:-: ORGANO DE REGENERACIÓN FISICA Y MORAL :-:

DIRECTORES PROPIETARIOS Y FUNDADORES

Dr. Ruiz Ibarra — Fuencarral, 138 - MADRID
Dr. Enrique Jaramillo — Ferraz, 86 - MADRID
Dr. Eduardo Alfonso — Arenal, 26 - MADRID

Para asuntos relativos a esta revista, dirigirse á cualquiera de los directores

SUSCRIPCIONES
En España por un año. . . . . 5 pesetas.
En el Extranjero, id. . . . . 6 »

NO SE MANTIENE CORRESPONDENCIA SOBRE LOS ORIGINALES

AÑO I — ACUARIO - MADRID - 1919 — N.º 2

Esta revista, que fué anunciada en un principio con el nombre de «KOSMOS», y bajo la dirección del Dr. E. ALFONSO, ha ampliado su dirección con la de los Dres. C. RUIZ IBARRA y ENRIQUE JARAMILLO, quedando de este modo como órgano de total movimiento científico naturista español.—La redacción celebra muy de veras esta unión, símbolo de una aspiración única y de un camino único para conseguirla —Por este motivo y de acuerdo directivo, se aumenta el precio de suscripción en una peseta, siendo, por consiguiente, de 5 pesetas anuales en España.

Lo que pensamos hacer y cómo pensamos hacerlo.

Al vernos, ¡al fin!, en la plaza pública, con más fácil y eficaz posibilidad de realizar nuestra actuación orientadora hacia un mundo más perfecto y hacia un vivir más racional y más lógico, experimentamos esa indefinible y honda emoción del que ve realizado un propósito que, por espacio de trece largos e interminables años, lo ha venido viendo reducido a una desesperante utopía.

¡Trece años en un ansia infinita por ponernos al habla con el mundo entero; trece angustiosos años de continua tensión para mantener nues-

Biblioteca Nacional de España

tro ánimo en forzada perseverancia, para que este ambiente de letal confinación mental y volitiva no provocara la asfixia en nuestros potentes y decididos alientos por una definitiva renovación redentora de la desdichada especie *hòmo!*

¡Ya estamos, por fin, en la ansiada plaza pública!

A ella venimos con toda nuestra modesta personalidad científica, constituída a expensas de una labor asidua y perseverante, y con sus principales características de sinceridad y pureza de sistematización, y la voluntad firme de realizar la obligada labor que nuestra campaña de publicidad representa, bajo todos sus aspectos, y muy principalmente el de la oportunidad, pues estas horas, en las que iniciamos nuestra actuación pública, a todas luces, son críticas y solemnes y de una intensidad emocional extrema, por la trágica grandiosidad con que en ellas se inicia el maravilloso, gigantesco y decisivo paso de avance en la fatal y roja trayectoria del progreso evolutivo de la Humanidad.

Sin duda alguna posible, estas horas de inquietante y aun, para muchos, de medrosa espectación, lo son de alboreo, de iniciantes fulguraciones de un nuevo ciclo evolutivo, en cuyo seno viene ya preparada, por suprema manufactura, la prodigiosa transformación del *hombre bestia* en el *hombre ángel*, cuando menos.

¡Horas tristes de vacilación y duda, de inquietudes y zozobras para los que, carentes de las necesarias depuraciones mentales y espirituales, estén privados de esa feliz ecuanimidad que proporciona una alta y exquisita sentimentalidad, una nobilísima y bien iluminada inteligencia y una vigorizada voluntad con bien definidas orientaciones al Bien puro y a la Verdad pura!

Horas son estas, que con vivirlas, particularmente yo, las considero como total, completísima y feliz compensación de todo lo ingrato, amargo y tormentoso que tan cruelmente me proporcionaron las que hasta ellas transcurrieron en el curso de mi vivir, porque en estas supremas y luminosas horas, obtengo la patente más legítima de la rectitud, justeza y lucidez de toda mi labor mental.

***

Obra de revisión y de depuración es la que nos imponemos con la transcendente finalidad de cooperar con la ley evolutiva a la elaboración de una humanidad más potente, más justa, más buena, más equitativa, más exquisita y delicada en el sentir y en el querer, más noble, y, por fin, mucho más perfecta.

Curtidos ya en la lucha de este laboreo, somos invulnerables a ese influjo enervante y desalentador que a todas horas está ejerciendo de tan complejas y variadas formas el actual ambiente social, egoísta y bajuno, que en todas direcciones nos envuelve.

En síntesis, nuestra obra se concreta en sanear al *hombre* y orientarlo a su justo y normal desenvolvimiento hasta su *divinización*.

Para esta obra, el principal instrumento con que contamos es la Ciencia, pero la ciencia naturista, cuyos justos y legítimos valores hemos de reivindicar como necesaria iniciación de nuestra actuación. Lo que hasta aquí se ha venido considerando como ciencia no fué otra cosa que la obra de la humana fantasía. La ciencia, en su justa acepción, es la sis-

Biblioteca Nacional de España

tematización lógica y racional de las verdades puras, sin ninguna indumentaria, que la inteligencia ha ido ya vislumbrando en el seno de la realidad absoluta. Estas son las características con que se consagra e identifica la ciencia naturista. En esta obra de revisión y de depuración que nos imponemos todo ha de ser motivo de nuestro severo análisis, considerando que no hay verdad posible fuera de nuestro infinito campo de residencia mental.

