toda la bondad y alteza de miras que en todos los momentos de mi existencia informaron y siguen informando, hasta los más minúsculos detalles de mi conducta, el Dr. Frank Aube, Laureano D'Ore, El Otro, o sea Albano Rosell, que es la personalidad que se enmascara con esos pseudónimos, me obliga a darle el SEGUNDO AVISO.

Ya le dí el PRIMERO en el segundo número de ACCIÓN NATURISTA, con motivo de la *bienvenida* tan incorrecta y tan antinaturista que en el querido colega *Helios*, de Valencia, dedicó a la aparición de nuestra Revista. Su contestación en el número de Abril de nuestro repetido colega *Helios*, y su sucesivo laboreo de *molestosa* insidia, llevado últimamente a *Pro Vida*, de la Habana, con el *refrito* de un artículo, en el que, en con-

tra de todos sus propósitos, no consiguió otra cosa que el de poner en muy perceptible relieve su extraña psicología, prueba bien claramente que para nada tuvo en cuenta el dicho PRIMER AVISO.

Si este SEGUNDO diera igual resultado, el TERCERO será *documental*.

\* \* \*

Por muy torpe y deficiente que sea su comprensión, debe haber percibido el referido Albano Rosell (con sus tres pseudónimos por mí conocidos), que mi silencio y mi pasividad ante la actividad de su incomprendible salvaje rencor, tan injustificable e injustificado como contrario a ese naturismo del que se ha erigido en rígido y rabioso *dómine*, pregonan a los cuatro vientos que mi modesta personalidad es perfectamente inmune para ese infecto légamo de baja y rudimentaria pasionalidad con que sazona sus escritos, cuando los traza impelido por el ecuerdo de mi persona y del historial de todas mis correcciones, de todos mis respetos, de todos mis altruismos, de todas mis consideraciones y de toda mi *meritísima* ayuda para con él.

Tenga en cuenta que ni con su artículo de «Los Nuevos», *reprissado* recientemente en *Pro Vida*, de la Habana; ni con las cartas que él dirigió (y que poseo) a persona que ambos conocemos; ni con su insidiosa y agresiva actuación colaboradora en *Helios*, logró desconcertar mis nervios ni por un momento. Tan reprochable labor siempre me produjo, y me sigue produciendo, hacia su persona, apenante conmiseración, pues pienso el tormento que ha de originarle la inexplicable obsesión que, contra mi persona, denuncia su conducta.

Es preciso que reaccione su conciencia y que comprenda todo lo que debe comprender, de ser ciertos esos sublimes y ardorosos amores a la causa naturista, de que alardea.

Con esa actitud rijosa y bajamente pasional, en vez de una labor fecunda y eficazmente beneficiosa para la bendita y redentora causa naturista, indefectiblemente ha de resultar, si no el aniquilamiento de ella; sí el rezago de su difusión y dominio. Esto no debe ocultársele a Albano Rosell.

Para ser un legítimo exégeta del naturismo, no basta no fumar, no comer ni beber lo que no se debe comer ni beber; no basta ser austero, probo y casto (cuando en realidad se es); es aún más precisa, la depura-

ción psíquica. Sin una refinada ética; sin una noción lúcida del amor infinito a todo y a todos, sin limitaciones ni condicionales; sin una clara consciencia del respeto de gentes, y, por fin, sin un bondadoso, correctísimo y tolerante trato para los semejantes, por muy bajo concepto que nos merezcan, no hay derecho a llamarse naturista, y muchísimo menos soberbio definidor de naturismo.

Todos a una, sin animosidades, con un alto y noble sentir, con un alto y noble pensar y con un alto y noble querer, en una total y perfecta solidaridad, podremos realizar una obra noble, grande, luminosa y transcendente; cada uno por su lado, con suspicacias, con intransigencias, con mezquindades de pensamientos y de obras, unos con más, otros con menos responsabilidades, todos contribuiremos a la comisión del horrible y detestable crimen de corromper y de prostituir la única idealidad sana y santa con que cuenta la Humanidad para su decisiva redención, viniendo a resultar con ello la apenadora consecuencia de que la Humanidad es irredenta.

Piense hondamente Albano Rosell (con todas sus pseudonimias) la intensa satisfacción que experimentaría si todo ese atormentador e injusto odio que acaudala en lo íntimo de su ser, lo convirtiese (en un noble impulso de reacción sentimental) en un caudal de intenso y sincero amor a todo lo existente, y con tan plausible y virtuosa transformación pudiera colocarse en posición propicia para hacer una labor más útil, más provechosa, más positiva y más eficaz que la que hasta aquí vino haciendo.

Si con sereno y claro juicio compara cuanto yo hice hasta la presente comunicación, con todo lo que él hizo, y el resultado de esta comparación fuese un sincero y noble reconocimiento de los evidentes errores que originaron la insania pasional con que correspondió a mi afecto e ilimitado afán de fraternización, tenga por seguro que efectuaría uno de los actos más meritorios que pueda haber efectuado en su vida, por muchísimos conceptos.

Si tan feliz resultado diera este segundo aviso, a más de considerarlo como una justa y completa compensación de todo lo pasado, se sentiría muy dichoso, por bien del Naturismo, del que, hace veintiun años, fué su iniciador en España.

**Enrique Jaramillo y Guillén.**

# El Naturismo en Alicante.

---

¡Cómo se conforta el ánimo con ver la indefectible progresión, cada día más creciente, de los renovadores ideales naturistas!

Una de las capitales en la que más honda y más pródicamente encarnaron estos santos ideales, ha sido la de Alicante.

