Acción Naturista

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

DIRECTORES PROPIETARIOS Y FUNDADORES

Dr. Ruiz Ibarra. Fuencarral, núm. 138 - Madrid. | Dr. Enrique Jaramillo. Ferraz, núm 86. - Madrid. | Dr. Eduardo Alfonso. 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 **Cáncer.—Madrid, 1919.** **Núm. 7**

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

CONCLUSIONES

1.ª Como seguro y sólido cimiento de una positiva y fructífera obra de regeneración perfecta, ha de empezarse por el primer escalón: el de la *enseñanza primaria.*

En la especie humana, todo ser que nace, es un sabio en potencial: pero, hasta el presente, los padres, la Medicina en uso, y, subsiguientemente, el personal docente primario, todos por, sino fatal, concurren con sus respectivas actuaciones, a bestializar aquel germen de sabio o de consciente; justificando este hecho, de tan fidedigna evidencia, el anonadante rebajamiento, la desesperante degradación, el formidable rezago en su progreso, en que vemos a la Humanidad.

Pues bien, para cortar de raíz tan nefasta obra, hay que levantar una vigorosa cruzada para que, con la necesaria rapidez que el objeto requiere, se vayan capacitando *padres y madres* conscientes que desde el primer bajido del nuevo ser, laboren constantemente para que los *medios* de vida, del dicho ser, no se *desnaturalicen* en ningún momento de su preciada

Biblioteca Nacional de España

existencia: para la medicina, orientada ya perfectamente en su novilísima y elevada función, libre al nuevo ser de los funestísimos efectos de fármacos de todas clases y de todo género de intervenciones quirúrgicas, y por último, para que el personal docente, se capacite también para su importante y trascendental gestión de preparar, o de forjar hombres conscientes, orientándose en una racional Pedagogía, cuyos principales fundamentos son los de dirigir sabia y muy conscientemente el natural y completo desenvolvimiento del total funcionalismo del organismo del nuevo ser, a base de un perfecto equilibrio.

El profesor primario, toda su difícil, delicada y transcendental misión consiste en procurar el libre y amplio desarrollo de toda esa compleja e interesantísima mecánica cerebral, que se llama intuición, y la realiza como dejo apuntado, guiando sabiamente el desarrollo íntegro del nuevo ser, *instruyendo y educando con arreglo a naturaleza*, los primeros y subsiguientes albores de su psicología, sintetizando toda la esencia de su actuación en el imperativo propósito de plasmar, en los mayores y más altos relieves que le sean posibles, el tan continuo como inconscientemente repetetido *nosce te ipsum*, pero con su inmediato y obligado consiguiente *nosce omnium*.

De esta forma, con toda evidencia, el germen de sabio no se malogra, y queda en excelente disposición para seguir desenvolviéndose.

2.ª Lo que actualmente se llama segunda enseñanza, y que hemos de considerarlo como el segundo escalón de la escala por donde ha de ir ascendiendo el ser humano para llegar al grado de perfección que la Naturaleza le tiene asignado, también exige una racional reforma que ha de estar informada por la finalidad que ha de cumplir. Esta finalidad no debe ser otra que la de preparar conveniente y acertadísimamente la consolidación de la *unidad personal*, esto es, un justo y perfecto remate del completo estado de conciencia, o lo que es lo mismo, preparar la definitiva constitución de la racionalidad.

En este segundo escalón de la acción docente, con las anotadas orientaciones, el germen de sabio alcanza un asombroso grado de desenvolvimiento, y con él adecuadísima disposición para que quede bien marcada su vocación o sus naturales tendencias, para dar pleno remate al desarrollo de sus actividades al fin más útil y beneficioso para él y para la coletividad.

3.ª El tercer escalón de la enseñanza, o sea la enseñanza superior o de facultad, concretada exclusivamente a la Medicina, entiendo que la reforma debe ser radicalísima y completa, a base de una radicalísima y completa mutación de mentalidad científica que los cultos e inteligentísimos congresistas y muy amados compañeros que con tan bendita benevolencia me atienden, han de deducir del contexto total del plan que a continuación bosquejo y cuyas primeras escucias pudieran sintetizarse en la necesidad de un conocimiento profundo del organismo vivo, y muy especialmente del el del humano, y su *complejo y misterioso medio in-*

Biblioteca Nacional de España

terno y de el del *más completo y más misterioso medio externo;* la necesidad de un lucido y cabal concepto de la unidad orgánica, y, por fin, la necesidad de adquerir plena conciencia de que la genuina significación del médico debe ser la de un sumiso, diligente y leal intérprete de la naturaleza, jamás la de su persitente adversario.

Sobre la base de esta síntesis de esencias de conocimientos médicos, radica mi consciente criterio docente médico y en él hállase informado, con toda justeza, el plan de enseñanza que os propongo y con el que juzgo, que la ciencia médica española se pondría a la altura de suprema dirección humana, que por inalienable derecho le pertenece.

Respecto a grados, mi opinión ha quedado bien definida, de que solo debe de ser uno, con la denominación de Doctorado y este grado constituído por siete cursos, de los cuales, los dos primeros, han de ser de carácter preparatorio.

NUEVO PLAN DE ENSEÑANZA MÉDICA

Curso 1.º—Matemáticas de aplicación médica.—Fundamentos de Derecho y Derecho natural.—Lógica superior.—Química general.—Física experimental y superior.

Curso 2.º—Historia Natural, Biología general.—Química biológica. Ontología racional.— Cosmología de aplicación médica.

Curso 3.º—Anatomía humana y Disección, primer curso.—Histología.—Higiene elemental.