¡Toda verdad pura es naturista! Conscientes pigmeos, venimos a esta obra de titanes con una clara conciencia de la humana finalidad y con una exacta diagnosis de la honda y descomunal morbosidad colectiva, evidentemente originada por la bárbara pugna contra las leyes naturales en que ha venido desenvolviéndose la humanidad desde los primeros pasos de su *bestialización*. La especie que, con toda justeza representa el ápice de la compleja y variadísima escala zoológica, y que, por tal razón, debe ser la creadora de apropiados moldes de vida fácil, longeva y feliz para todo ser viviente, es, por el contrario, la única especie que, hasta el presente, todo lo ha revuelto y todo lo ha desquiciado, llevando a todo el radio de su influencia la ruina y la devastación de seres y de cosas, evidenciándose con ello toda su honda morbosidad.

Toda la fenomenología social verdaderamente catastrófica, que especialmente desde hace más de cuatro años se viene desarrollando, con igual evidencia la consideramos como una violenta y agudísima crisis curativa del organismo colectivo humano. Pues bien; con toda nuestra condición de pigmeos, venimos a señalar preceptivas de una profilaxis conveniente y adecuada contra lo más recio y violento de toda esta monstruosa curva crítica. Y venimos a hacer todo esto con el bien consolidado propósito de no cejar en nuestro empeño en tanto contemos con un hálito siquiera de existencia. Modestos pero muy decididos y fervorosos apóstoles de la causa naturista, tenemos fe consciente y luminosa de que lo racional y axiomático de nuestras verdades es la mayor garantía de su definitivo triunfo, envolviendo éste el completo desenvolvimiento de la conciencia individual y colectiva, y, por ende, el advedimiento de la felicidad para el humano y para todo cuanto con él conviva. Los títulos que legalizan este apostolado están representados por nuestra honda y radical renovación mental; por nuestro nuevo organismo de idealidad, constituído en el más absoluto convencimiento de que la Luz y la Verdad sólo pueden obtenerse en la más completa compenetración con la madre naturaleza; por haber conseguido limpiar nuestro respectivo cerebro de métodos, ideas y disciplinas al uso; por nuestra irreductible rebeldía contra todo convecionalismo y rutina estatuidos, y, por fin, el que no nos arredra estos nuevos aspectos de nuestra respectiva personalidad médica, la pérdida del vivir fácil, holgado y hasta suntuoso que proporciona la adaptación a la obscura y nefasta desorientación ambiente, como tampoco nos arredra el sentir ni el pensar de cuantos vivan fuera y en contra de los planos en que nosotros convivimos. Las condiciones de nuestras personalidades nos salvaguardan de todo género de impurezas.

Después de todo lo dicho fácilmente puede colegirse nuestro *modus faciendi*.

El fundamental criterio de nuestro hacer ha de ser el no descender nunca de nuestra elevada residencia, ética y mental. La tolerancia, la

Biblioteca Nacional de España

bondad, el amor infinito y la solidaridad con todo lo afine, han de ser las líneas generales de nuestras normas y procedimientos.

Nuestra labor, que ha de ser puramente pedagógica, hemos de enfilarla de un modo rectilíneo a que la humanidad vaya despertando a un definitivo y luminoso estado de consciencia que le permita una completa percepción de la verdadera Verdad, y como consecuencia inmediata de ello, que se vaya dando exacta cuenta de la ineludible obligación que tiene de vivir en una continua y perfecta observancia de las leyes naturales, y en un rígido ajuste a las esenciales finalidades de su funcionalismo orgánico, rectificando, en absoluto, su absurdo y desquiciado vivir.

Y, por fin, como toda esta labor, eminentemente pedagógica, ha de tener como único régulo, como única directriz, el Naturismo, rotunda y categóricamente afirmamos: que el Naturismo de nuestra laboración excluye, de un modo necesario y absoluto, toda idea de lucha y de violencia.

Nuestro Naturismo es, siempre, ayuda y beneficio, ¡jamás combate ni maleficio!

ENRIQUE JARAMILLO Y GUILLEN,
médico naturista.

SOBRE MEDICINA NATURAL

Estos artículos que nos proponemos publicar en esta naciente Revista, esperamos que serán leídos por profanos y por técnicos, y, por lo tanto, nuestra mira estará dirigida siempre a este doble carácter que esta circunstancia exige; es decir, que en ellos hemos de exponer verdades científicas en tal forma que sean comprendidas por los profanos.

No hay incompatibilidad ni perjuicio para nadie al hacerlo así, pues creemos que ninguna cuestión interesa tanto a todos y cada uno de los humanos como las cuestiones de salud, sobre las cuales tantos errores están difundidos; y, por otra parte, que el profano llegue a enterarse de los principios fundamentales sobre los que ha de basar su vida para conservar la salud o recobrarla si la ha perdido, no tiene más que ventajas para el técnico cuya labor será facilitada, por mejor comprendida, en los momentos necesarios. Para el público en general es mucho más importante conocer los principios fundamentales de la Vida y la Salud que detalles sobre técnicas más o menos oportunas, pues éstas sí que deben ser de la exclusiva competencia del técnico, aunque no sea más que por la división del trabajo.

En lo referente a Medicina Natural casi todas las publicaciones que se han difundido en nuestra patria se ocupan más de detalles que de fundamentos, y con ello más se ha conseguido crear un estado de confusión en las ideas que hacer comprender la verdad; por esto en esta

Biblioteca Nacional de España

Revista nos proponemos dar a conocer las verdades fundamentales sobre las que no puede haber contradicción entre los que las defienden, si las han meditado y comprendido, con preferencia a detalles que puedan ser alguna vez contradictorios.