En toda la provincia existen ya valiosos y muy iluminados núcleos de fervorosos naturistas y vegetarianos; pero en la capital, especialmente, hay un contingente de espíritus lúcidos y seleccionados tan numeroso y tan bien orientado en el cuerpo de axiomáticas verdes, que constituyen toda la personalidad de la Ciencia Naturista, que no satisfecho con la individual, incesante y meritísima acción de difusión y propaganda que viene realizando desde hace más de un año, ha resuelto constituir una apretada piña, y el 31 del pasado Agosto, aquel disociado interesantísimo contingente dicho, de personalidades o espíritus lúcidos y seleccionados se constituyó en un nuevo organismo colectivo que, con la denominación de SOCIEDAD VEGETARIANA DE ALICANTE, con potente voluntad y viriles arrestos, se dispone a laborar en la transcendente obra de la decisiva redención humana, empezando ya por invitar al inteligente público alicantino a que venga a su seno a empaparse de las benditas enseñanzas de la Higiene Natural, redentor Evangelio, humano, consciente.

Sólo conocemos de aquel amado grupo a los muy queridos amigos y afines D. José Miajá y D. Antonio Díaz, dos incansables y beneméritos iluminadores de conciencias, pero con conocerlos a ellos nos basta para poder asegurar que los elementos restantes del bienvenido y bienquerido organismo vegetariano alicantino son para nosotros fieles trasuntos en espiritualidad y concepción naturalista de nuestros repetidos buenos amigos Miajá y Díaz: *¡Semejantes traen semejantes!*

Nos infunde grandes alientos el nuevo organismo SOCIEDAD VEGETARIANA DE ALICANTE, y además, nos hace tributarios de una gratitud sin límites, por su amable y bondadoso acuerdo de designar para la presidencia honoraria a uno de nuestros directores.

Harto saben los bien entrañados amigos de Alicante la perfecta identificación naturista que tan indesligablemente nos une, y teniendo de

ambas partes un concepto tan justo y tan exacto de la solidaridad y del amor, están de más las palabras.

Un fuerte abrazo de bienvenida para todos, mandad cuanto os venga en gana... y a redimir cuantos se puedan.

En la elección de la Junta directiva del nuevo organismo resultaron elegidos los señores siguientes:

Presidente honorario: Doctor-Naturista D. Enrique Jaramillo.

Presidente: D. José Miajá, teniente coronel de Infantería.

Vicepresidente: D. Juan Miguel, teniente coronel de Carabineros.

Secretario: D. Antonio Díaz, profesor nacional.

Tesorero: D. Mariano Trucharte, teniente de Carabineros.

Bibliotecario: D. Juan Antonio Montesinos, magistrado.

Vocales: D. Juan Gamero, teniente coronel retirado de Carabineros; D. Francisco Martín, músico de la Banda Municipal; D. Rafael Samper; D. Rafael Navarro, relojero; Srta. Celia Díaz Fernández.

El vocal Sr. Samper, con la generosidad propia de un naturista, ha cedido los bajos del hotel que posee en la calle de San Fernando, 25, para domicilio social.

---

## NATURISMO ESPIRITUAL

---

En la naturaleza nada se gana ni se pierde,  
solo se transforma.

Un todo armónico, un conjunto admirable es el ser humano; máquina sin ruedas inútiles, otra sin lujos ni superfluidades, libre abierto donde poder estudiar continuamente.

Triste consideración la que arroja la posibilidad de que uno de los fenómenos más naturales sea la lucha entablada por la humanidad apartándose unos, los más, del camino natural y pugnando otros, por recobrar una marcha en armonía con los principios fundamentales, y ello puede fácilmente deducirse del hecho cierto de que en la naturaleza lo que llamamos vida se caracteriza por la lucha; precedente, necesaria, para el equilibrio. ¿Como imaginar la estabilidad de un astro en el espacio sin pensar en una lucha de fuerzas entre las de atracción y centrífuga?

Pero el hombre es soberbio; gusta de ser propietario de sus desdichas; si se aparta una línea de su camino, aunque se haya extraviado, pretende haber obrado libremente, deliberadamente; quienes, contemplando su extravío, se gozan en él, se imaginan en la mejor postura; cuáles, quizás más soberbios todavía, nos figuramos que el descarriamiento es una aberración y nos vanagloriamos de la labor por la vuelta al redil, creyéndonos redentores.

Bueno fuera que esta orgullosa partícula del universo se imaginase enmendar la plana al Sumo Hacedor y al cabo sus movimientos, sus voliciones, no fueran otra cosa que un sencillo evolucionar de la materia, situaciones transitorias, previstas y modeladas de las partes para formar el aspecto del conjunto, desconocido e insospechado. Quizás sea ridícula pretensión la nuestra, tanto de suponer un extravío voluntario, cuanto de imaginar un retorno provocado.

Y sin embargo, ¡es un placer tan hondo obrar bien y creer que se hace libremente! Dejad al niño pensar que tiene libertad, para que con el buen uso de ella, goce ante la ilusión de una volición sana y satisfecha; dejad que los que nos tenemos por mayores, gocemos del mismo placer, porque en la atómica imaginación del que esto escribe, no se puede disimular algo de desesperación al verse tan insignificante.

Soñemos pues, que somos algo, que somos lúcidos, que somos como se suele decir, intelectuales. Queremos ser buenos; dejémonos arrastrar con complacencia, con fruición en nuestro enfático papel de redentores, y así sabiendo que no sabemos nada, el lector si es más necio hallará disculpa a nuestra petulancia; y si no lo es, se regocijará colocándose en el mismo plano.

