

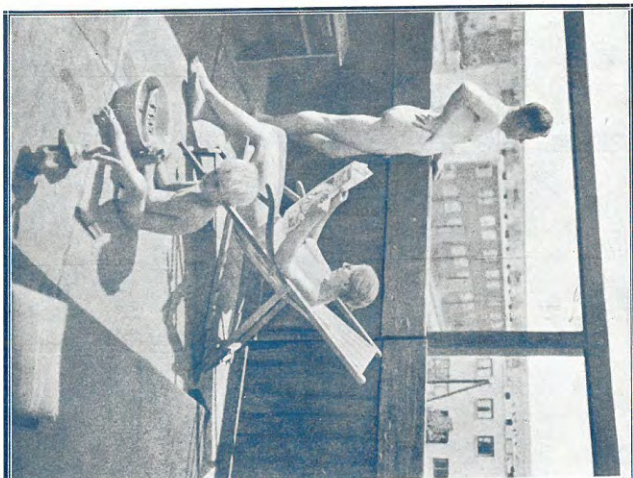


AEP - CIMS  
BARCELONA

**DIVULGACION SOCIOLOGICA**  
**EL NATURISMO CONTRA TODOS LOS DOGMAS**  
**POR LA SALUD DEL CUERPO Y DEL ALMA**  
 folleto al alcance de todos por ENRIQUE JAYEGA

**NATURISMO**  
**24** QUÉ ES EL NATURISMO. **35**  
 DIÓGENES-VEGETARISMO-COCINA  
 SENTIMENTAL-TROFOLOGIA-DESNUDIS-  
 MO-HIDROTERAPIA-IMPORTANCIA ACTUAL **CTS.**





## DIVULGACIÓN SOCIOLOGICA

DIRECTOR:  
ALFONSO MARTINEZ RIZO

FOLLETO 24

# NATURISMO

Qué es el naturismo — Diógenes — Vegetarismo —  
Trofología — Desnudismo — Hidroterapia — Peligros  
de la vacunación — Los diez mandamientos del natu-  
rista — Importancia actual.

Folleto por

**Enrique Jávega**



EDICIONES MAR

Barbará, 16  
BARCELONA



01578



# Naturismo

## Introducción

*"No reconozco más superioridad entre los hombres que la bondad".*  
(Palabras de Beethoven negándose a descubrirse ante el Gran Duque de Weimar).

Hablemos en nombre de algo grande: la vida. Durante la terrena existencia, todos aspiramos a ser felices. Es un ansia vertiginosa que paseamos por el planeta. ¿Y hay por ventura más amarga pena que no saber dónde se encuentra la felicidad?

Queden a un lado argucias y sutilezas de filósofos, que sólo habrían de servir para enturbiar la esencia pura y sencilla de lo que significa vivir; y dejen oír su voz los apóstoles de la nueva religión que preconiza la vuelta a la Naturaleza, para enseñar a los hombres las leyes del amor y del espíritu, combatir la sensualidad adusta y deprimente de la carne y poder así, echar los cimientos de una futura humanidad, libertada de la enorme tristeza del pecado, y con una codificación internacional más justa, libre y amplia que la que nos trajo el Rabí de Galilea.

Hoy, vivir, es una tortura, una contorsión perpetua, una torturosa contramarcha. La Humanidad da vueltas en torno de sí misma, como si, enloquecida, quisiera ver su espalda. Pero no logra orientarse. La civilización contemporánea la ha sumergido en un caos espiritual, de difícil salida. Y es que el género humano se apartó de su madre común, la Naturaleza, que brinda la alegría, la fuerza y la salud en los frutos frescos y olorosos que cuel-

gan de los árboles y en las humildes y saludables legumbres que se asoman, anhelantes, a los surcos, y no quiere el hombre oír nada que se la recuerde.

Después, para sancionar el principio de que la vida es lucha, extendió la guerra a todos los seres y en ellos satisfizo sus intentos criminales. Interrumpió la placidez del monte con los disparos de las escopetas y llenó de redes y de anzuelos los mares y los ríos. En nombre de la vida mató sin piedad a los pobres animales que se fían de su estimación y viven bajo su mismo techo.

El primer bárbaro que introdujo con su mano el acero o el sílex en el cuerpo de un ser sensible y llevó a su boca la carne muerta, sepultando en su estómago los miembros que un momento antes balaban, mugían, veían y andaban, fué el que convirtió en un doloroso lamento los ecos alegres y risueños de la creación. De un solo golpe, dejó borradas ideas generosas, latidos humanitarios, sentimientos morales. Y rota ya la cadena de la solidaridad humana, el hombre ideológico, tan sobrado de apetito como falto de razón, se dió a rechinar sus muelas carniceras de "canis lupus".

Pero la ferocidad humana no es fatalmente necesaria para perpetuar la especie. Así nos lo demuestran con su vida inteligente y sobria, unos hombres que tienen un concepto del mundo moral, una misión de la Naturaleza que revelarnos: los naturistas.