* * *

La Ciencia Naturista tiene como base fundamental el dogma de que *la Naturaleza no puede padecer errores ni ocasionar perjuicios de una manera caprichosa o casual,* es decir, que en todo fenómeno que en la Naturaleza se da, hay una relación con otro anterior y la habrá con otro posterior, perfecta y logicamente establecida; más claro: que todos los fenómenos naturales están regidos por leyes consciente y sabiamente establecidas, leyes que hay que cumplir para que cada ser consiga el fin para que fué creado.

El estudio de estas leyes para su más exacto cumplimiento es el objeto del Naturismo científico.

Pero el hombre, ser consciente y dotado de libre albedrío, tiene facultades, muchas veces, para elegir entre obrar en un sentido o en otro, cumpliendo o dejando de cumplir algunas leyes naturales que rigen su vida, y como muchas veces, la mayoría de ellas, discurre de una manera egoista y equivocada, y en sus actos no mira más que el efecto utilitario inmediato, viola ciertas leyes naturales por creer que en esta violación encuentra ventajas, ventajas que no vería si mirase su vida de conjunto y en sus fines ulteriores. El estudio de las leyes naturales para violarlas o corregirlas, como hay quien pretende, es lo que hemos llamado Artificialismo, el gran mal de la época, que tantos daños produce y que combatimos en la medida de nuestras fuerzas, especialmente en el terreno de la Medicina, en las cuestiones de salud.

Como consecuencia del principio fundamental de la Ciencia Naturista, las enfermedades no pueden ser hechos casuales; tienen que ser, como todos los fenómenos, consecuencias lógicas de hechos anteriores, y si la enfermedad es un estado de imperfección, es un estado contrario al que el hombre debe tener para cumplir sus fines, fines que la misma Naturaleza le ha marcado, es absurdo pensar que la enfermedad pueda ser una consecuencia del cumplimiento de leyes naturales, tiene que ser todo lo contrario; por esto la única causa verdaderamente fundamental de todas y cada una de las enfermedades es *la violación de leyes naturales.*

Si el aspecto verdaderamente interesante y útil de las enfermedades, desde el punto de vista de su desaparición, es precisamente el causal, y una es su causa fundamental, *una es la enfermedad en su origen.*

En otros artículos razonaremos la unidad de la tendencia final morbosa que es el complemento, para deducir de la *unidad de la enfermedad,* que con *la unidad orgánica y funcional* del hombre, forman el trípode fundamental de la Medicina natural.

Ante el espectáculo del sinnúmero de enfermos que en todo el mundo civilizado existe y de la variabilidad constante con que la enfermedad se manifiesta, digan lo que quieran las doctrinas oficialmente aceptadas, hay derecho a pensar que no se estudian las cuestiones de enfermedad en sus verdaderos fundamentos, que no se hace más que su-

Biblioteca Nacional de España

primir, disimular unas manifestaciones morbosas, para que aparezcan otras, que se anda por las ramas, en una palabra, según el dicho vulgar, y quedan permanentes las raíces de los males.

Estamos en tiempos de revisión de valores, y la Medicina natural, adaptándose a ellos, pretende estudiar la enfermedad en sus raíces, y así realizar las verdaderas curaciones.

Estudiaremos estas raíces en artículos sucesivos.

C. RUIZ IBARRA,
médico fisiatra.

Madrid, Enero 1919.

ΠΛΑΤΩΝ

Los vegetarianos célebres.

Platón.

Heredero espiritual de Sócrates y de Pitágoras, Platón fué, como ellos, vegetariano por conformidad con principios filosóficos y estéticos que profesaba. Seducido por la moral simple y lógica de Sócrates, como por los profundos conocimientos exotéricos de Pitágoras, pensó completar estas dos doctrinas uniendo la una a la otra para obtener una nueva, más idealista que la primera y menos abstracta que la segunda. Su propósito íntimo era, en suma, adaptar los sabios preceptos aplica-

Biblioteca Nacional de España

dos en el Instituto Pitagórico de Crotona, a la vida pública de estos tiempos pasados, y por eso se debía hacerlos más accesibles al pueblo. Enseñaba su filosofía en los jardines de *Academus*, situado no lejos de Atenas, y cuyo nombre fué aplicado desde entonces a las sociedades e instituciones científicas, literarias o artísticas.

En su descripción de un *estado* ideal, Platón no tolera la alimentación carnea más que para uso de los guerreros, que consideraba, por otro lado, como el escalón social más inferior de su *República*. Después de haber mencionado que los atletas griegos no ignoraban «que hace falta abstenerse de carne cuando se quiere conservar la salud», y después de haber censurado la intemperancia de los festines de Siracusa, Platón añade: «Se puede decir, con razón, que la multiplicidad de platos es, respecto a la gimnástica, lo que es a la música una melodía en la cual entran todos los tonos y todos los ritmos. Aquí, la variedad produce el desorden, allí engendran, la enfermedad.» «Pero en un Estado donde reinan la enfermedad y el desorden, ¿tardarán mucho en abrirse tribunales y hospitales sin número? ¿Habrá, pues, en un Estado señal más segura de una mala y perversa educación, que la necesidad de médicos y jueces hábiles, no sólo para los artesanos y el pueblo ignorante, sino aun para los que se glorían de haber sido educados como personas libres? ¿No es cosa vergonzosa y una prueba insigne de ignorancia, verse obligado a recurrir a una justicia de prestado por carecer de esta virtud en sí mismo, y establecer a los otros, señores y jueces de su derecho? ¿Acaso parece menos vergonzoso recurrir sin cesar a los médicos, como no sea en caso de herida o de alguna otra enfermedad del tiempo, y llenarse el cuerpo de humores y ventosidades como si fuese un pantano, por llevar esta vida voluptuosa y holgazana que acabamos de describir, y de haber obligado a los discípulos de Esculapio a inventar para estas enfermedades los nombres nuevos de flatos y fluxiones?»