Salud física, manoseado tema, palanca poderosa de la acción de muchas y muy buenas voluntades. Cada día surge una idea nueva, una idea más que tiende a lograr esa salud si no se posee; a recobrarla si se perdió, a evitar, en fin, el estado patológico. Higienistas, médicos, farmacéuticos y hasta autoridades imperitas multiplican sus esfuerzos en aras de la salud física, con rectos fines unos, con miras egoistas los otros, pero todos con el mismo lema en sus banderas, todos unificando el esfuerzo con bases comunes, con puntos de contacto en la labor.

Pero, ¿y la salud espiritual?, ¿que es de ella? Aquel ejército de laboristas ¿velan con igual ardor del espíritu como de la materia? No, ciertamente, y llenos de confusión nos hemos preguntado: ¿Es que la hu-

manidad físicamente doliente no lo es en cuanto al espíritu? ¿Es que el estado patológico solo se da en el cuerpo.

Cuando el dolor físico se presenta, presto acudimos al médico que examina al enfermo, que diagnostica o averigua la raíz del mal, que estudia y dirige el plan curativo. ¿Ocurre otro tanto con el espíritu? ¿Existe el médico espiritual?

El enunciado de las preguntas últimas quizás levante en tí, lector, un mar de confusiones, quizás timorato sientas lastimadas tus más profundas convicciones religiosas. Sin duda habrá quien piense en el sacerdote, en la religión, en las religiones.

Líbrenos Dios de que lo estampado se lea con el prejuicio de la irreverencia. Mucho nos dolería que se confundiera nuestro imparcial análisis con propósitos sectarios o partidistas; el juicio ajeno nos merece el mayor respeto porque vale tanto como el nuestro.

Ahora bien, ¿existe la ciencia médica aplicada al espíritu en forma tal que pueda tratarse un paralelo profesional entre el médico y otra institución igual dedicada al alma? Y si la ciencia de la medicina espiritual no existe ¿como pretender que el médico del alma ocupe lugar entre los hombres? Concédasele una misión tan elevada como se quiera al sacerdote, más elevada sin duda que la del médico, pero no podrán ponerse ambas en paragón porque obran con fin distinto, con bases esencialmente diferentes.

La medicina ha sufrido en los tiempos la natural evolución de todo lo existente. En manos de sacerdotes fanáticos de religiones primitivas, en las de practicones después, en las de científicos equivocados más tarde, y hoy la vemos encaminarse francamente al naturismo, hoy la vemos (unos pocos nada más) asustarse de tantos errores e indignarse de lo poco que queda incólume de lo estudiado, de lo experimentado, del corto número de los axiomas.

Y nos ocurre pensar ¿Será lógico consentir que la ciencia de la medicina espiritual, que la patología y la terapéutica anímicas sufran el mismo rodeo, pasen por los mismos errores que la otra medicina? Sí, pues la obra de la naturaleza fué completa y no creó al cuerpo sin el alma, y al cabo de los siglos en lo que al cuerpo se refiere, tornamos al seno de la madre arrepentidos. ¿Por qué no evitarnos esos dolores? ¿Por qué no razonar y laborar desde ahora en un regazo tan pródigo?

Naturismo espiritual es luz para estudiar las cosas del espíritu. Na-

turismo espiritual es fuente abundantísima en donde recoger las verdades más hermosas y en donde hallar el secreto de la felicidad, que es lo mismo que decir la salud del alma.

R. Serrano Alcázar.

## Trabajo presentado al 2.º Congreso del Niño

### **SOBRE HIGIENE SEXUAL**

Creemos útiles y dignas por tanto, de ser conocidas por nuestros lectores las ideas expuestas en este trabajo que tomamos de la revista «Higiene y Salud», de Montevideo.

Una serie de problemas sociales de transcendental importancia se presenta a las generaciones venideras, problemas que a no dudarlo, son frutos naturales de nuestra vida moderna.

Muchos de los asuntos que hoy constituyen materia en legislación fueron en épocas que denominamos de barbarie, asunto del Instinto; y lo que el intelectual de hoy debe hacer por medio del conocimiento, lo hacían nuestros antepasados prehistóricos escuchando aquella «Voz natural».

El Instinto debió ser un aliado de la Inteligencia y ésta a su vez, la herramienta útil puesta a su servicio; mas hace tiempo que ambos no se acompañan. De lo que resulta que en este juego, como en muchos otros, salimos perdiendo por la sencilla razón de que al no existir ese consorcio entre lo que llamamos «voz natural» que viene de lo íntimo del ser y lo que viene de «afuera» y constituye elemento para el juicio, raciocinio, abstracción, llevamos infinitas probabilidades de perdernos en inimaginables y tortuosos senderos.

Entre los muchos problemas que van llamando la atención de legisladores e higienistas, hay uno que merece especial atención y es a la vez objeto de estas reflexiones. Se habla actualmente, en vista del desarrollo que toman algunas enfermedades graves y que son el enemigo mortal de la raza y de la especie, se habla —decía— de proporcionar a ambos sexos conocimientos que los habilite para evitarlas, ya que es imposible curarlas a pesar de los prodigiosos adelantos de la medicina moderna. Porque no es curar una enfermedad, en buena lógica, el detenerla en sus manifestaciones algunos años, acorralándola temporalmente, o inferiorizar al individuo desde el punto de vista de la resistencia orgánica, o que los descendientes lleven impreso en su organismo, como un estigma, el sello de la degeneración física y moral de sus progenitores.