Curso 4.º—Anatomía humana y Disección, segundo curso.—Anatomía comparada.—Fisiología humana y comparada.—Psicología ampliada y experimental.—Higiene general.

Curso 5.º—Patología natural y su clínica.—Terapeútica natural o racional (en ella quedan incluidas todo género de intervenciones, que el médico de la presente centuria, puede permitirse).—Higiene individual y colectiva.—Embriología y obstetricia y su clínica.—Práctica médica, primer curso.

Curso 6.º—Higiene superior.—Paidología.—Pedagogía natural.—Deontología general y especial médica.—Sociología.—Práctica médica, segundo curso.

Curso 7.º—Medicina legal y legislación médica y sanitaria.—Historia y Filosofía de la Medicina, con un estudio especial y amplio de Hipócrates, Paracelso y Letamendi, y del respectivo idearium de cada uno.

Es una funesta anomalía, que el médico, oficialmente, cuando me-

Biblioteca Nacional de España

nos, no sepa nada, en absoluto, de tan importantes y, para él tan necesarias, como lo son muchas de las materias que constituyen la innovación (absurda para muchos) del plan que acabo de trazaros.

De constitución de centros y personal docentes y demás cuestiones accesorias para el perfecto remate de este plan, me inhibo, porque en alguna o algunas comunicaciones que sobre esta materia se han debatido en las primeras sesiones de esta sección, hay mucho aprovechable para la obra tan importante como transcendental.

Muy convencido de que todo ello ha de ser juzgado como una absurda incongruencia, cuano menos, de todo punto irrealizaple; mas si para algo pudiera ser útil mi modestísimo criterio, expuesto queda, y muy dichoso me consideraría, si con una potente reacción de la actual mentalidad médica, en este primer Congreso de Medicina española, los eximios y cultísimos compañeros que lo integran, se decidieran a emprender tan decisiva y concluyente como transcendental y capitalmente necesaria labor de salvadora transformación humana.

Y aquí concluyo recordando las hermosas palabras del meritísimo apóstol de la Ciencia Natural, *Barón Du Potet*: «¡Ay de mí, en vano espero tiempos mejores; yo no los veré!»

«Pero la verdad que yo enseño tendrá su día de triunfo, porque los gérmenes de la verdadera ciencia están depositados ya en el corazón y en el cerebro de algunos hombres; yo veo en el porvenir una ciencia que no contendrá en su seno más que verdades absolutas, indiscutibles, sin nada de hipótesis, mejor o peor imaginadas; la hipótesis no será más que un medio provisional de investigación; el destino del hombre no será un problema, y el médico, sacerdote del sagrado fuego de la vida gozará de la estimación universal».

Enrique Jaramillo Guillén

Madrid 14 de Abril de 1919

LABOR DE LA SOCIEDAD VEGETARIANA ESPAÑOLA

DURANTE EL MES DE JUNIO DE 1919.

En esta Sección daremos extractos de las conferencias dadas por esta Sociedad, hechos por sus mismos autores para que los socios y suscriptores que no hayan podido asistir puedan enterarse de las principales ideas emitidas.

Importancia de los cuidados de los pies.

DR. RUIZ IBARRA

Los pies son la base de sustentación del cuerpo humano y el punto por medio del que el hombre se pone en contacto con la tierra.

Biblioteca Nacional de España

Su conformación en forma de pequeña bóveda está dispuesta para que sea perfecta esta sustentación, que de no hacerla en la forma natural dispuesta vienen necesariamente desplazamientos de casi todas las vísceras del vientre. El tacón alto de los zapatos de las señoras está causando verdaderos desastres, siendo muchos los casos de albuminuria en señoras embarazadas que se registran por esta sola causa.

Las relaciones vasculares y nerviosas de los pies con los órganos pelvianos y abdominales son tan estrechas que nadie ignora cómo se inflaman los pies como consecuencia de enfermedades de estos órganos y recíprocamente cómo se dan trastornos de estos—cólicos, diarreas, nefrictis, etc.—sólo por el hecho de enfriarse los pies.

El sudor pestilente de los pies indica el gran poder de eliminación de las glándulas de esta región. El frío en los pies indica siempre estado de enfermedad.

Los efectos electro-magnéticos desarrollados en el cuerpo humano por el contacto con la madre tierra son más importantes de lo que se cree y con los pies hay que establecer este contacto.

Con el trato que en la civilización actual se da a los pies, se violan todas las condiciones que su fisiología exige. Necesitan éstos libertad en sus movimientos, para que la circulación se realice normalmente, condiciones de sustentación sobre su base normal, contacto con el aire y contacto con la tierra, si no es posible, continuo por lo menos periódicamente. La sustitución del zapato por la sandalia puede *resolver estos problemas.*

Como consecuencia de las anteriores ideas, el Sr. Radiller demostró las excelentes condiciones de la sandalia griega y enseño a las asistentes a que cada uno pueda construírselas con toda perfección.

Orientación actual de la propaganda vegetariana.

RAFAEL SERRANO ALCÁZAR

No fué la conferencia pronunciada sobre este tema, como a primera vista del enunciado parece desprenderse un desarrollo amplio de cuestión tan transcendental como la de la propaganda. Ni siquiera se trató de un bosquejo, de una guía o norma de lo que se puede hacer a este respecto. Sólo fué una especie de fustigación, una crítica respetuosa,

Biblioteca Nacional de España

pero enérgica, de un detalle de la propaganda que se está haciendo casi de un modo instintivo, y, si vale la frase, de forma silvestre, sin encauzar, aunque con una dosis de buena fe indiscutible, por todos los vegeterianos sin distinción.