Pero si penetramos más en el pensamiento de Platón, concluiremos que no fué siempre en sus principios de un idealismo tan... correcto ni tan austero como los dos sabios en los cuales se inspiró. Si intenta, por ejemplo, demostrar que los ejercicios físicos practicados por individuos de ambos sexos, en común y desnudos, no tienen de vergonzoso más que el espíritu inmoral que algunos los atribuyen, enuncia, sin embargo, aberraciones como ésta: «Las mujeres de los guerreros serán comunes a todos: ninguna de ellas habitará en particular con ninguno de ellos. Por lo mismo, los niños serán comunes y los padres no conocerán a sus hijos, ni los hijos a sus padres.» *(La República o el Estado*, cap. V.)

«¡Los niños serán comunes!» Platón olvida explicarnos cómo se evitarán los cruzamientos entre hermanos —niños de madres diferentes que ignoran su origen paternal—. ¿Sabía Platón que tales uniones habrían poblado su república ideal de fenómenos humanos semejantes a los que se exponen en nuestros días en las ferias (enanos, niños nacidos sin brazos, etc.), en lugar de ciudadanos sanos de cuerpo y espíritu?

La ciencia en muchos casos ha demostrado las consecuencias de tales costumbres, y nosotros invitamos a los incrédulos a tomar noticia de ciertos pueblos salvajes de América que practican la *plurigamia* o de algunos lugares aislados de nuestras montañas de Europa, donde los

Biblioteca Nacional de España

cruzamientos entre primos próximos se repiten desde siglos. La unión de individuos de la misma sangre engendra niños atrofiados o degenerados (1).

Si yo me alejo en apariencia del vegetarismo para abordar este asunto delicado, es porque sé que un pequeño número de naturistas activos, profesan actualmente, tanto aquí como en el extranjero, ideas tan temerarias como Platón sobre las relaciones íntimas entre individuos de sexos opuestos, y que parecen despreciar las tristes consecuencias que pueden originar un tal modo de vivir.

En este sentido sería muy instructivo, me parece, averiguar si el estado de espíritu de est s pocos naturistas, no sería provocado por el *acostumbramiento* al desnudo durante los baños de aire tomados en común por individuos de ambos sexos. Pienso que Platón ha llegado a las conclusiones ya citadas, después de haber admitido la comunidad de hombres y mujeres desnudos durante los ejercicios físicos. Yo propongo esta cuestión pensando en los naturistas ya citados. La tendencia de estos individuos a considerar la *plurigamia*, más conforme con la Naturaleza y más moral que la *monogamia* —que ellos consideran como una institución derivada del sentimiento de posesión egoista — ¿no sería una consecuencia psicológica de su fraternización «in naturalibus»? ¿Es la humanidad tan perfecta para practicar, sin peligros, estas costumbres?

Otros naturistas atribuyen a la poligamia una base científica. Ellos arguyen que durante el embarazo y la lactancia, la mujer no debe tener ninguna relación sexual, y que el hombre, ni en nombre del *sentimiento sublime* que profesa por la compañera que ha elegido entre todas, no puede resignarse a *compartir* esta abstinencia momentánea. Hago incapié en el punto débil de esta teoría para hacer resaltar la injusticia y la vulgaridad.

Como se ve, buscando la solución de los problemas complejos de la vida, se corre el riesgo de ser arrastrado por las propias ilusiones hacia las peores incoherencias. No hay en este mundo solución absoluta para los problemas de la vida; no hay más que soluciones relativamente buenas o malas a elegir.

Si fuera de otro modo, la evolución no sería posible ni necesaria; la humanidad podría alcanzar mañana su más alto grado de perfección, y el mundo sería perpetuamente lo mismo. Pero sabemos que la *perfección absoluta* es inaccesible, porque cuando queremos alcanzarla, reconocemos enseguida que es una ilusión y una vanidad de nuestra parte, y que un nuevo ideal todavía más grande se ofrece a nuestro espíritu.

Por lo tanto, la evolución es una ley natural que no puede ponerse en duda, puesto que la comprobamos como consecuencia del ejercicio de nuestras facultades intelectuales y que se manifiesta a través de todos los reinos de la creación.

Cualquiera que sea la opinión que se profese sobre esta tendencia exagerada del Naturismo, el asunto me parece merecer la pena de ser estudiado y resuelto aunque no sea más que para saber contestar si se

(1) Ocurre lo mismo con ciertos animales. Se sabe, por ejemplo, que muchos grifones mueren de caries de los huesos de la cabeza por el cruzamiento repetido de animales consanguíneos, debido al pequeño número de machos procreadores de esta raza.

Biblioteca Nacional de España

nos pregunta: Quo vadis? Y admitiendo que el Naturismo sea competente en esta materia bajo el punto de vista fisiológico, ¿estará esta vez a la altura del problema moral que se plantea? ¿No se rige el espíritu por leyes distintas de las que gobiernan la materia?

Al terminar este artículo debo rendir justicia a Platón por no haber puesto en práctica estas teorías que, además, no concernían más que a los guerreros de su «república» imaginaria. Y añadiré que vivió hasta la edad de ochenta y dos años de una manera sobria y sabia.

FEDERICO MACÉ.