Si en ese intervalo en que la dolencia parece haber cedido estando latente, no hubo descendencia y aunque la hubiere, los gérmenes, a pesar de todo, los esfuerzos de la ciencia, están aún, en constante acecho, en espera de la oportunidad propicia de manifestarse. A este respecto y en lo que atañe a las causas productoras de este terrible cáncer social, estando en primer término la alimentación excitante e irracional, que se traduce en desequilibrio orgánico psíquico, me permito opinar que se quieren combatir los efectos olvidando que mientras persistan las causas, por correlación lógica y natural subsistirán aquellos.

La debilitación causada por las falsas necesidades, origina el afeminamiento, y cuando la potencia vital disminuye, con toda facilidad tórnanse el organismo campo propicio para el desarrollo de los gérmenes infecciosos. Luego, vitalizando, es decir, yendo directamente a la causa, es como desaparecerían *los efectos*.

Tengo un concepto amplio de la misión de la escuela y creo en la eficacia de la educación como factor de perfeccionamiento. Permítaseme hacer notar que la misión de la escuela del futuro, de la escuela integral, que prepare al hombre y a la mujer para que desempeñen su rol y finalidad dentro de la evolución, es mucho más vasta, más profícua en sus resultados, que la misión de nuestra escuela moderna. Por otra parte, no debemos olvidar que la educación escolar debe ser un complemento, una prolongación de lo que se ha prendido, y sobre todo, de lo que se ha *ejercitado* en el hogar.

Antes que la maestra, está la madre; antes que la escuela, está el hogar. Madre y maestra, hogar y escuela, son conceptos tan inseparables en su hondo significado, como Moral y Ciencia; y si hubiéramos de separarlos, tendríamos: Hogar-Moral, Escuela-Ciencia. De modo que antes y sobre todo, está la madre, la madre consciente, comprometida de su deber, desembarazada de muchos prejuicios y convencionalismos sociales, que preparada de antemano, sabe cumplir con los deberes inherentes a su augusto destino, que gesta y cría sanos de cuerpo a sus pequeños, para que lo sean de corazón y que entregue luego su querida obra al maestro, para que la complete y la termine, arrojando las últimas semillas que fructificarán a su debido tiempo.

Estoy de acuerdo con los que piensan que ciertos conocimientos vedados hasta hoy, son necesarios, aún más, imprescindibles y deben formar parte de la soñada y no muy lejana cultura integral.

Siendo el cuerpo el medio de manifestación del Ser como Voluntad iluminada por la Inteligencia y guiada por el Sentimiento, se debe empezar por hacer de él una herramienta útil, un instrumento apropiado para cumplir el objeto y finalidad de aquél dentro de la evolución. Todo, pues, lo que en forma directa o indirecta contribuya a mejorar y embellecer ese vehículo de que se vale el Ser en su marcha ascendente, debiera ser objeto de cuidado y preferente atención por parte del educador, llámese éste madre, padre o maestro.

Toda madre consciente de sus deberes, debe familiarizar a sus hijos desde que nacen, con todas esas sencillas prácticas higiénicas que los acercan a la Madre Naturaleza y cuyo resultado inmediato y positivo se traduce en un mejoramiento de salud, en una alegría sana, en una mayor bondad, en un bienestar general.

Y si algunos conocimientos han sido vedados por error, ignorancia, prejuicio, es por que poseemos en general un falso concepto del pudor, que de cualidad intrínseca e íntima de carácter, ha pasado a ser una ficción, un signo aparatoso de profunda hipocresía.

Si la escuela cumpliera su verdadera misión de preparar al hombre para la Vida, debiera dar preferencia a los conocimientos que se relacionan con lo fundamental, o sea lo que se refiere a la Vida misma.

Por otra parte, considero que la acción conjunta del hogar y de la escuela es necesaria ya que las madres no están capacitadas en general y por desgracia, para cumplir en sentido más amplio, el ideal de madres.

Lo que en la escuela es motivo de instrucción, de conocimiento, debió ser previamente en el hogar objeto de educación y de hábito. Que lo que el niño oye de labios de su maestra, sea el complemento de las prácticas que *ejecutó* en su casa; que antes que un conocimiento, sea una necesidad, basada en algo muy profundo y que considero la raíz de todo el asunto que tratamos; un sentimiento hondo y muy sentido de respeto y veneración por la Vida en todas sus infinitas manifestaciones.

Julia E. A. de la Gamma.

(Continuará).

## MOSAICO

### Obligada labor naturista.

Una consciente labor naturista, para su positiva y mayor eficacia, puede sintetizarse en las dos fundamentales preceptivas siguientes:

- 1.<sup>a</sup> Acción continua de naturalización de todos los *medios* de vida.
- Y 2.<sup>a</sup> Una acción educadora persistente y bien orientada, encaminada a achicar el estómago y a ensanchar los pulmones. En pro de esta preceptiva, debe tenerse en cuenta que el supremo centro de dirección de nuestra unidad personal, el cerebro, su perfecto funcionamiento está en razón directa del desarrollo y más exaltada actividad de los pulmones y en razón inversa del desarrollo y mayor actividad del estómago.

## La racionalidad.

El sér racional no nace, se hace. Para ello es indispensable una labor, no interrumpida, de educación racionalizadora.

Sin esta labor, el animal humano, único susceptible de racionalizar, queda sumido en un estado de animalidad bestial extrema; es la «Bestia humana», de todas las bestias, la más bestia.