Enfrena tu disgusto, lector, si al oír

Es propiedad



## D I V U L G A C I O N S O C I O L O G I C A

hablar de estos fervorosos apóstoles de la vida sencilla y patriarcal, acuden a tu mente visiones delirantes de los campos nudistas. Antes de desnudar el cuerpo desnudaron por dentro al sá-tiro. Préstales atención, que sus mó-viles son altruistas, y en sus prácticas y costumbres tranquilas y apacibles, un

## Qué es el naturismo

Por encima de la Humanidad histó-rica y epiléptica, vacía de todo sentido de alegría y exenta de ejemplaridad, de sacrificio y de misticismo contempla-tivo, se alza el Naturismo, tremolado como bandera de redención por una pléyade de iniciados en el libro mara-villoso de la Naturaleza. Con fé pro-funda en los destinos del hombre, se rebelan contra la evidencia del dolor y de la injusticia.

El Naturismo, de acuerdo con la cien-cia moderna, resuelve el problema de la salud por el régimen de la dieta cruda, pero su apostolado irradia mucho más allá de lo que se imagina. ¿Hay médico mejor que el sol, creador y fecundo, que nos vitaliza con sus irradia-ciones magnéticas?

¿Hay mayor riqueza que respirar siempre aire puro y oxigenado?

¿Hay dieta más sana que las frutas?

Sin embargo, el hombre gusta del aire confinado de las habitaciones y del aire viciado de los cafés; se viste y calza ilógicamente: el sol le llega colado a través del sombrero y la ropa; los vegetales y frutas que come están desvirtuados por el fuego. Además, el exceso de placeres, la irracionalidad de su manera de vivir, le aniquilan.

## Diógenes el cínico

Toda la antigua filosofía se fundaba en la sencillez de la vida. Es natural

poco opuestas a tus flaquezas y a tu incurable grosería espiritual, no hay pasiones, deseos, apetitos bastardos, si-no un amplio amor humano que se ma-nifiesta en sus tendencias morales, en sus procedimientos estéticos y hasta en su alejamiento de las luchas políticas que agitan al globo.

El Naturismo le integra inteligente-mente a la Naturaleza; le recomienda un vestido sencillo, que deje libres los movimientos; le enseña que la casa en que habita debe estar desprovista de cortinajes, tapicerías, alfombras, cojines, y expuesta al sol y al aire puro; le limita los goces materiales desde la lujuria hasta la gula, como aniquiladores de las fuerzas vitales y de la inteli-gencia; le recomienda la abstención de drogas, vacunas y sueros, y le veda el uso del tabaco, el del café y el alcohol, lo mismo que el de la carne.

Pero en compensación le retiene ab-sorto en el indecible encanto que mana de la Naturaleza: le salva, cura y sana de las turbadoras tentaciones de la car-ne; le limpia la mente de los prejuicios que han ido tejiendo veinte siglos de moral religiosa: le inspira un profundo sentimiento del bien y una dulcísima concepción de la igualdad humana.

El Naturismo es vida y salud, liber-tad y dignificación.

Háiriamos mal en no aceptar esta ver-dad piadosa y consoladora: la de que el mundo que nos obstinamos en convertir en un valle de lágrimas, puede ser un valle de risas.

que los filósofos vegetarianos de la Grecia de Pericles hicieran más por el

bien de la humanidad, que todos nues-tros verbalistas pensadores, no resuel-tos, ni en broma, a predicar con el ejemplo.

La verdad es que el mundo moderno no ha logrado aún compenetrarse con el fondo de moral que animaba a los padres de la civilización europea. Los hombres de hoy, arrastrados por las pasiones religiosas, unas veces, o llevados, otras, de la ignorancia, hemos dado en la flor de calumniar a los que fue-ron modelos de virtud y de sobriedad. Especialmente aquellos filósofos cuyas obras, por desgracia, se perdieron, ofre-cen a la diatriba, singular oportunidad para ejercer cómodamente la difama-ción. Para ésta, Pitágoras fué un necio, Empedocles un degenerado y un siba-rita Epicuro, ese modelo de frugalidad, gran moralista práctico y representa-nte del positivismo en Grecia.

Ni aun siquiera los estoicos escapan a la maledicencia que logra dar fama de bohemio y de vagabundo a Dió-genes, sutil ironista e incomparable atleta de la voluntad, cuya manera de vivir, rigurosamente ajustada a los principios que proclama, imprime a su personali-dad una fisonomía tan característi-camente simpática, que le hace pasar a la posteridad como la figura más destaca-da de la historia del naturismo.

A su gran austeridad se debe el haber sido reconocido jefe de la escuela de los cínicos. Así como el nombre de los estoicos viene de que éstos se reunían en el *Stoa* o arcada del mercado de Atenas. También el nombre de cínicos pro- vino de que éstos se reunían en un edi-ficio de dicha ciudad, llamado *Cinasar-gos*. La circunstancia de que *cinos* sig-nifica perro, en griego, hizo que las gentes los llamaran cínicos y ellos, para demostrar su desdén por el apodo, con-vinieron en adoptar la figura de un pe-rro como emblema.