Se sentó la base de que una mayoría de los que integran los elementos motrices de las sociedades vegetarianas están en este régimen de vida no precisamente como resultas de una convicción provocada por el estudio, ni la meditación, ni menos por seguir la corriente de sus amigos o familia, sino que la conversión al vegetarismo, el valor suficiente para permanecer firmes en nuestro ambiente, tan contrario al de los demás, la resistencia precisa para el arma más grande y más fuerte de nuestros contrincantes, el ridículo, ha sido adquirido, forjado, ante un caso clínico importante, de los que abundan tanto entre nosotros.

Siendo esto así, los convencidos de la maravilla por el éxito de los hechos tienen una fe absoluta y saben donde está el bien que es en la suprema perfección. Este punto de pureza le exalta tanto que hasta llega a creerse en su posesión y que es indispensable pasar a él de un salto, inmediatamente, cuanto antes mejor y le hace, sin querer, orientar la propaganda de las ideas a un punto de intolerancias tal, que las más de las veces aleja al objeto de la propaganda; y si por un acaso no lo aleja, lo convence y se dispone a ejecutar radicalismos que no comprende y sólo ejecuta maquinalmente o por su gestión incompleta a poco de comenzar un sistema antagónico con sus anteriores convicciones y costumbres, siente el desaliento de la falta de perseverancia, echa de menos el móvil tan poderoso que su propagandista sintió ante el milagro del caso clínico presenciado en sí o en persona de sus íntimos.

La consecuencia de esta propaganda mal orientada es terrible porque una persona que después de comenzar no persevera, una persona que al comenzar el cambio ha notado el malestar natural de toda reacción, pero que no llega a convencerse de que este malestar es el heraldo de bienandanzas futuras y a mitad del camino retrocede, sigue su antiguo sistema y se siente mejor porque ha vuelto a sus costumbres, es casi siempre un propagandista contrario, un detractor espontáneo, lógico de nuestro sistema y la labor que realiza éste es siempre más en armonía con las costumbres sociales, tiene más ambiente.

Por ello, la esencia de lo dicho se concretó en este interesante punto a recomendar a los vegetarianos, en estos tiempos en que se ve por mo-

Biblioteca Nacional de España

mentos tomar incrementos a nuestras ideas, en las almas que sean siempre tolerantes para con quien pretenda atraer que les hagan recorrer un camino suave que se propongan el triunfo en lo sencillo, que poco a poco, se conseguirá más de lo que obtendremos empeñándonos en que lo bueno por ser bueno, hay que adoptarlo íntegramente de una vez y cambiarlo bruscamente por lo malo que tenemos arraigado.

Cuidados de la piel.

DR. E. ALFONSO.

Comprender es amar, dice Anatole France, por eso sin conocer una cosa es imposible sentir el deseo de prodigarla sus cuidados. He aquí, pues, la necesidad que adquirir siquiera unas rudimentarias nociones de la anatomía y fisiología de tan importantísimo órgano como es la piel.

La piel es el receptor de todas las energías externas que mueven la vida, y que al llegar a los centros nerviosos, por conducto de los nervios que en la piel existen, se transforman y convierten en corrientes que van a mover en armónica concurrencia con la energía individual, los órganos todos.

La piel es un inmenso ganglio, de cuyo buen funcionamiento dependen hasta las funciones cerebrales.

La superficie de la piel es de 15.000 centímetros cuadrados. Tiene orificios (poros) correspondientes a pelos, glándulas sebáceas, y sudoríparas (de éstas 2.000.000). Contiene 150 mil millones de papilas, entre las *vasculares* (que contienen arteria y venas) y las *nerviosas*, que contienen los corpúsculos del tacto. La piel se compone del *dermis*, donde están los bulbos de los pelos, glándulas sebáceas, glándulas sudoríparas, arterias, venas, linfáticos y nervios, y el *epidermis*, cuya capa más profunda (o basilar es la que se pigmenta con los baños de sol).

Las funciones de la piel son las siguientes:

1.ª *Absorción.*—Especialmente absorbe oxígeno, agua y luz (conocido es el caso de aquel niño que para representar la «Edad de Oro» en una procesión le pintaron la piel con purpurina, muriendo a las tres horas en medio de convulsiones; y todo producido por haber suprimido la importantísima respiración de la piel.

Biblioteca Nacional de España

2.ª *Tactil.*—Desempeñada por los corpúsculos nerviosos de Meissner, Krause y Paccini, y otros.

3.ª *Termoreguladora.*—Reacciona contra el frío, contrayendo sus arterias (palidez), con lo cual evita la irradiación del calor del cuerpo, y produciendo por reflejo nervioso una corriente visceral, que aumenta las oxidaciones (sobre todo en el hígado) produciendo calor interno.

Reacciona contra el calor, haciendo más frecuentes las respiraciones y dilatándose sus arterias (irradiación) y segregando sudor, con lo cual se produce evaporación de líquido orgánico y refrigeración.

4.ª *Eliminadora.*—De sudor, sebo, (como lubrificante) y *sustancias mórbidas.* Los grandes pliegues de la piel, que tienen pelos, eliminan un producto tóxico que inyectado a un perro en cantidad de 15 c. c. le produce la muerte.

5.ª *Defensiva.*—Por lo cual conviene endurecerla con agua fría y baños y frotes de arena.

La atrofia de la piel (que se reconoce por su pálido color y resquebrajamiento) es causa de muchas enfermedades y de forzamiento del riñón por acúmulo de toxinas.