## Tristes privilegios del sér consciente.

El egoísmo, en su forma más baja y brutal, es el generador más potente de ese fondo, complejo y variado de asqueantes cienos pasionales, que caracterizan al sér no racionalizado, y como este egoísmo, con toda su ponzoñosa generación pasional, es el único guía, el único ré-gulo de conducta de toda la inmensa masa humana inconsciente o no racionalizada (piadosamente calculada, representa un 999 por 1.000), fácil será comprender todo cuanto de incongruente, de absurdo, de injusto, de cruel, de grosero, de brutal y de profundo y variadamente lesivo que ofrece la vida colectiva en sus diferentes aspectos, para esa otra contraria y muy exigua parte de la Humanidad consciente, o ya racionalizada.

E. Jaramillo y Guillén.

---

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

---

PREGUNTA: A. C. (Jerez de la Frontera.—¿Viviendo el hombre con arreglo a las leyes naturales, le serían completamente inútiles muchos conocimientos científicos, tales como las ciencias matemáticas, mecánicas, etc., que actualmente se consideran de una gran importancia?

RESPUESTA: No señor: Inútil no es ningún conocimiento. El hombre es un sér que no puede limitarse a la existencia *de bestia*. Esto no sería *naturismo* sino *salvajismo* o *brutalismo*. El *ente humano*, como todos los seres, *evoluciona*, porque la más alta *Ley Natural*, la única *Ley Natural*

de finalidad, es la de la *evolución*. Esta *evolución* no es sino para alcanzar el conocimiento de la Verdad única, que es la Causa del Universo Todo (Dios) y hacerse consciente en ella misma. Al conocimiento de esta *Causa Inteligente y Omnipotente* se puede llegar por continuo y lento análisis (que es la marcha que normalmente sigue el hombre) o por *iluminación intuitiva*, como llegaron los grandes hombres que fueron guía de la humanidad (Cristo, Pitágoras, etc....) No puede existir fuente más pura de goce ni que más haga amar la vida, que el conocimiento de las ciencias y artes que no dan el conocimiento parcial de la *Gran Verdad* al mostrarnos las *divinas leyes y fenómenos* en que se nos da todo en la Naturaleza.

Existen las artes y las ciencias como medio indispensable para esa evolución humana; y ¿cómo llevar a cabo, por ejemplo, el altísimo y noble arte musical, que tanto nos eleva sobre nosotros mismos a las eternas regiones de la bondad, de la fraternidad, de todo lo grande y elevado a que puede aspirar el hombre, como criatura la única moral de la creación, si no dispusiésemos de instrumentos (pianos, violines, etcétera)? ¿Y cómo construir esos instrumentos sin saber las leyes de la Física, Mecánica, etc.? Hay grandes cosas en la civilización que el naturista debe proteger y acatar, porque no es vivir según las leyes naturales el despreciar los factores de la evolución, suprema y *única ley* que abarca todo. La *Vuelta a la Naturaleza*, que los naturistas proclaman, no es en el sentido de retrogradar a un papel salvaje o de hombre del bosque, sino para conocerla, compenetrarse más con ella, y hacerse consciente del alto papel y armonioso concierto con que el hombre debe vivir en el seno de ella, para ayudar a los demás seres en su evolución, que el hombre naturista debe favorecer. Es decir, el naturista debe ser un instrumento de la Naturaleza para ayudarla en su ley evolutiva. (Vea usted el artículo de nuestro primer número «Nuestro Ideal» y el del segundo número «Lo que pensamos hacer y cómo pensamos hacerlo») y tanto mejor cumplirá su papel cuanto más sepa de todo. Ya ha podido usted ver que los *grandes naturistas* han sido los hombres de más saber y valer que ha habido en la Tierra.

PREGUNTA: A. C. (Jerez de la Frontera).—Siendo la mujer el ser que más directamente sufre las consecuencias de la degeneración en que se halla el hombre, ¿de qué medios podrá valerse para redimirse de su condición de esclava como generalmente se la considera?

RESPUESTA: ¿Medios? Buscándose manera de vivir independiente, para que disfrute de propia ganancia y no tenga que ser el matrimonio la *pedra de salvación*, sino el vínculo natural fruto del amor, con toda su transcendencia. De este modo la mujer *puede esperar* tranquilamente a que venga el *amor verdadero*, sin prisas; y cuando las exigencias del hogar (base de la sociedad) la obliguen a abandonar el trabajo, la queda siempre el recurso de poder volver a ganarse la vida, si el marido resulta mala persona, y no tener que aguantarle por no poder hacer otra cosa. El trabajo honra, pule, consuela y hace libres a los seres.

El otro medio es exigir *el voto* o participación en los menesteres del Estado, para acabar con injustos privilegios de los hombres, pues lo mismo que un hogar es mejor llevado por una mujer, ciertas funciones de las naciones (que son los hogares de los pueblos) serían también mejor llevadas por ellas (lucha contra los vicios, abastecimientos, etc.....) Le recomendamos el folleto titulado «¿Debería tener la mujer el mismo derecho al voto que el hombre?» del cual, particularmente le podemos dar razón.

PREPUNTA: J. G. (San Feliú de Llobregat).—Si el Naturismo consiste en la vuelta a la Naturaleza, cualquier salvaje del Africa es más naturista, que el mejor naturista civilizado. ¿No es así?

RESPUESTA: No; amigo nuestro: Usted se equivoca porque ha tomado usted el problema bajo un sólo aspecto: el físico. Sabe usted ya que en el hombre se consideran tres planos fundamentales: el *moral*, el *intelectual o mental* y el *físico*; es decir, que se compone de *cuerpo*, *alma* y *espíritu*.