El principio de la filosofía de los cínicos consiste en volver a la Natura-leza: el medio es la virtud y el fin el predominio de la voluntad que es la li-berdad verdadera. Diógenes desprecia el dinero, la gloria y las comodidades de la civilización. En verano se revuelca en la arena caliente y en invierno abra-za las estatuas cubiertas de nieve y anda descalzo por el hielo. Todo para hacer su cuerpo más resistente al medio natural. Su escuela es escuela de energía. Sostiene que las cosas artificiales de la sociedad son incompatibles con la verdadera moral, y dice: "Los hombres se apresuran mucho en la consecución del dinero, pero no en la consecución de la virtud".

Se nota fácilmente la influencia que en Diógenes como en todo filósofo grie-go, ejerció la sabiduría de la India, de Persia, y principalmente del Egipto. Comparte con Buda el concepto de la unidad universal de la vida: sostiene con Zaratustra, que el dolor y el ham-bre son favorables para la evolución y proclama con Pitágoras, que la educa-ción ha de ser repartida por igual a las tres manifestaciones humanas: fí-sica, moral e intelectual. De manera que considera absurdo dedicar toda la aten-ción a una sola de estas tres culturas, con detrimento de las otras dos. De ahí que se mfase siempre de los atletas, a los que calificaba de seres incompletos ya que no se ejercitaban sino en la cul-tura física, sin impartirles la cultura moral ni la intelectual.

Como en el cinismo hay estoicismo, la tendencia de la escuela de Diógenes es la resistencia al dolor. ¿Qué con-trario de Epicuro en los medios, y qué hermano de Epicuro en los fines!

Maravilla ver que en una misma época existieran sistemas filosóficos tan aparentemente opuestos los unos a los otros, tales como los estoicos, los aca-

AEP - CDHS  
BARCELONA



démicos, los epicureos y los cínicos, y que, sin embargo, todos condujesen a un mismo fin: el Naturismo. No conoce la Historia un torneo intelectual tan admirable como el sostenido por las escuelas de Pitágoras, Platon, Diógenes y Epicuro. Cuatro escuelas distintas y un solo ideal verdadero: volver a la Naturaleza. En lo que contendían unos con otros era realmente en la manera de llegar más pronto a ese mismo ideal. Por eso, al hablar de la discrepancia entre los cínicos y los estoicos, dijo Juvenal en sus epigramas: "Sin embargo, no se diferencian más que en la manera de vestirse".

El Naturismo, es decir, el vegetarianismo, fué prerequisite incondicional, aceptado por todas las escuelas filosóficas y por todos los moralistas de la antigüedad, sin una sola excepción.

Consecuente con sus principios naturalistas, Diógenes es en extremo sobrio: no posee casa, albergue, ni propiedad de ninguna clase. Da lecciones y conferencias públicas y vive de lo que bucnamente le dan las gentes por sus sabias enseñanzas. Come donde y cuando le da hambre y duerme cuando y donde le da sueño, pues no se guía por preceptos convencionales de ningún género. Su lecho es el suelo y por almohada usa la túnica, que constituye toda su indumentaria; túnica que lava él mismo, cada vez que se baña en el río, secándola al sol mientras permanece en el agua.

Como todo filósofo griego, es muy estricto en el aseo personal. Cuando utiliza los baños públicos, cuida de escoger aquellos que más se distinguen por su limpieza. Aun andando descalzo, conserva la dignidad del hombre superior. —"Parecía un augusto soberano disfrazado de mendigo", exclama el historiador Dion Crisóstomo.

Por su frugalidad, su arte de conven-

cer, la facilidad de convertir en favorables para sí los trances más difíciles de su vida y su amor a la estética y a la higiene, merece figurar como el más consecuente representante que ha tenido el Naturismo. Al opulento Crates, que quiere ser su discípulo, lo persuade a que previamente reparta entre los pobres todas sus riquezas, costumbre que proclamaban los cínicos, no como un medio de ganar el cielo, sino por abnegación, por virtud, es decir, para hacer el bien y por alcanzar dominio de sí mismo, que es el camino de la libertad y de la sabiduría. En realidad, pocos son los que reparten su dinero entre los pobres para ganar el cielo. Los que son suficientemente fanáticos para entrar en esos comercios con la Divinidad, prefieren hacerlo dando su oro directamente a Dios por medio de los que creen sus representantes, los jesuitas, antes que darlo a los pobres, lo que consideran un medio indirecto, y por lo tanto inseguro para sus miras. En cambio, los que son bastante generosos para dar desinteresadamente sus bienes a los pobres, son también suficientemente inteligentes para saber que el cielo no se compra. Buda, poderoso príncipe oriental, cambia un cetro por el bastón del mendigo, cuando su sabiduría le hace ver que la riqueza no es el camino de la moral ni de la felicidad. León Tolstói, ordena distribuir sus bienes entre los pobres cuando su conciencia, toda luz y justicia, se horroriza ante la idea de que haya quien tenga lo superfluo, cuando hay tantos que carecen de lo necesario. El alma buena de San Francisco de Asís se desposa con la pobreza por abnegación, que no otra cosa es el cinismo bien entendido. La virtud consiste en hacer el bien por el bien mismo, sin esperar ninguna recompensa. La idea de éste último desvirtúa la abnegación.