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

(En esta sección se contesta también a preguntas y argumentos propuestos por nuestros lectores.)

Aclaración preliminar.—Esta sección tiene por objeto enseñar a los lectores que no estén al tanto de los fundamentos científicos del *naturismo*, lo que deben responder contra los argumentos de los contradictores, que necesariamente tiene toda idea nueva, y a las preguntas de los que ignoran todo lo referente a este modo de vida y de curación.

Creo que esta sección está perfectamente justificada desde el momento que procura evitar el papel desairadísimo del *naturista* que no sabe decir a su impugnador *artificialista, por qué* practica el naturismo. Y es lástima que suceda esto, habiendo razones tan claras y tan concluyente que por todos pueden ser esgrimidas. (La razón es lo único que tiene derecho a *esgrimir* el hombre.)

Pero sería lo lógico y lo que yo quisiera, que esta sección fuese confeccionada por la propia colaboración de los lectores. ¿Qué cosa mejor sino que cada uno nos mandase el razonamiento de su contrario, que algún día le dejó perplejo sin saber qué contestar; o la pregunta inocente del amigo que trató de averiguar, v. gr., porqué el hombre puede vivir comiendo solamente frutos..., etc. ¿No es cierto? A la obra, pues, y espero vuestras interesantes dudas y preguntas.

Pero quiero antes, para bien de nuestras ideas y de las personas todas, rogaros una cosa: Aconsejad a todo el que sienta deseo de defender el naturismo, que no lo haga atacando y destruyendo las ideas de los demás —tan dignas de respeto como las nuestras—; atacar no es defender; destruir no es propio de hombres, sino de las fieras y del tiempo. Respetad siempre y trabajad honradamente para, con vuestros elementos nuevos, construir un nuevo edificio; a fe mía que no tardarán *nuestros vecinos* mucho tiempo en pasarse a nuestra casa cuando vean que ella es mejor; y cuando se pasen acojedlos como hermanos, porque en el nuevo edificio no se admite el egoísmo ni en broma.

Biblioteca Nacional de España

Y ahora —para predicar con el ejemplo— seré yo mismo el que inaugure la serie de las objeciones al naturismo, y yo mismo me las contestaré:

—Si no comen ustedes carne, ¿de dónde van a sacar la albúmina que hace falta al organismo? (pregunta que me hizo un médico, compañero mío).

Respuesta: Si usted estudia los libros que tratan del asunto, verá usted cómo todos los vegetales tienen una cantidad de albúmina en la cantidad precisa que requiere el organismo; y la prueba es, que muchos pueblos (en Rumania, India, Persia, Rusia, Africa, etc.) no comen más que vegetales; además, ¿de dónde saca la albúmina el toro que no come más que hierba?...

Quizá os conteste vuestro interlocutor: «El hombre no es un toro»; a lo que vosotros debéis contestar firmemente: Por eso no come hierba; y como tampoco es un león, por eso no debe comer carne.

Otra objeción: «Los animales carnívoros son más fuertes que los herbívoros» (objecion que me hizo un señor en una sesión de la vegetariana española).

Respuesta: Usted se equivoca, porqué un elefante y un toro que sólo comen vegetales, son más fuertes que un león y un tigre; y sobre todo, nada nos interesa todo esto, porque el ideal no es hacer del hombre un animal de carga ni de lucha, sino un ser fuerte en la medida que le corresponde (no en la del león) e inteligente y bueno.

E. Kosmos A.

Cocina vegetariana

Productos alimenticios de los que podemos disponer en este mes para combinar nuestras minutas.

FRUTAS FRESCAS Y SALADAS.—Almedras, avellanas, aceitunas, batatas, bellotas, coco, cacahuet, castañas, ciruelas-pasas, dátiles, granadas, chufas, chirimoyas, higos de Fraga, limones, mandarinas, manzanas, melones, moniatos, naranjas, nueces, orejones, piñones, piñas, plátanos, pasas, peras y uvas.

VERDURAS.—Alcachofas, apio, acelgas, ajos, acederas, brecoleras, berros, cardo, cebollas, calabaza, coliflor, coles de Bruselas, escarolas, espinacas, espárragos trigueros, guisantes, habas, judías verdes, lechugas, nabos, navizas, puerros, patatas, perejil, rábanos, remolacha, repollo blanco y francés, setas, tomates, zanahorias.

LEGUMBRES.—Almortas, guisantes, judías varias, garbanzos, lentejas, habas.

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

Biblioteca Nacional de España

PRODUCTOS INDUSTRIALES VARIOS.—Pan integral (el blanco no es higiénico). Harinas de toda clase de cereales y legumbres. Pastas para sopas, tapioca, sémola. Conservas en lata de toda clase de frutas y verduras al natural.

PRODUCTOS DE ANIMALES VIVOS.—Huevos, miel, leche y sus derivados, manteca, requesón, quesos frescos de muchas clases y natas.

PARA CONDIMENTAR Y SAZONAR.—Anís, aceite, azafrán, tomillo, canela, azúcar, mejorana, laurel, orégano, pimentón, zumo de limón (que sustituye ventajosamente, en todo, al vinagre), sal (tomarla en la menor cantidad posible por ser muy perjudicial), vainilla, mantequilla de vaca y manteca de coco (vegelatina; se fabrica en Marsella). Conviene no abusar de ningún condimento y tomar los alimentos sencillamente cocinados. Cocidos al vapor o en poca agua. Las frutas son el mejor alimento.

BEBIDAS.—El agua pura y fresca es la más recomendable; después el zumo de frutas *recién* exprimidas. A los neófitos se les puede tolerar el vino sin alcohol, café malte, etc.