Para poder llamarse naturista es necesario que el cuerpo físico siga la ley que rige el plano físico en la Naturaleza, que el plano mental o alma, siga la ley que rige en el plano mental universal, y que el plano moral o espíritu, no se aparte de la ley que gobierna el mundo del espíritu. La ley de los tres planos es una sola con modalidades diferentes: la de la Evolución.

El que en alguno de sus tres aspectos no cumple con la citada ley (que es la Ley madre de todas las demás) no puede llamarse, en rigor, naturista. Bien sabemos que muchas personas blasonan de tales porque no comen carne o porque se dan una ducha todas las mañanas; y que otros pretenden llamarse vegetarianos a pesar de insultar a todo el que no piensa como ellos y de tratar de destruir todo lo que no es suyo.

aunque esté hecho tan de buena fe como lo suyo propio; pero usted comprenderá que esto son «palabras».

En rigor de verdad, el naturista tiene como características fundamentales, el de *ser un factor que ayuda al cumplimiento de la Ley natural* en los tres aspectos. Es un ayudante del plan evolutivo de la Naturaleza; y además—y como consecuencia—debe *valerse siempre de pensamientos y acciones constructivas* y no destructivas (puesto que no es la muerte la que evoluciona sino la vida). Si el naturista se da cuenta de su papel como colaborador en el curso ascendente de la vida universal; si *es consciente*, su valor será inmenso y jamás sabrá equivocarse en el camino del bien. (Comprenderá usted—de pasada—que el médico naturista consciente, es el único que puede ir con fe y seguridad a la cabecera del enfermo, pues va a encauzar la evolución de un mal hacia un bien; va a realizar la magia de sacar el oro de la salud, del cieno de la enfermedad, con perfecto conocimiento de la ley que rige la mecánica inmediata y transcendente de aquel organismo).

Pero como en la vida no se puede alcanzar el grado sumo de perfección integral, de un salto, sino paso a paso y con perfecta conciencia del esfuerzo que cada paso supone (de ahí su utilidad), de aquí que tengamos que admitir diversos «*planos de Naturalización*»; pues qué, porque un hombre esté al principio de la escala de la evolución, si va por el camino recto, ¿no hemos de considerarle como *naturista*? Solamente no podrá ostentar dicho calificativo, el que *contraría* las leyes naturales; el que *retrograde* en el camino evolutivo u obligue a retrogradar a otros seres. Claro es que en este caso paga cara su afrenta a la ley natural con *enfermedades, odios, miserias, pasiones*, etc.

Como decíamos en nuestro número 1.º: «*Un hombre puede ser naturista comiendo carne de buey, si antes era antropófago*», pues el cambio supone un paso gigante en su marcha evolutiva. Este hombre no va en contra de la ley natural, sino a favor de ella. ¿Que aún no ha llegado a la perfección? Ninguno hemos llegado, pero sigamos el único camino. Otro hombre puede ser naturista en el *plano moral*, sin serlo en el *físico* y en el *mental*. En este *plano de naturalización*, el número de castigos (enfermedades, odios, etc.), disminuye considerablemente. Más disminuirán si sigue la ley natural en dos de los planos; y se hallará libre de ellas, si cumple las leyes naturales en los tres planos (salvo lacras hereditarias).

En una palabra: los salvajes de Africa a que usted alude, son menos

*cantidad* de naturistas que cualquier *buen* naturista civilizado (éste está más alto) aunque aquéllos vivan desnudos comiendo frutos; y en cuanto a la calidad, tanto pueden serlo el uno como el otro si ninguno contraría la ley natural evolutiva. No hay más diferencia sino que cada uno está a diferentes alturas en el camino. Naturalmente que para llamarse *naturista perfecto* hace falta ser un Jesucristo, un Pitágoras, etc., es decir, un integral y consciente instrumento de la ley natural, ley universal o Ley de Dios.

Dr. E. A.

## Estudio científico de alimentos.

**LAS MANZANAS.**—Son los frutos del *Pirus malus* L. de la familia de las *Rosáceas*. Sus variedades, que algunos agrónomos hacen ascender a más de cinco mil, se agrupan en *manzanas comestibles* y *manzanas para usos industriales*.

Son las manzanas de las frutas más exquisitas y alimenticias. Su abundancia en sodio, potasio, magnesio y fósforo la hacen magnífico alimento mineralizador y del sistema nervioso. Es laxante como casi todos los vegetales y su ácido (ác. málico) es antiséptico del intestino y fluidifica las secreciones orgánicas especialmente las del tubo digestivo.

Contiene un 12 por 100 de materia hidrocarbonada o feculenta, por lo cual es buen alimento muscular.

Las manzanas son un alimento completo y pueden considerarse como otro de los tesoros de la alimentación racional. Si queréis bien vuestra salud no dejéis de comer manzanas siempre que los árboles os brinden el admirable fruto.

**LOS MELOCOTONES.**—Son los frutos del *Pérsica vulgaris* Mill. de la familia de las *Rosáceas*. Entre sus variedades se cuentan el *albérchigo*, *abridor*, *durasno*, *pavía*, etc. Cortados en pedazos y secos al sol, se conocen con el nombre de *orejones*, que tan admirable recurso son en la estación de los fríos.

Los melocotones son originarios de Etiopía, y fueron introducidos en España por los romanos.

Contiene tantas materias hidrocarbonadas o azucaradas como las

manzanas. Su poder mineralizador y laxante y su ácido tan beneficioso para el tubo digestivo, los hace de las frutas más estimables y que siempre deben ocupar los primeros puestos en nuestra mesa.