El carácter de Diógenes queda maravillosamente bien delineado en el conocido diálogo con Alejandro. Un día éste, a su paso por Corinto, encuentra al filósofo metido en un tonel donde toma su acostumbrado baño de sol:

—"¿Qué puedo hacer por ti?", le dice el conquistador del mundo.

—"No quitarme el sol", contesta el cínico.

Después de esta entrevista el emperador dice a su séquito: "Si yo no fuera Alejandro, desearía ser Diógenes".

Repetidas veces le visita el orgulloso monarca.

—"Yo soy Alejandro el rey", le dice en una de ellas.

—"Y yo, Diógenes el can", replica éste.

Platón fué indudablemente muy oportuno al lanzar a Diógenes, en cierta ocasión, esta frase que parece una paradoja: "Jamás he visto tanta arrogancia como en tu humildad".

La pedantería barata no se cansa de pintarnos a Diógenes con una linterna en la mano. La trajinada fábula de la linterna para buscar al hombre justo, nació de que una vez encendió una vela en pleno día, y como alguien le preguntase por el objeto de ello, contestó: "Busco un hombre".

El único adminículo del filósofo es su inseparable túnica. Posee también un bastón, un saco para guardar los comestibles, un cántaro y una cuchara de madera. Al ver a unos muchachos beber agua en el hueco de la mano, exclama: "Ese muchacho me ha ganado en simplicidad", y arroja al suelo el cántaro con el mismo desdén con que veinte siglos más tarde y al convencerse de que no puede ser libre quien dependa de las horas, arroja al suelo su reloj aquel niño prófugo llamado Juan Jacobo Rousseau, quien andando el tiem-

po había de llegar a ser otro precursor del naturismo.

La costumbre de llevar una vida estrictamente de acuerdo con los principios de moral que predicaba, hacía invulnerable a todo ataque al mordaz y cáustico Diógenes. Así no es de extrañar el terror que inspiraba su palabra al tronar contra las multitudes, zahirir a los poderosos o criticar despiadadamente a los escultores y arquitectos, de quienes afirmaba que la única cosa útil que hacían era construirse sus dormitorios. Se refería a que casi siempre dormía en algún edificio público.

De los críticos literarios decía que se pasaban la vida averiguando los errores gramaticales de los demás, sin preocuparse de los errores que ellos cometían con su manera de vivir.

A un detestable tocador de arpa que da un concierto, Diógenes le aplaude y explica tal actitud, diciendo: "Peor es que se hubiera metido a ladrón".

Un poeta rípioso lee una extensa composición a numeroso grupo de amigos. Cuando Diógenes que está cerca del poeta advierte que éste se acerca al fin del escrito, se vuelve al grupo y exclama: "Albricias, compañeros, ya diviso orillas".

Encuentra una vez a un filósofo muy contrito, dándose abluciones sagradas para purificarse de sus pecados, y le dice: "Tanto te servirán esas abluciones para limpiar las faltas ortográficas de tus escritos como para limpiar las faltas de tu mala manera de vivir".

Jactábase un atleta de haber conquistado muchos hombres en los Juegos Olímpicos, y Diógenes le dice: "Tú lo que has conquistado son esclavos; quien conquista hombres soy yo", dándole así a entender que no es el volumen del músculo, sino la intensidad del pensamiento lo que hace a los hombres.

No respeta grandezas ni dignidades



de ninguna especie. De la escuela de Euclides dice que es una academia de rencor, y a Platón lo califica de sofista. A Demóstenes, coloso de la retórica, le llama "El gran Demagogo de los Atenienses".

Una vez, Platón encuentra a Diógenes lavándose sus verduras y le dice: "Ya ves, si le hubieses adulado a Dionisio, hoy no tendrías tú mismo que lavar tus verduras". Y Diógenes le contesta: "Y si tú supieses lavar tus verduras, hoy no tendrías que adularle a Dionisio".

Ambos filósofos se solían invitar mutuamente a comer frutas. Durante un almuerzo, Platón hace incursiones demasiado frecuentes en el cesto de los higos de Diógenes, y éste le advierte: "Te invité a comer higos; pero no fué para que te los comieses todos".

Alguien acusa a Diógenes de que hubiese estado preso en su juventud por haber falsificado monedas, y el filósofo replica: "Es cierto que hubo una época en que yo era como tú eres ahora; pero nunca vendrá una época en que tú llegues a ser como ahora soy yo".