He observado en mi clínica, que los parches, botones de fuego y cantáridas, estropean la piel por cuanto no se pigmentan con el sol, los sitios de aplicación.

La piel se puede regenerar totalmente en el espacio de doce meses efectivos, con la aplicación de *agua fría, baños de arena, sol, luz y aire,* y el uso progresivo de *vestidos cada vez más finos.*

El vegetarismo a través de los tiempos.

JESUCRISTO

(Artículo modificado para «Acción Naturista», por el autor).

No siempre que en los Evangelios se habla de «peces» como alimento, se trata por tanto de pescado precisamente, sino más bien de «opson», o sea de una comida accesoria al pan. Siendo ello así, es cuando menos dudoso el que Jesucristo haya multiplicado, a más del pan, precisamente peces; podía haber sido lo mismo toda clase de fruta, verdura, hortaliza etc.

Biblioteca Nacional de España

Pero, por otra parte, y fijándonos en el alcance simbólico de la multiplicación de los panes, tal como Jesucristo mismo lo revelara a la muchedumbre, anunciando acto seguido (S. Juan VI 22 etc.) el perpetuo milagro de la alimentación supersubstancial bajo los accidentes del pan eucarístico, nos inclinamos a favor de la presunción de que «opson» multiplicado lo constituían en realidad peces.

Nos explicaremos.

Sabido es que desde tiempo inmemorial, especialmente dentro del lenguaje simbólico esotérico, los peces eran considerados como el emblema mudo de la inmortalidad. Las tumbas de los primeros cristianos fueron adornadas a menudo con este simbólico emblema como exteriorización de su fe en una vida eterna.

Asociar al simbólico pan el místico pescado, era dar un alcance más hondo aún a aquel acto, que hubo de anunciar, en grandioso marco, palpitante y vivo, el acontecimiento más inconcebible y divino que descendiera en el curso de los siglos sobre la humanidad, hambrienta de ideales y de redención. Pero aquí también palidece y se eclipsa del todo la materialidad de lo multiplicado ante su simbólico y transcendental alcance.

Dejando, pues, que cada cual piense sobre este punto como mejor le plaza, precisa convenir de todos modos, en que el Divino Maestro no se ha valido, en ninguna ocasión, de condenación explícita alguna, de los sacrificios cruentos ni del alimento cárneo, pero los abolió de hecho y solemnísimamente por medio de la institución del augusto Sacramento Eucarístico.

Muy digno de toda atención y de imponderable significación ha de ser para todo creyente la circunstancia de que Jesucristo, al instituir este Misterio, teniendo al alcance de su mano carne de cordero, pan y vino, no tomase de la carne, o mejor dicho, no instituyese el augusto Sacramento en los momentos de comerse el cordero pascual, sino, por decirlo así, a los postres. De ello se desprende innegablemente una simbólica aproximación al vegetarismo, y así lo ha comprendido e interpretado desde luego la Iglesia naciente. La vida nuestra, en toda su integridad, debe ser trasunto fiel de la Cena Mística que abarca el Sacramento eucarístico así como el culto todo. Dice el eximio Goerres sobre este punto (Mística Cristiana, tomo I):

«Carne y sangre del ser humano son pan y vino, considerados como

Biblioteca Nacional de España

agentes mediadores del proceso unificador de la vida dentro de la corporeidad en la naturaleza externa, más a la vez, en sí mismo considerados y en su propia substancialización, vienen a ser símbolo de esa superior unión con Dios, y así, por lo tanto, son a la vez lo más a propósito para significar esta unión simultáneamente y fundamentarla en lo orgánico sobre la base más elemental y primaria».

Si Jesucristo ha comido realmente carne alguna vez, constituyen tales casos verdadera excepción, porque no otra es la impresión de conjunto que transmite la atenta lectura de los Evangelios, siendo ella corroborada también por las visiones de la Venerable Catalina Emmerich y de otras almas místicas. Tal presunción es obvia, por lo demás, porque fuera inconcebible inconsecuencia el denegar al mismo Unigénito Hijo de Dios ese mismo galardón de que tantos y tantos santos con razón blasonaran: o sea la pureza alimenticia, puesta al servicio de la magna obra de su santificación.

Bien mirado, existe en todo el Nuevo Testamento, sólo un pasaje, donde, al parecer, Jesús toma alimento animal. Se halla en Lucas, capítulo XXIV v. 42-43.

«Mas como ellos aún no acabasen de creer, estando como estaban fuera de sí de gozo y de admiración, les dijo ¿Teneis aquí algo que comer? Ellos le presentaron un pedazo de pescado asado y un panal de miel. «Tomólo y comió de ellos». Falta aquí, sólo saber, si no tomó el panal de miel dejando el pescado.

Por lo demás, el pasaje paralelo de S. Juan difiere en su relato, (XXI-12-15). Hélo aquí: «Diceles Jesús: «¡Vamos, almorzad!», y ninguno de los discípulos osaba preguntarle: «¿Quién eres tú?», sabiendo que era el Señor. Acércase, pues, Jesús, y toma el pan y se lo distribuye, y lo mismo hace con el pescado... (¿opson?) Y aquí cabe suponer que el «opson» era cualquier otro alimento, menos pescado.

Las descripciones de la solemne y memorable Última Cena no pueden tampoco considerarse como testimonios irrefutables en pro de la tesis de que Jesús haya probado del cordero pascual. Aún cuando Él mandó preguntar: «¿Dónde está la pieza en que yo he de comer el cordero con mis discípulos?» (XXII-II), nada demuestra que Él mismo en realidad haya probado bocado.