**LAS UVAS.**—Son los frutos en racimo de la *Vitis vinífera*, de la familia de las *Ampelideas*. Existen además de la *vid común*, *europaea* o *asiática*, otras especies americanas, como la *supestrix*, *estivalis*, *cordifolia*, etc., que comprenden diversas variedades. La *vid euraped*, cuenta entre sus variedades más importantes (que son unas 500) las *borrosas*, *pelosas* y *casi lampiñas* (Rojas Clemente) que comprenden otras subvariedades entre las que citaré el *albillo* de Madrid, las *malvasias* o *malvares*, los *moscateles*, los *corintos* y *listanes* y el *verdejo* de Castilla; los *mántuos* de Valdepeñas, la *tinta fina* y *tintillas*, el *tempranillo* de la Rioja, la *guarnacha* de Aragón, las *malvasias* de Jerez, los *moscateles* y el *menudo blanco* de Málaga, los *palaminos* de Jaén y el *verdejo* de Nava del Rey, etc., etc., etc., y por fin, algunos miles de otras variedades cultivadas en el resto de Europa.

Las uvas tienen una gran cantidad de azúcar facilísimamente asimilable (20 por 100) llamado *levulosa*, que las hace ser un magnífico alimento muscular. Con tres kilogramos diarios de uvas solamente, se puede vivir y aun aumentar de peso. Las uvas secas llamadas *pasas*, contienen un 61 por 100 de azúcar asimilable, lo que hace que sean uno de los alimentos que en menos peso más nutren, por lo cual es de los más económicos y un precioso recurso en tiempo de invierno.

Contienen también las uvas 1 por 100 de albúmina y 1 por 100 de sales minerales vitalizadas (sulfatos, fosfatos, silicatos, malatos, citratos, racematos); y las *pasas* 2 por 100 de albúmina y 1'5 de sales. El hollejo y las semillas son *laxantes*, propiedad que es reforzada por el *ácido tartárico* que contienen.

Las propiedades curativas de las uvas son conocidas desde Hipócrates, y han sido aplicadas en todas las manifestaciones del *artritisismo* (reumatismo, litiasis, gota, etc.), bajo el nombre de *cura de uvas* (ampe-loterapia). Las uvas forman parte de los *cuatro frutos pectorales* (dátiles, higos, azofáifas y pasas) y tiene propiedades *antiinflamatorias* y *reguladoras de las secreciones* debidas a sus ácidos libres.

El *azúcar de las uvas* tiene la propiedad de disolver las sales de cal (fosfato y carbonato) por lo que es indispensable para evitar el acúmulo de depósitos calcáreos en los tejidos, que son característicos de la vejez, y para regular el cambio de sales calizas en los órganos en crecimiento,

por lo cual son insustituibles en los niños, que por instinto desean el valiosísimo fruto. Este azúcar de uva desde el momento en que es convertido en parte, en el estómago, en *ácido láctico* (que es uno de los agentes de la digestión estomacal) justifica su aplicación en las *dispepsias alcalinas* debidas a la disminución de la acidez del jugo gástrico.

Las uvas además aumentan la *secreción biliar* (colagogo), *fortalecen la circulación*, *estimulan los centros nerviosos* y proporcionan un admirable grado de *nutrición, vigor y pureza de la sangre*.

Consecuencia de tan maravillosas propiedades del insustituible fruto, es su empleo en inflamaciones y desarreglos del tubo digestivo (hígado y bazo) muchas afecciones respiratorias y circulatorias, cálculos y otras enfermedades de los órganos genito-urinarios; males de la nutrición y algunas intoxicaciones; en los convalecientes, etc.

**Dr. Eduardo Alfonso.**

---

## ¡GUERRA AL ALCOHOL!

---

Desde que leí en la Prensa la protesta que muchos hacían de que en los Estados Unidos de Norte América, se prohibiese, por las regeneradoras leyes de su Presidente, la fabricación y venta del alcohol, me sentí indignado y con ansias de levantar mi voz para ponerme enfrente de los que no veían bien este sabio proceder, elogiando, en cambio, con todas mis energías y ensalzándolo como se merece, la medida tomada por Mr. Wilson, para hacer desaparecer, de una vez y para siempre, ese producto, que es causa de la despauperización de la raza, de donde nacen todos los males físicos y morales y dando el mayor contingente a los Hospitales y cárceles de seres degenerados, y me vanagloria que en mi idolatrado país se hiciera algo semejante para poner coto al desmedido consumo que se hace de esta dañosa y perjudicial bebida y ver si se podía curar de raíz esta verdadera llaga social, producto de la ingestión del alcohol.

No encontraba ocasión para hacerlo; pero he aquí que hace algunos días, hojeando la Prensa, encuentro en uno de sus órganos un plausible suelto, en el que, con manifiesta finalidad moralizadora, severamente comentaba el que se consintiese a una niñita de edad temprana que se le despachase un *«vermouth»*, el cual le abrasaría sus

entrañas, acostumbrándola, tan jovencita, a entrar en este feo vicio. Esto ha sido causa del despertar de mi silencio para lograr satisfacer las ansias que yo tenía de dedicar unas líneas de loa a tan fausto acontecimiento de dictar unas leyes prohibitivas del consumo del alcohol en aquel país.

Los detractores de Mr. Wilson seguramente no se dan cuenta del espantoso ridículo que hacen con sus protestas en Norteamérica, las que harán el efecto del que pretendiera parar la acción del rayo con un suspiro.