Suya es aquella frase famosa: "Soy ciudadano del mundo".

En compañía del filósofo entra un viajero al templo de Samotracia, y manifiesta su admiración por la cantidad de ofrendas al dios protector de los náufragos: "Y aun serían muchas más, le advierte Diógenes, si en vez de los que se salvaron fueran los que se ahogaron los que hubieran hecho".

Dos abogados disputan en un tribunal, y el filósofo los condena así: "El uno robó la cosa en cuestión, y el otro no la perdió".

Preguntante que cuál era la mejor hora para comer, y contesta: "Si eres rico, cuando te dé hambre, y si eres pobre, cuando puedas".

Yendo de viaje cae en manos de unos

piratas, que le declaran esclavo. El filósofo se echa a reír.

"Hasta ahora—dice—tenía que ocuparme de mis manutenciones; ahora serán otros los que tendrán que ver por ella." Al llegar al mercado de esclavos a donde se le conduce, exclama: "Se vende un dueño; a ver quién quiere comprar un dueño". Un comerciante llamado Xeníades lo compra, y al preguntarle cuál era su oficio, contesta: "No tengo ninguno, pero si los habitantes de este país necesitan un gobernador, yo los podría gobernar". Xeníades comprende que está delante de un hombre superior y le encomienda la educación de sus hijos. Diógenes enseñó a los hijos de Xeníades a no necesitar sirvientes, a andar descalzos por el campo, a no alimentarse sino de vegetales y a llevar una vida naturista. Sin embargo, Diógenes, no abandona del todo la ciudad, pues como él decía, "el hombre de juicio debe vivir allí donde sea mayor número de insensatos".

Laercio cita esta frase irónica de Diógenes: "No es malo robar el templo, ni comer carne de animales, ni comer gente". Así metía el filósofo en un mismo plano a los que acostumbran comer carne, junto con los ladrones, los sacrilegos y los antropófagos.

Cuando alguien le pregunta la causa de que los atletas fuesen más crueles que las demás gentes, contesta: "Claro; que comen carne".

Otra vez da a entender la importancia de los vegetales y la utilidad de la carne con esta frase: "Si llegase a desaparecer el oro y la plata del mundo; si un terremoto acabara con todas las casas; si todo el ganado y demás animales desaparecieran, mis comodidades continuarían siendo siempre las mismas, mientras exista aire que respirar, mientras haya ríos donde aplacar la sed y mientras la tierra produzca manzanas,

trigo, cebada, lentejas, que es el más barato de los alimentos, nueces y el fruto de la cornelia, con que Homero hace que Circe regalara a Ulises. Es un alimento capaz de sostener las bestias más enormas".

Una última anécdota:

Cierta día asiste Diógenes como espectador a los Juegos Olímpicos, cuando de pronto se le ve coronado de laurel y sentado en un lugar destinado a los vencedores. Esto produjo una lluvia de protestas por parte de los campeones, que no podían admitir que fuese coronado quien ni siquiera había tomado parte en las justas. Pero el filósofo se yergue y les dice: "Si la meta de nuestras aspiraciones es correr ligero, sería el ciervo, en tal caso, el ideal humano: si es que la fuerza muscular constituye para nosotros la perfección, aún tenéis mucho que aprender del león y del buey. ¿Creéis por ventura que la misión humana es regresar hacia

el ciervo y el buey? Mirad: yo he vencido enemigos mil veces más poderosos que los que vosotros en vano os empeñáis en vencer. He vencido la pobreza, el destierro, la desgracia; he tenido fuerzas para rechazar los halagos de príncipes y potentados, conquistando así mi libertad como hombre: he vencido el placer, el deseo, el dolor, la ira, el miedo y, finalmente, he vencido un enemigo mil veces peor que todos esos juntos: he vencido las pasiones. Decidme ahora cuál de vosotros ostenta una sola de estas conquistas y yo mismo os colocaré en vuestras sienes la corona del triunfo". Cuando Diógenes llegaba a esta parte del discurso, el público ya lo aclamaba como el único y verdadero vencedor, y los campeones, mohabos, se largaban furtivamente del circo, jurando no volver jamás a tomar parte en espectáculos a los que asistiese el cinico.

## Vegetarismo

El hombre va completamente desviado de su papel en cuanto a la forma de alimentarse. Bien lo expresan los ingleses con esta frase: "Todos nos abrimos la sepultura con el tenedor y el cuchillo".

Hasta aquellos que se juzgan sobrios porque no toman más que un plato de carne y otro de pescado en la comida, no siguen la verdad, ya que devoran cadáveres de animales descuartizados, pasados por el fuego artificial de las cocinas. Y este es, sin duda, el origen de los males de la Humanidad.

Desde los más remotos tiempos, todos los legisladores y filósofos moralistas vienen enalteciendo el régimen vegetariano por ser el único capaz de detener la degeneración de las sociedades.