El genial pintor Leonardo de Vinci abundó intuitivamente en este criterio, porque en su celebérrima pintura mural «La última Cena» apa-

Biblioteca Nacional de España

recen vacíos tanto el plato como la fuente que se hallan delante de Jesús. Ni es psicológicamente presumible que el Hijo de Dios, en aquellos memorables momentos que precedieron a la transcendental transubstanciación de su propia humanidad divinizada, haya descendido a un acto fisiológico, siendo Él mismo el Divino Cordero, cuya misión redentora debía culminar en su inmortal perpetuación eucarística.

Su alma parecíase en aquellos momentos a una nube que derrama bendición y despide relámpagos inflamatorios. El fuego de una profunda conmoción irradiada de los ojos de Jesús: escalofríos calenturientos sacudían su alma santa: sus manos estaban húmedas aún del acto de incomprensible humildad que acababa de realizar, al lavar los pies a cada uno de sus apóstoles. El dolor de la inminente separación le embargaba todo entero, llenándole de tristeza, y el horror iba invadiéndole al medir la inminencia de su cruenta Pasión. ¡En verdad, no eran aquéllos momentos a propósito para satisfacer apetitos fisiológicos!

Ni es de creer tampoco que los apóstoles, bajo la intensa impresión que hubo de causarles el lavado de los pies y las patéticas palabras de exhortación y despedida, que Jesús les dirigió, hayan estado en esa placentera disposición de ánimo que se requiere para comer. Lo lógico es que la cena haya consistido en solo el pan eucarístico y el vino transubstanciado.

El simbólico cordero pascual ya no tenía razón de ser, porque iba a inmolarse «Cristo, que es nuestro Cordero Pascual» (I Corintios V 7).

Así, pues, teniendo en cuenta que la palabra griega «opson», de los textos evangélicos originales, podía muy bien no significar precisamente peces, sino cualquier otra substancia alimenticia, no aparece en todo el Evangelio pasaje alguno que adujera prueba contraria fehaciente en pugna con nuestro aserto de que Jesucristo había observado, de hecho e íntegramente, un régimen vegetal.

Y no se crea que aquí incurrimos en contradicción con el significado de la pesca milagrosa que nos relata San Lucas (V-4-11). No es la pesca material el elemento interesante, sino su significado simbólico. Jesucristo quiso persuadir muy a lo vivo a Simón Pedro y a los demás apóstoles, de que sin Él, sin su divina asistencia, no tendrían en su mano siquiera el asegurarse el éxito mediano de una rudimentaria pesca material. Quiso que viesen muy a las claras que a Él no sólo obedecían los peces en la profundidad del líquido elemento, sino también en el agita-

Biblioteca Nacional de España

do océano de los humanos destinos, en medio del furioso embate de las pasiones humanas, donde ellos pescarán, con su asistencia, almas inmortales, todas aquellas que el Padre le había dado a Él. Realizarán el milagro ellos, los humildes pescadores de hoy, que en adelante ya no echarían sus redes...

Aquí, pues, el acto material de la pesca, dentro del simbólico significado que la caracteriza, viene a ser factor subordinadísimo, y no puede en manera alguna interpretarse como tácita sanción o cohonestación, por parte de Jesucristo, de la pesca en cuanto al hecho real y tangible que ella entraña, o sea, el de causar la muerte de seres animados. Sería empequeñecer la augusta figura del Divino Redentor el hacerla descender a tales actitudes.

Por lo mismo nos guardaremos bien en rebuscar alguna palabra o sentencia suelta de Jesucristo para sacar de ella deduciones más o menos arriesgadas a favor de la idea vegetariana. Jesucristo vino para regenerar las almas y no los estómagos. Infinitamente por encima de los problemas materiales, vino para difundir las celestes luces de un perenne ideal espiritual, y no podía por tanto descender a nimiedades de carácter gastronómico. El nivel ético de las clases humildes no alcanzaba tampoco, ni remotamente, la eficaz trascendencia del alimento sobre la perfectibilidad psíquica. Por eso era éste uno de los problemas, cuya resolución, dentro del ambiente genuínamente cristiano, quedaba reservada a la silenciosa actuación del Espíritu Consolador, que había de descender luego y actuar a través de los siglos sobre todos los redimidos.

Convengamos, pues, en que Jesucristo no se expresó ni una sola vez, en términos explícitos, en pro del régimen vegetal. Es más: aún admitiendo, con la masa de creyentes ortodoxos, que Jesucristo no ha evitado en absoluto manjares de pescado, podríamos bien explicar las contadas excepciones en que incurriera, por esa ejemplar mansedumbre del Divino Redentor, quien también en circunstancias tales, quiso no salirse de la humilde condición de «Hijo del Hombre», para afirmar de este modo que en el reino del Padre nada es impuro fuera del pecado y que para el verdadero creyente han de redundar en provecho espiritual también tales contrariedades dietéticas. Podemos presumir esto con tanto mayor motivo cuanto un incidental quebrantamiento del régimen vegetal, dada la actuación pública de Jesucristo, su misión transcendental, redentora de todos indistintamente, sin acepción parcial de sistema al-

Biblioteca Nacional de España

guno, subordinado éste siempre a la idea religiosa, que lo había de hermanar todo, no obedeció sino a los dictados de una sapientísima norma, conciliadora y armonizante en superior grado, y, a la vez quizás, en Palestina sobretodo, una tácita distanciación de puritanos exclusivismos esenianos, por haber éstos acentuado, quizá en exceso, el aspecto material con menoscabo de su fundamento espiritual que había de justificarlo todo en última consecuencia.