CUATRO COMIDAS PARA EL MES DE FEBRERO (1).

Primera.

Sopa casera.
Setas con tomate.
Alcachofas rellenas.
Ensalada de berros, apio y tomate.
Croquetas de arroz con leche.

Segunda.

Sopa a la flamenca.
Apio Piñeiro.
Cebollas rellenas.
Ensalada Macedonia.
Tarta Boet.

Tercera.

Sopa mallorquina.
Croquetas de acederas.
Tomates rellenos.
Ensalada de escarola con salsa verde.
Natillas.

Cuarta.

Sopa de almortas.
Acelgas con garbanzos.
Nabos con patatas fritas.
Ensalada de lechuga.
Buñuelos de sorpresa.

E. R.

Estudio científico de alimentos.

LA CALABAZA.—Es el fruto de la *Cucúrbita pepo*, de la familia de las *Cucurbitáceas*. Sus semillas se emplean contra la *tenia*. Es muy digestible y contribuye al buen funcionamiento del intestino.

LAS SETAS.—Son *hongos* comestibles pertenecientes a los géneros *Tuber* (Trufas: *T. melanosporum*, Turmas: *T. cibarium* o criadilla de tierra) *Agaricus* (Setas de campos: *A. campestris) Morchela* (Colmenilla: *M. esculenta)*, etc. Debe tenerse buen cuidado de distinguirlos de otros hongos venenosos (muchos se valen para buscarlos, de cerdos (para las trufas) y perros que las distinguen por el olor. En caso de duda deben

(1) La mayoría de estas recetas se pueden encontrar en los libros de cocina vegetariana. Las demás se irán publicando aquí en los números sucesivos.

Biblioteca Nacional de España

hervirse bien y tirar el agua; pero esto tiene el inconveniente de que así como arrastra el veneno, arrastra también los principios nutrivos. El gran valor de las setas estriba en su gran contenido de *fósforo* (10 por 1.000 de ácido fosfórico) sólo superado por la *cebada* (15 por 1.000 de ácido fosfórico), de aquí su valer extraordinario como alimento del sistema nervioso y del organismo en general. («El fósforo sirve para la construcción de los *núcleos celulares*, es decir, para la generación misma de la materia viviente») (Lefévre.)

LAS ALCACHOFAS.—Son inflorescencias de la *Cinara scolymus*, de la familia de las *compuestas*. Son muy digestibles y muy estimulantes del intestino.

BERROS.—Son la *Nasturtium officinale*, de la familia de las *Crucíferas*. Proporcionan al organismo *sales minerales* y *celulosa* estimulante del tubo digestivo. Son *diuréticos* y *diaforéticos*.

APIO.—Es el *Apium graveoleus* de la familia de las *Umbelíferas*. Es *diurética*, y ha sido preconizada contra el reumatismo por algunos hombres de ciencia.

TOMATE.—Es la *Licoprœsicum œsculentum*, de la familia de las *Solanáceas*. Es depurador de la sangre y fortificante cuando se toma crudo.

ARROZ.—Es el *cereal* llamado *Oriza sativa* (familia de las *gramíneas*). Magnífico alimento cuando se toma con la cascarilla (no la cubierta leñosa) ó sea *integral*, el cual recomendamos encarecidamente por las *sales minerales* contenidas en esta cascarilla y la gran cantidad de *hidratos de carbono* (781 X 1.000), que tanto valor le dan como *alimento muscular* o de *trabajo*. El arroz descascarillado ha sido causa de la enfermedad tan extendida entre la raza amarilla llamada, *beri-beri*, por la falta de las *vitaminas* que en su cascarilla (como en la detodas las semillas) van contenidas; y además no es estimulante de losmovimientos de expulsión del intestino como el *arroz integral* (1). Es uno de los alimentos más extendidos en el mundo.

DR. EDUARDO ALFONSO.

SOPA CASERA.—Se rehogan en aceite cebollas, puerros, repollo y unas cuantas acederas todo picado. Se le añade la necesaria cantidad de agua caliente.

Se echan algunas patatas crudas y mondadas y sal suficiente, se deja cocer todo de veinte a veinticinco minutos y se añade en el momento de servirla, pan cortado.

SETAS CON TOMATE.—Se fríen en aceite setas bien limpias y hechas pedazos, salteándolas bien y sazonándolas, procurando que no se vuelvan negras. En una cacerola aparte con aceite, se rehoga un poco de cebolla con tomillo, zanahoria y laurel. Después se incorporan unos tomates mondados bien picados, volviéndolo a rehogar todo junto y añadiéndole un poco de agua, dejarlo cocer durante una hora. Pasarlo todo por un tamiz y reducir la salsa hasta que quede algo espesa, añadiéndole un poco de mantequilla de vacas.

(1) Facilitamos a nuestros lectores datos sobre dónde pueden adquirir arroz integral.

Biblioteca Nacional de España

Viértase esta salsa sobre las setas dejándolo hervir un corto espacio de tiempo.

ALCACHOFAS RELLENAS.—Las alcachofas se lavan, y se cortan con unas tijeras las puntas de las hojas; después se ponen a cocer en agua hirviendo o al vapor hasta que estén algo tiernas.

En una cacerola aparte se pone un poco de aceite, sal, setas cortadas en pequeños trozos, perejil picado muy menudito y todo se pone al fuego durante un breve rato.

Con esto se hace una pasta, añadiéndole pan rallado, se deja enfriar y se rellena las alcachofas atándolas en cruz para que no se deformen. Después se las hace cocer un rato con un poco del caldo en que se han cocido las alcachofas, añadiéndole un poco de tomillo y laurel y un poco de mantequilla de vacas.