En la época actual, el vegetarismo

ha creado adeptos en todos los países cultos, y son muchos los restaurantes exclusivamente vegetarianos, y hasta los periódicos de la especialidad que se han fundado en muchas ciudades. De cuando en cuando los vegetarianos tienen Congresos internacionales, concurrenciosos, en los que hacen una propaganda formidable.

Ser vegetariano no es restringir la alimentación a legumbres y frutas. Vegetariano es un término derivado del latín "vegetus", que quiere decir vigoroso, y, en efecto, los hombres más fuertes, más bellos y hasta de mayor grado de cultura, son vegetarianos.

En Inglaterra y los Estados Unidos está la vanguardia de los practicantes de esta doctrina; después viene Alemania, y Francia no se queda atrás. En





España van ganando cada día más terreno las sociedades vegetarianas, aunque muchos de sus adeptos nos recuerdan al diablo, que harto de carne se metió a fraile.

Y es que sólo cuando los excesos de la gula nos han estragado por completo el aparato digestivo, nos damos cuenta de que el reino vegetal es más rico que el animal en albuminoides, cosa que pocos saben prácticamente hasta haber cumplido los treinta años.

Actualmente la Higiene, que posee con rigurosos datos la potencia nutritiva de todas las substancias adecuadas a la conservación de los seres, nos demuestra, después de haber medido el grado de energía calorífica de los alimentos, que si en la carne de los animales hay un diez o un quince por ciento de nitrógeno, las habichuelas contienen el 22, los guisantes el 24 y las lentejas y las nueces hasta el 30 por ciento. Además, las nueces, las almendras o el cacahute crudos, tienen casi el doble de proteína que la carne y casi tanta grasa como la manteca. Su valor termogénico es 7.000 calorías por kilo, cuando se sabe que el organismo de un hombre de peso medio necesita solamente 3.000 calorías para hacer fren-

te a las combustiones interiores. Es evidente que los vegetarianos están menos intoxicados que los carnívoros, y decimos esto porque en realidad sólo viven la verdadera vida los naturistas, que han vuelto a la dieta cruda.

Pocos son los cincuentones habituados a las exquisiteces culinarias, al alcohol y a las infusiones excitantes, que no tengan ya determinada su hora de morir. El artrismo ha ido mirando subterráneamente sus existencias, dejándoles como regalo la gota, la obesidad, la diabetes, cuyo origen es el mismo... la sangre cargada de productos tóxicos. Aparentemente tienen un aspecto robusto, pero sus músculos son... de lana y flácidos. En cambio, los campesinos que se alimentan principalmente de vegetales y ejercitan su cuerpo en el trabajo, son flacos, fuertes y ágiles, y tienen músculos de acero.

¿Que por qué la clase médica no propaga el naturismo como idea fundamental de la existencia? Pues... porque aun no se han inventado las píldoras de sol, ni las vacunas de aire oxigenado, ni las inyecciones de ejercicio, que con las legumbres y frutas son los elixires de larga vida.

### Trofología

Entre las especialidades que abarca el naturismo hay una de gran alcance: la Trofología. Ahí es nada dominar la ciencia de la alimentación física y química.

Para que funcione esta máquina especial que es el cuerpo humano, precisa:

- 1.º Aire para respirar, libre de gérmenes.
- 2.º Agua para beber, desprovista de bacterias.
- 3.º Substancias sólidas para comer.

sas para entrar en el infierno de las bebidas alcohólicas.

El popular Rizo, que es entre los españoles que yo conozco el que científicamente más sabe de esta materia, asegura, puesta la mano sobre la cabeza de Baco, que el alcohol, francamente abominable, es uno de los mayores enemigos del hombre.

Tú, lector, recordarás aquellos cartelones contra el alcoholismo, en que todas las miserias humanas aparecían pintadas en cuadritos como hijas directas de ese monstruo, la locura, el crimen, el suicidio, el adulterio, el empujón de los colchones del propio hogar, la tuberculosis, las palizas a la mujer... Era algo terrorífico, pero muy por debajo de la realidad.

Yo tengo amigos que antes de beberse una copa de agua, prefieren meterse entre pecho y espalda un litro de ca-

zalla, sea o no auténtica de la Sierra. Y son lógicamente víctimas de la cirrosis alcohólica que no aparecía en los mencionados cartelitos por ser, acaso, la más trágica. Raramente pescan estos amigos una "tajá" cumbre; no se tambalean ni pierden el control de sus actos ni de sus palabras. Son sujetos inofensivos, que no sólo no perturban la vida social, sino que son las más de las veces correctos y afectuosos, pero son también unos beodos contumaces que sienten la necesidad de consumir a diario sus dosis de alcohol como si tuvieran la obligación de beberse en equis tiempo una cantidad determinada.

Yo te aseguro, lector, que son a manera de fetos conservados en alcohol, y que del conjunto de su vida, parece desprenderse un yaho característico, semejante al que se escapa de una bodega de vinos mal cerrada.