¡Dios quisiera se generalizase esta gran idea por todos los ámbitos del mundo, porque al cabo de unos años se vería regenerada la raza y resurgiría más potente en sanas costumbres; se quitaría la gente de esos antros de perversión, buscando la distracción en el trabajo y en el estudio, por lo que habría mayor producción, la vida sería más fácil y las luchas desaparecerían del mundo!

Pedro José García Morcillo.

## NOTICIAS

### Pan integral.

Se recomienda a los señores socios de la Vegetariana y la Naturista, que no dejen de asistir a una reunión que se celebrará próximamente, cuya oportuna convocatoria individual indicará el salón donde ha de efectuarse.

El tema a resolver es la cuestión principalísima del *pan integral*.



Hemos recibido los primeros números de la nueva revista *La Salud*, publicada en Barcelona, bajo la dirección del Sr. Vauder, y debemos felicitar a todos los que intervienen en su confección, por el acierto que han tenido en la elección de sus secciones, pues contiene también artículos «Sobre Medicina natural» y «Consejos higiénicos», «Cocina vegetariana», «Estudio científico de alimentos», «Noticias», etcétera... Contiene también como cosa especial de ella, cartas y retratos de enfermos, curados por la medicina natural, dirigidos al Sr. Vauder, y cuya publicación es muy de elogiar, pues todo cuanto se publique es poco en comparación con el número de enfermos que recobran la salud por el naturismo, lo cual nadie puede ratificar con mayor número de testimonios que los mismos médicos que siguen la clara senda de la terapéutica naturista.



Según noticias que recibimos particularmente, se ha reunido una asamblea de naturistas para la fundación de la Sociedad Vegetariana de Cataluña. Deseamos que esto sea algo más que un intento, porque no en balde, Cataluña es la región de España donde hay más naturismo. Y que la futura nueva Sociedad hermana trabaje mucho y bien en favor de nuestros ideales.

# COCINA VEGETARIANA

## CUATRO COMIDAS PARA EL MES DE SEPTIEMBRE

### Primera comida.

Sopa a la francesa.  
Arroz con calabaza.  
Tomates a la inglesa.  
Croquetas de sémola.  
Ensalada de lechuga.  
Frutas frescas y secas.

### Segunda comida.

Huevos a la italiana.  
Repollo relleno.  
Tomates con berengenas.  
Ensalada de patatas con manzanas.  
Soufflé de melocotones.

### Tercera comida.

Sopa a la harina.  
Macarrones a la milanesa.  
Patatas aliñadas en salsa.  
Ensalada asturiana.  
Negro en camisa.  
Frutas frescas.

### Cuarta comida.

Huevos con lechuga.  
Judías verdes con patatas en salsa.  
Croquetas de huevo.  
Ensalada de tomates.  
Dulce de calabaza.

**SOPA A LA FRANCESA.**—Dórese en aceite unos dientes de ajos picados y fríase con bastante cebolla también picada.

Agréguese agua y cuando esté hirviendo unas hojas de orégano, mejorana y tomillo y por fin rebanadas de pan bien tostadas.

Al poco rato retírese de la lumbre y añádase un poco de perejil y algo de aceite.

Antes de servirla corónese con ruedas de huevos duros y limón.

**ARROZ CON CALABAZAS.**—Se pone a cocer calabaza cortada en pedazos con un poco de tomate frito; agréguese la cantidad de arroz para terminar la coción dejándolo cinco minutos al horno antes de servirlo.

La cantidad de líquido que necesita para cocer el arroz, es dos de agua por una de arroz.

**REPOLLO RELLENO.**—Se hace hervir un rato hojas grandes de repollo cuyo corazón picado muy fino se utilizará para el relleno, formado con

la siguiente mezcla: se pican o machacan dos cebollas junto con 120 gramos de arvejas, zanahorias cortadas a pedazos muy pequeños y se agrega más tarde el corazón del repollo ya picado aparte.

Todo esto se cuece en aceite con muy poquita sal, añadiendo yemas de huevo y bastante pan rayado, formando con esta mezcla unos rollos que se envuelven con las hojas medio cocidas y después de atar las hojas con hilo se mete a cocer al horno unos 25 o 30 minutos.

**TOMATES CON BERENGENAS.**—Después de peladas las berenjenas y cortadas en tiras a lo largo, se meten en sal por espacio de treinta minutos, enjugándolas con un trapo fino para echarlas en la sartén, donde se habrá arreglado un picadillo con tomates despellejado y sin semillas rehogándolas un buen rato con perejil, laurel y tomillo (estas últimas se quitan al poner las berenjenas) y se cuecen a fuego lento.

**ENSALADA DE PATATAS CON MANZANAS.**—Se cuecen las patatas con piel, se mondan y cortan en pedazos, luego se cortan de igual modo en pedazos muy delgados algunas manzanas agrias y se sazona todo con un poco de aceite y jugo de limón.

**SOUFFLÉ DE MELOCOTONES.**—En 125 gramos de manteca derretida, de coco, se vierten poco a poco ocho yemas de huevo, removiéndolo continuamente y volviéndolo de vez en cuando se añaden 120 gramos de azúcar sin dejar de removerlo.

Se prepara en otra parte una compota de un kilo de melocotones pelados y ligeramente cocidos, añadiendo a las masas cinco cucharadas de galletas machacadas, trabajándolo todo bien y vertiendo en ellas las claras batidas a punto de nieve.

Se pone la masa en un molde engrasado con aceite y espolvoreado con harina se hace cocer tres cuartos de hora en horno a calor moderado. Se sirve caliente.

E. R.