ENSALADA DE BERROS, APIO Y TOMATE.—Lo primero que hay que hacer para que resulte bien una ensalada, es frotar bien la ensaladera con una cabeza de ajos, después echar una poca cebolla y perejil muy picadito, enseguida tomate natural, estrujándolo bien, después aceite y zumo de limón, a gusto, y todo bien batido y triturado revolverlo bien con la ensalada, y por último echar los berros y el apio y revolverlo bien con todo lo dicho anteriormente.

En pocas casas se sabe hacer aun una cosa tan sencilla y conviene que se propale para que todo el mundo destierre ya y suprima el vinagre y la sal, que tantos perjuicios ocasionan.

A los que antes no les sentasen bien las ensaladas, prueben a aliñarlas en esta forma y se convencerán de su buen gusto, alimento y digestabilidad.

CROQUETAS DE ARROZ CON LECHE.—Se pone al fuego el arroz mezclado con agua que lo cubra, y cuando ha hervido un ratito se vierte en otra cacerola en la que habrá una cantidad bastante de leche hirviendo y se deja cocer hasta que esté en su punto, y se deja enfriar, rociándolo con un poco de vainilla y bastante cantidad de azúcar, el cual también se habrá echado al cocer el arroz.

Cuando esta pasta esté bien fría se van haciendo las croquetas, rebozándolas en huevo y pan rallado y friéndolas en aceite que esté bien fuerte.

E. R.

DE EDUCACIÓN FÍSICA

Doctrinas, medios finalidad.

MEDIOS

El educador.—El educador físico debe conocer los secretos anatómicos y el funcionamiento fisiológico, esto es, que debe conocer la *máquina humana* en su complicada estructura y en sus modos de funcionar, bien entendido que la anatomía estática, la anatomía muerta, no es la más apropiada para el profesor de *cultura corporal*, es preciso para este caso la anatomía *artístico-dinámica*, si queremos armonizar los medios

Biblioteca Nacional de España

con el finpropuesto; asimismo es indispensable estudiar la fisiología en acción. No basta esto sólo, porque hay necesidad de poseer conocimientos de *psicología* que, con los de pedagogía, completen la teoriaque ha de preceder como guía seguro a la técnica y a la práctica de la gimnasia.

De este modo se puede obtener la perfección del complicado organismo y alcanzar de él el máximo efecto útil con el mínimo esfuerzo de esos mismos órganos que por su propio funcionamiento tratamos de desarrollar, de educar, ya que educación significa desarrollo, desenvolvimiento, acrecentamiento, etc., etc.

Todavía queda al *educador físico* por conocer el vasto campo que constituye el *medio en que se mueve*, o sea los factores que le son favorables y los que le son adversos, es decir, todo lo que constituye el medio higiénico.

Ahora bien: mediante una sagaz interpretación de las leyes *psiquico-fisiológicas*, el gimnasiarca conocerá las disposiciones físicas y las inclinaciones morales del alumno. Todos estos conocimientos, tanto intelectuales como prácticos, es el conjunto de los que debe poseer el que pretenda actuar de educador físico; sin ellos no será digno del nombre de *maestro* ni es posible alcanzar resultados provechosos; porque así como no se concibe un *abogado*, un *ingeniero* o un *médico* que ignore aquello que es necesario al ejercicio de su profesión, del mismo modo no se puede justificar que un individuo que pretende educar al niño en el orden físico, desconozca las leyes que rigen la vida orgánica y las que presiden las funciones de ese organismo.

Es demasiado complejo el arte de educar, y por lo que al ejercicio corporal se refiere hay que dosificar la intensidad del esfuerzo y el ejercicio más apropiado en cada caso, por lo que no sólo hace falta conocer la fuerza impulsiva, sino la de resistencia orgánica y las exigencias del equilibrio orgánico para de ese modo afirmar la *salud*.

Sí; afirmar la salud, porque de todas las ventajas que pueden resultar provechosas para nuestra juventud de las prácticas gimnásticas, la salud es la única de cuya absoluta necesidad no puede dudarse en todos los casos y en todos los individuos. Ante la nesidad tan universalmente sentida deben claudicar todas las exigencias, como deben desaparecer todos los obstáculos. El ejercicio físico es natural en el hombre, como función fisiológica que es.

PEDAGOGIA

En educación física, como en las otras modalidades de la educación humana, la pedagogía es el arte de estimular las funciones del organismo, y muy especialmente aquellas que están encargadas o a las que se encomienda el obtenimiento del mayor provecho *anatomo-fisiológico*, es decir, el aumento de potencia y resistencia de los órganos sin rebasar el límite impuesto por la higiene y exigido por la propia salud de esos mismos órganos que tratamos de desenvolver y de perfeccionar. Tal preparación constituye lo que hoy se llama *entrenamiento*, que no es otra cosa que poner el organismo en *condición* fisiológica con arreglo o en armonía de la constitución de cada individuo, para alcanzar el equilibrio funcional.

MARCELO SANZ.

(Continuará.)

Biblioteca Nacional de España

A NUESTROS AFINES (1)

Consideramos como una de las primeras y más obligadas manifestaciones de nuestra actuación de publicidad, la de enviar un efusivo y muy amoroso saludo a cuantos laboren, en toda la superficie del Planeta y en la forma que fuere, por la sublime causa del Naturismo, que es la causa de la Verdad, de la Luz y del Bien.