Mas, aún concediendo que Jesucristo haya comido pescado, en conadas ocasiones, no por eso cabe ni de mucho tachar de actitud presuntuosa la del creyente que vislumbrase en la alimentación vegetal un régimen más puro y más adecuado para el sér humano, en su aspiración hacia las serenas alturas de su perfección moral. No había dicho el Divino Maestro «que el que que quiera seguirme cargue con *mi* cruz»; sino «con *su* cruz», de lo que cabe inferir que el discípulo de Cristo ha de atemperar al ejemplo del Maestro toda su vida personal, todo su individual destino, y éste difiere esencialmente de hombre a hombre. En el Evangelio de S. Juan parece Jesús expresar explícitamente la idea de que el discípulo creyente no ha de aferrarse meticulosamente al ejemplo de su Maestro, sino que conviene seguir los impulsos e inspiraciones del Consolador: «Os conviene que yo me vaya: porque si yo no me voy, el Consolador no vendrá a vosotros: pero si me voy, os lo enviaré». (S. Juan XVI 7). «Pero cuando viniere el Consolador, Espíritu de Verdad que procede del Padre, Él dará testimonio de Mí» (XV-26). «Aún tengo otras muchas cosas que deciros: mas por ahora no podeis comprenderlas. Cuando empero venga el Espíritu de Verdad, Él os enseñará todas las verdades». (XVI-12-13). «En verdad os digo, que quien cree en Mí, ese hará también las obras que yo hago, y las hará todavía mayores» (con la asistencia del Espíritu Santo).

La Biblia, por boca de S. Pablo, recomienda la virtud de la obediencia a los esclavos, pero ¿acaso sería lógico inferir de ello buenamente que la abolición de la esclavitud fuera contraria al espíritu mismo del Evangelio o del Cristianismo? Tambien conviene hacer resaltar que Jesucristo, ni una sola vez siquiera, aunque la ocasión se le brindara, se manifestase en contra del género de vida que S. Juan Bautista había adoptado, quien «no comió ni bebió». El Nuevo Testamento, una de cuyas facetas refleja un sugestivo simbolismo, nos presenta en la austera figura del Precursor, prototipo en el cual adquiere relieve algo muy

Biblioteca Nacional de España

esencial y característico de vegetarismo, el modelo castizo de lo que ha de ser la preparación al advenimiento de Cristo. Parece decirnos: «Solo cuando en vuestra vida personal hayais llegado a ser tan moderados, tan puros y austeros como él, os habréis hecho merecedores del espíritu de Cristo». (En el Evangelio apócrifo de los Ebionitas que se halla en estrecha conexión con los elementos judiacos del cristianismo naciente, no se habla para nada de langostas, sino «su alimento consistía en miel silvestre, cuyo gusto era semejante al del maná»).

La Iglesia no puede por menos de considerar el régimen vegetal como más acepto y grato a Dios, por tratarse innegablemente de una alimentación que en mayor grado se presta a fomentar la vida espiritual. Así es que tampoco los creyentes católicos han de recelar, con miras a la significación ética del vegetarismo, de algún posible conflicto con el criterio que sustenta en este terreno la Madre Iglesia, al otorgar ellos una influencia decisiva, en su vida particular, a la compasión para con los animales, dando a la vez paso expedito a la libre intuición idealista que sabe discernir entre el alimento genuinamente natural y apreciar, por su transcendental alcance, la vital significación ética de la cultura vegtariana. Por poco que la propia inspiración les asista, no hallarán dificultad en que precisamente su propio credo católico sancione y santifique esa su compasión para con los animales, lo propio que sus honradas convicciones vegetarianas. En prueba de ello, cábenos la satisfacción de hacer constar aquí que precisamente el clero católico se distingue hoy día, más que otra clase social alguna, por el gran interés que brinda al serio estudio del problema vegetariano, no oponiendo reparos a su franca adopción, según los hechos lo van demostrando, prueba palpable de que, dentro de las modernas corrientes vegetarianas se percibe claramente algo del soplo del Espíritu Santo. Y lógicamente no puede ello suceder de otro modo, si nos hacemos cargo del ambiente predominante en las primeras comunidades cristianas, identificadas en un todo con las aspiraciones vegetarianas más legítimas y genuinas.

Enfocando el problema desde otro punto de vista, no compete a la Iglesia docente el fallar urbi et urbi el pleito vegetariano, decretando ex cátedra la abstinencia de todo manjar cárneo, so pena de pecado. No pueden ser más obvias las razones.

R. Strittmater

Biblioteca Nacional de España

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

PREGUNTA: J. G. M. (Santa Cruz de la Palma.—¿Por qué causa son inasimilables los fosfatos, hierro y demás productos inorgánicos contenidos en los medicamentos, y por qué causa si se asimilan esos mismos productos cuando están contenidos en los frutos?

RESPUESTA: Querido amigo nuestro. La pregunta de usted nos ha dejado parados un momento. No esperábamos que a nuestra sección pudiera venir una cuestión que el más exigente catedrático de química biológica no se atrevería a formular a su mejor alumno. ¡Ahí es nada! Pero, aceptando su perfecto derecho de exponer esa duda, aceptamos también la obligación de contestarla.

La asimilación es el acto de transformarse la materia de los alimentos, en MATERIA VIVA, y cuyo mecanismo químico es aun desconocido. «Es el momento supremo de la obra química de la vida».