### Desnudismo

Por mucho que contrarie a ciertas gentes el espectáculo de la desnudez humana, hay que aceptarlo, no como una crisis del pudor, sino como una ráfaga del paganismo que embelleció la tierra.

Nuestros trajes no son nuestro espíritu; son su caricatura y afrenta. Cruza a nuestro lado, levantando un infierno de deseos, el descoco, el sombrero impudor de las mujeres vestidas que envuelven su alma lúbrica y lóbrega en modelos de tocado lujoso. ¡Cuánto más armonioso y puro era el péplu heleno cayendo sobre los pechos de las vírgenes!

El naturismo, que ha lanzado al hombre al logro de la máxima sencillez en su vivir, ha enseñado a la mujer un nuevo género de santidad: el de la audacia. ¡Bendita Eva que nos devuelve la limpidez de las intenciones al dejar

libres los encantos de su cuerpo casto, puro, moral!

El miedo a lo desconocido seguirá entristeciendo nuestra vida. Continuarán las mujeres recatadas fingiendo curvas y morbideces tentadoras para despertar la libidinosis del hombre y dejarle adivinar entre sedas y encajes la brasa ardiente de su sexo. Pero yo os juro, hermanos, que cuando me acometa el vértigo de los deseos irrefrenables de la sensibilidad, buscaré para mis nervios el sedante de los campos nudistas. Preferible su exposición de anatomía viva que bordea la inocencia, y nos trae fragancias de paraíso terrenal, a la asfixia de las urbes, entre una turbamulta de mujeres cloróticas y de hombres simiescos que acechan el paso de la hembrina con pupilas astutas de sátiro.

Sin embargo, yo estoy seguro de que el primer médico que al afrontarse con

AEP - CDHS BARCELONA



el caso, demasiado frecuente por desgracia, de la neurastenia corrosiva que entenebrece el alma, degrada el pensamiento y aniquila la voluntad, se atreva a recomendar al enfermo, no que se medicina, sino que prescindiendo de convencionalismos sociales, se despoje de la indumentaria como Adán antes

del pecado, y recluso en cualquier campo geórgico habitado por naturistas, se dedique a juegos inocentes con las desnudas Evas, o bien se entretenga en conversar de altas especulaciones higiénicas y aun estéticas con graves señoras y señores barrigudos, completamente en pelota, no sale con la cabeza sana.

### Helioterapia-Hidroterapia

Hipócrates, el padre de los médicos, exponía a sus pacientes al sol. Los griegos del tiempo de Herodoto y los romanos del tiempo de Cicerón, vulgarizaron este excelente medio de cura y de higiene. Desde entonces, nunca se habló ni se oyó hablar de este tratamiento.

Veinte siglos de abandono y de fuga ante el sol y dos mil años de burla a la Naturaleza durante los cuales el hombre llevó un sistema de vida viciosa, absurda y antinatural, dieron al traste con la raza humana que es hoy remota sombra de la antigua pléyade de héroes que los mármoles de los museos nos muestran como prototipos de belleza y fuerza, salud y actitudes.

La civilización le ha hecho al hombre el flaco servicio de robarle el sol. Nuestras ciudades son detestables aglomeraciones de ladrillo, semejantes a las necrópolis en que se guardan los féretros. No obstante, en las terrazas de las casas, convertidas previamente en sanatorios naturistas, podríamos tomar a torrentes baños de sol, de aire, de luz, pero se utilizan únicamente para tender la ropa y como ágora de las comadres.

¿Dónde habrá un Rikli catalán capaz de despertar el culto a las terrazas-jardines como las hay ya en el extranjero?

Si desconocemos el valor nutritivo del aire, que despreciamos, y el influjo vitalizante y eléctrico del sol, del que

nos escondemos, ¿qué decir del agua, licor generoso de la vida tan pura, tan provechosa tan humilde y casta como en sublime transporte de intenso y universal amor, cantó el poeta Francisco de Asís, viéndola brotar en el monte?

Al abandonar el hombre el regazo santo de la madre Naturaleza y acotar la tierra y talar sus árboles, fundando ciudades para impedir el libre curso del aire y de la luz, sometió igualmente al agua a la triste y dolorosa servidumbre de las tuberías. Torció el gesto caprichoso de su rumbo, la detuvo con enormes depósitos y forzó su natural nivel, dándole salida en plazas y paseos por el estrecho caño de sus fuentes. Y el hombre descansó tranquilo, satisfecho de su conquista, pero se equivocaba.

La hermana agua pagó la ofensa, dando al olvido sus virtudes fraternales: se revolvió iracunda en los enormes depósitos, enturbiendo su seno cristalino; recogió todas las impurezas de las laborerías tuberías para que germinaran los males más terribles, y sembró entre sus antiguos hermanos el miedo y la desolación. Otras veces se dió con escasez, rememorando el secular suplicio de Tántalo.