Cuantos gasten sus energías en difundirla y en propagarla, merecen la simpatía, el cariño, la veneración del que conozca tan cruel como dura labor en este período evolutivo de indudable y potente imperio de la *Bestia humana*.

¡Seguid, seguid cada día más firmes y más potentes los paladines de esta obra, que muy propiamente podemos denominar de *desbestialización*, para que vuestras voces y vuestras conquistas encarnen en luminosas y bien arraigadas convicciones, en todos los cerebros y en todos los corazones! ¡Seguid, seguid, y si alguno, cobarde o falto de las luces o de las convicciones necesarias, sintiese el desmayo de sus miserias, aun no depuradas, recogedlo con amor, llevadle a la conciencia toda la luz que precise, matando valientemente sus prejuicios para que su quebranto no engendre la desilusión de la impotencia!

¡Después de todo, bien claro se vislumbra en el oriente de la humana evolución, los primeros y fulgurantes albores de un nuevo día de cultismo y de positiva progresión redentora!

Ya comienzan los espíritus a depurarse de los rencores patológicos y de las ruinas y mezquinas pasiones propias del psiquismo de la bestia, e impulsados por fuerza irresistibles, se atraen y se compenetran!

¡Adelante, sembradores del Naturismo, que la suprema armonía de los estados de conciencia, vosotros los habéis de estatuir!

* * *

El precedente saludo hemos de particularizarlo con un abrazo fraterno para aquellos con quienes, muy antes del presento, nos unen indesligables lazos de correlación directa y de honda y muy sincera simpatía.

Entre las diversas revistas que en el mundo vienen laborando por nuestros ideales, algunas, por su significación e identidad ideal, nos es grato mencionar y ofrecerles directa, y muy sentidamente, nuestra cooperación y correspondencia, como son las que siguen:

En primer lugar a nuestra querida *Helios*, de Valencia, y desdués *Natura*, e *Higiene y Salud*, de Montevideo.

Vida Natural, de Buenos Aires.

Higiene y Salud y *Sol y Tierra*, de la Argentina.

O Vegetariano, de Portugal, y *Pro Vida*, de la Habana.

Es esta última publicación quincenal, una robusta manifestación del convencimiento que impulsa a sus redactores. *Pro Vida* anuncia la conquista de algunos palmos en el terreno de nuestras bellas luchas. Desde su simbólica cabeza empieza ya por ser interesante y simpática.

(1) Como el de los doctores Jaramillo y Ruiz Ibarra, este artículo estaba también destinado para el primer número, pero inesperados e irremediables impedimentos nos obligaron a dejar todo ello para este segundo número.

Biblioteca Nacional de España

Cuatro vigorosos atletas y una robusta mujer empujan con alegre esfuerzo la Tierra hacia el Sol... ¡En este símbolo parecen sintetizarse los anhelos de sus redactores! ¡Sienten el frío del agotamiento en la tierra y ansían vivificarla y renovarla! ¡Saben que el sol puede revivir a los cadáveres!...

Pro Vida está justificada en su título; vida desborda de sus columnas; pero una vida alegre, digna de hacerse amable a los hombres.

Amigos: ¡ahí van nuestros brazos, que son amor y ayuda!

Nota.

Casi ya en prensa el presente número, recibimos el correspondiente al mes de Marzo de nuestro querido colega y simpático afine *Helios*, de Valencia, y en la última plana de su texto, con el epígrafe de «Uno más», leemos el suelto que nos dedica.

Al espíritu rígido y sutil, que con tan suspicaces y pretenciosas reticencias nos da la *bienvenida*, lo invitamos amable y cariñosamente a que se atenga al artículo que precede, de salutación «a nuestros afines» para juzgar nuestra actitud, nuestro espíritu y nuestras intenciones, en la campaña noble y bondadosa que hemos emprendido para la difusión de nuestros santos ideales naturistas, que se sintetizan en bondad, tolerancia, amplitud y suprema alteza de miras y de intenciones, solidaridad y amor infinitos con todo y a todo lo existente, grandeza de alma y una ética correcta, delicada y exquisita.

Es cuanto debemos contestar a tan severo inquisidor.

NOTICIAS

Sociedad Naturista Ibérica.

El día 6 del corriente mes, la Sociedad Naturista Ibérica, se reunió en Junta general para su reconstitución, quedando elegido el Consejo de Gobierno que sigue:

Presidente, D. Enrique Jaramillo y Guillén; Vicepresidente 2.°, D. Florentino Fernández Florez; Vicepresidente 1.°, D. Francisco Fernández Ampó; Secretario general, D. Alfonso González Rubio; Vicesecretario, D. Agustín Jimenez Olivares; Tesorero, D. Alfredo Gadea Sanz; Contador, D. Pedro J. García Morcillo; Archivero-Bibliotecario, D. Carlos Dominguez Gallego; Vocales, 1.° D. Pedro Perpiñán García; 2.° D. Enrique Arias García; 3.° D. Leoncio Navarro; 4.° don Alejandro García Rebolledo; 5.° D.ª Emilia Voto Martín.

* * *

Ha sido designado como Delegado y representante de la Sociedad Naturista Ibérica, para el próximo Congreso Naturista de Portugal, el Presidente de la misma Doctor Enrique Jaramillo y Guillén.

Nota.

Se ruega a los señores suscriptores de fuera de Madrid, que tengan la bondad de remitir el importe anual de cinco pesetas a la calle del Arenal, 26, 3.°, Madrid, por Giro postal a nombre del Dr. E. Alfonso.

Imprenta de Gabriel López del Horno, San Bernardo, 92

Biblioteca Nacional de España