Para que un cuerpo sea asimilable, es necesidad que no sea tóxico o no esté en un estado tóxico, porque si lo fuera, el organismo se defenderá de él eliminándole (activando sus funciones eliminatorias y secretorias) o desintegrándole con sus fermentos defensivos (véase: *Abderhalden. «Fermentos defensivos del organismo animal»)*. Y deben conceptuarse como *tóxicos* o *sustancias extrañas* (razonando a la inversa) todas aquellas sustancias no asimilables. Ahora bien: En el caso especial de las sales minerales está perfectamente demostrado, que aisladas son tóxicas o inasimilables, y que sólo las vitalizadas o en combinación orgánica viviente son asimilables. He aquí el concepto de sal vitalizada: Si al hierro no le separan de la hemoglobina alguno de sus precipitantes, al calcio no lo separa de la caseína el oxalato amónico, de lo cual se infiere que dichos metales *no se ionizan* al disolverse la materia albuminoidea que los contiene, y, por consiguiente, que están unidos con ella, como el cloro en la molécula del ácido clórico (Carracido); es decir, que el hierro y el calcio en estos casos están en *combinación vital* (no ionizable).

Biblioteca Nacional de España

He aquí hechos que comprueban la no asimilación de las sales orgánicas aisladas o no vitalizadas. Dice Bunge que *«es posible vivir sólo con leche, pero no con un líquido confeccionado con las materias químicas que la constituyen»*, pues según sus experimentos mueren rápidamente los animales alimentados con dicha mezcla. Y es que en un líquido artificial no están los elementos minerales en la unión íntima en que están en la leche elaborada en el animal. En esta misma unión íntima asimilable y no ionizable (insoluble), están los nitratos en algunas plantas, como lo prueba el que aun después de prolongada maceración, toman color azul con el sulfato de difenilamina (reactivo de los nitratos).

Forster fracasó también en su empeño de obtener alimentos constituídos exclusivamente por principios orgánicos.

El mismo Bunge (citado por el profesor Carracido) vió que «toda sal de hierro de ácido orgánico es descompuesta por el clorhídrico del jugo gástrico, y el cloruro, transformado primero en carbonato y después en sulfuro, se elimina con las heces, sin que el organismo utilice el radical metálico, para el acrecentamiento de su hemoglobina»; de lo cual infiere Bunge, que «nuestra alimentación debe contener combinaciones de hierro diferentes de las citadas, inatacables por los jugos digestivos...»

Liebig fracasó completamente cuando dió sales potásicas a los convalecientes de enfermedades febriles, pues observó «que las sales potásicas eran eliminadas en absoluto, fuese cualquiera la combinación artificialmente preparada en que se administrasen», lo cual nos obliga a proporcionarnos en los alimentos, dichas sales en combinación crimilable o no ionizable en los líquidos orgánicos.

Dice Carracido, la combinación que las plantas realizan de las sales minerales del suelo, con las albúminas vegetales son la única forma en que el organismo animal asimila dichas sales.

Ve usted que la práctica demuestra lo que el estudio teórico químico y el filosófico admiten por la razón y la intuición: *Que las sales que no están en combinación orgánica vital (como sucede a las de las drogas de las farmacias), y que por tanto se disgregan en sus iones en los líquidos del organismo, son tóxicas por inasimilables, y que las contenidas en los vegetales, por estar íntimamente unidas a las moléculas albuminóideas de éstos (no ionizables por consecuencia) se incorporan perfectamente a la materia viva de la célula.*

He aquí, por último, la razón filosófica de todo esto, que es grandio-

Biblioteca Nacional de España

sa y convincente de por sí: Habiendo pasado la materia en su evolución por los tres grados de complicación que suponen los reinos mineral, vegetal y animal, y siendo este último (sobre todo en el ser humano) el de mayor complicación químico biológica, y el resultado de dicha evolución a través de miles de siglos, es natural que las células del animal vivo, no puedan asimilar las groseras moléculas del reino mineral, sin que se compliquen o eleven de categoría en las células del reino vegetal. Negar esto, sería negar también la utilidad de esos largos siglos en que la materia evolucionó en el reino vegetal, y no admitir que la vida *ontogénica* de los seres es una rápida reproducción de la vida *Filogénica* de las especies y los reinos.

Natura non fecit saltus, dice el sabio adagio biológico. A mayor abundamiento de los rozamientos anteriores téngase presente lo siguiente: todo es vibración; entre un átomo de hierro y uno de azufre no hay más que diferencia de vibraciones de la misma *cosa*, y de la misma manera entre una molécula de una sal de hierro inorgánica y otra de una sal de hierro orgánica —vito-química— hay también gran diferencia de vibraciones, aunque estén constituídos por los mismos cuerpos en la misma proporción atómica. Son las vibraciones de las sales minerales orgánicas, vitalizadas, las más armónicas, para ser transformadas por los órganos humanos.

El diagnóstico por el iris del ojo, demuestra hoy plenamente en la clínica la toxicidad para el hombre de casi todas las sales minerales inorgánicas.

◆◆

PREGUNTA: A. C. (Jerez de la Frontera).—¿Cómo explicareis lógicamente el acto de acumulación de sustancias extrañas, capaz de producir la enfermedad en nuestro organismo, considerando que tenemos órganos, intestinos, riñones y glándulas sudoríparas encargados de eliminar la materia extraña?

RESPUESTA: Sencillamente. La acumulacion de sustancias extrañas se lleva a cabo porque las vías naturales de eliminación no funcionan en la medida conveniente en la mayoría de las personas; y así el intestino no funciona por causa del extreñimiento producido por la alimentación de carne (que además produce más sustancias extrañas—tirosina, neurina, ácido úrico, etc.—que todos los demás alimentos); la piel

Biblioteca Nacional de España

no funciona porque con los vestidos se la ha privado del contacto del aire, sol y luz, y muchas veces de agua, y, por lo tanto, se ha atrofiado y no cumple su papel. (*Todo órgano que no funciona se atrofia*); y el riñón, obligado a eliminar lo suyo propio más lo que no han podido eliminar el intestino y la piel, se encuentra forzado y enferma acabando por eliminar mal también. (*Todo órgano que trabaja en exceso se hipertrofia y a la larga degenera*).

He aquí por qué se acumulan sustancias mórbidas en el organismo.

Dr. Eduardo Alfonso.

Las actitudes ideales del naturista.

Fisonomía serena de mirada segura. Cuidado de su exterior. Salud completa. Energía. Decisión. Afabilidad. Modestia. Igualdad de humor. Calma. Vivacidad amable. Confianza. Maneras fáciles. Actitud previsora y respetuosa.

No estar nunca inclinado a lanzarse a una discusión vehemente, excepto cuando se trata de defender los principios que le interesan fundamentalmente.

Cada hombre tiene su idea favorita y aprovecha todas las ocasiones para exponer sus teorías a la manera de un sabio. Generalmente le molesta que se le interrumpa y que se dude de sus teorías. Hay que tener conocimiento de este hecho y desempeñar siempre el papel de oir con interés y hasta suspender las propias obligaciones para ayudar a su interlocutor a progresar en su objeto, si no es disparatado.

El naturista educado racionalmente, no se alaba jamás en público

Biblioteca Nacional de España

de sus méritos ni de sus hechos importantes; es modesto sin timidez; tiene siempre palabras animadoras para todos, y cuando hace un servicio o un favor al amigo o al extraño, debe hacerle entender a éste que le está reconocido porque le ha hecho un favor aceptando su servicio.

EL PENSAMIENTO SE TRANSFORMA EN ACTOS

Esforzaos en desarrollar la generosidad, y sed generosos no solamente en las pequeñeces de la vida, sino también en vuestros pensamientos. Esforzaos en pensar bien de todo el mundo; estad siempre dispuestos a disimular los defectos de todo el mundo y a creer que todos los hombres tienen cualidades que compensan sus defectos.

Adoptad una actitud mental muy generosa para con la humanidad y la vida en general, y encontrareis que las mezquinas envidias, las vanas prevenciones y todas las pequeñeces que ocupan un lugar tan importante en vuestra vida diaria, serán completamente suplantadas y sustituídas por un abundante cortejo de pensamientos generosos y optimistas.

El trabajo realiza todos los fines dignos; da salud al cuerpo, nobleza al alma, verdad a la inteligencia, progreso a las ideas y también redención para el que olvidó que el trabajar es la primera necesidad y alivio para el que siente enormes pesadumbres.

Trabajemos todos por si hubiéramos necesidad de redención por si nos fuera preciso soportar tristísimos recuerdos.

(Seleccionado de libros filosóficos por el Dr. C. R. I)

Un triunfo del Naturismo.

En carta dirigida por el Sr. Leante, distinguido naturista de la Habana, y acompañada de varios recortes de periódicos cubanos, justificativos de la noticia, nos enteramos con la alegría que es de suponer, de que dicho señor ha sido llamado por el gobernador de la ciudad de Mérida (Cuba), D. Carlos Castro Morales, para dirigir el pabellón naturis-

Biblioteca Nacional de España

ta, instalado recientemente en el Hospital O'Horan de la antedicha ciudad. Es la primera vez que el naturismo ha sido protegido oficialmente. Felicitamos cariñosamente al Sr. Leante, por la justicia que se le rinde con su elección, pero no felicitamos con menos calor al gobernador Sr. Castro, también naturista, por el paso gigante y nobilísimo dado «*pro humanidad*».

Es un hecho éste, que debe ser señalado con repiques de gloria en la historia del Naturismo, y por él sentimos dentro del alma la inefable aurora de nuestros sueños dorados.

Felicitémonos todos y tendamos nuestros brazos a los Sres. Leante y Castro.

Predecimos que—si elementos morbosos no interrumpen el camino trazado—, dentro de poco todo el Hospital O'Horan será pabellón naturista, y si lo interrumpen, pensemos que la verdad triunfa al cabo.

NOTICIAS

En el pasado mes de Junio se verificó la unión de nuestro director, Dr. Eduardo Alfonso, con la señorita Consuelo Ribera.

Deseamos que su vida sea un vivo cuadro del espíritu que anima nuestras líneas.

¿A qué más felicidades?

El Dr. Eduardo Alfonso ha trasladado su clínica de baños de sol, hidroterapia, etcétera, a la calle de Lope de Rueda, 3, 2.° izqda.

Ha sido nombrado administrador de esta Revista, el secretario de la Sociedad Vegetariana Española y Abogado del Ilustre Colegio de Madrid, D. Rafael Serrano Alcázar.

Rogamos a nuestros lectores nos dispensen el retraso con que han salido los números de Julio y Agosto. Todo ha sido debido a que ha quebrado la imprenta donde se tiraba esta Revista y no nos han avisado a tiempo, ni nos han devuelto el original del núm. 7.°, hasta pasado muchos días, a más de que por error de señas ha tardado varios días en llegar a nuestro poder. Estas causas justificarán ante nuestros suscriptores el retraso de dichos números que aparecerán ahora casi seguidos.

Biblioteca Nacional de España