Tal fué su venganza, que aun ejerce para envenenar los goces de la vida mo-

derna. Al perder el agua su libertad, perdió también su pureza y frescura. La impureza que destilan sus caños y grifos es debida a que no se oye en su contorno el eco rumoroso de los árboles ni la alada estrofa del pájaro errabundo. Así y todo, siempre es preferible como terapéutica natural a los remedios químicos que expenden en las farmacias.

El agua es un maravilloso agente de

curación cuando se aplica bien y se siguen los preceptos de vulgarizadores tan inteligentes como Pressnitz, Kukne, Kneipp, los tres grandes apóstoles de la hidrología. Kneipp, en sus libros, exaltó las ventajas del agua, de manera tan sugestiva, que dejó innumerables discípulos. Y eso que para el mundo, los beneficios del agua estaban perdidos desde el tiempo de los romanos.

### Peligros de la vacunación

Desde el punto de vista de la medicina natural, la medicina facultativa, con su séquito de vacunas y drogas venenosas, tiene un valor muy relativo. Cierta que elimina en muchos casos los síntomas exteriores, pero deja intacta la raíz del mal, y al fin de cuentas hace más daño que las enfermedades que trata de curar.

En su afán materialista de no mirar sino por el microscopio, los facultativos han perdido casi por completo el concepto universal de la vida. Así y todo sería injusto echar sobre sus hombros toda la responsabilidad del actual desastre fisiológico de la Humanidad. La ignorancia del público es aún más culpable. Para el escaso criterio del vulgo, el médico que cura sin drogas ni suero no es más que un "charraire", sin solvencia intelectual. Vamos a citar un caso: el de la vacuna.

En el siglo de la asepsia y de la antitisepsia, la vacuna no resiste a la menor crítica que se le haga, ni desde el punto de vista científico, ni desde el punto de vista filosófico, y menos en el moral. Pero se trata de algo que cuenta con el apoyo oficial, lo que ya supone un argumento convincente para las conciencias escrupulosas. Por algo el hombre es un animal de costumbre.

La vacuna obligatoria ha salido del

terreno científico en que antes se le discutía, para convertirse en un asunto más bien político o aparentemente religioso.

La vacuna, del latín "vocca", que significa vaca, es el nombre que se da a un virus extraído de la ternera cuando sufre de "cowpox", una enfermedad que se supone corresponder a la viruela en el hombre. Debido a que un ataque de viruela en la generalidad de los casos inmuniza al hombre contra una repetición de la misma enfermedad, los médicos alópatas han supuesto que la vacuna sea un preventivo de la viruela.

Prescindiendo de que la ciencia médica no conoce el microorganismo de la viruela ni tampoco la naturaleza de ésta, y de que la vacuna se basa sólo en suposiciones, es indudable que el pus raspado del vientre de un animal apesadado, puede llevar al organismo humano microbios de la sífilis, la erisipela, la tisis, la lepra..., por no citar otras infecciones.

La vacuna ha sido combatida por los más vigorosos cerebros que ha tenido el mundo: Tolstoi, Kant, Rousseau, Franklin, Spencer, Bernard Shaw Wallace y mil más, pero como se trata de uno de los más saneados ingresos con que cuenta la clase médica, ha tenido ésta buen cuidado de que todo bicho



viviente quede sometido a esa infamia. El día que los Gobiernos cometieran la atrocidad de subvencionar la operación quirúrgica, que convierte al hombre en enunco, tendríamos la castración obligatoria.

Sin embargo, la avaricia no es el único motivo por el que los médicos defiendan ese crimen que ha causado más víctimas que las huestes de Atila. Se les inculcó en la mente durante sus estudios universitarios que tal procedimiento representaba el santuario de la legionarios a la bandera del Tercio. Es el mismo prejuicio que hace que las ciencia médica y a él se aferran como embarazadas crean en San Ramón y no

### Los diez mandamientos del naturista

Los regidores de pueblos no olvidan nunca que éstos son como los niños: muy buenos y obedientes mientras conservan un ideal; descontentos y amargados cuando les inspira el egoísmo. Por eso procuran siempre inculcarles unos mandamientos divinos.

Para los naturistas el ideal es la Naturaleza. Ella da los preceptos en su esencia, y precisamente en resumen o síntesis de una sencillez y precisión admirables.

He aquí el decálogo más humano que se conoce:

- 1.º Trabajar al aire libre.
- 2.º Amar a la Humanidad.
- 3.º Juzgar con justicia.
- 4.º Reformar la vida.
- 5.º Creer en la verdad.
- 6.º Alimentarse naturalmente.
- 7.º Hacer ejercicios mentales.

en otro santo a la hora de soltar el churumbel.

Antes de terminar, vaya una cita de la eminente figura médica alemana, doctor Weiss, antiguo defensor de la vacuna: "Yo merezco ser colgado del abeto más alto de la Selva Negra, en castigo del delito de haber estado vacunando por espacio de muchos años al pobre pueblo."

¿No será insensatez declarar obligatorio un procedimiento desterrado ya de muchos pueblos, y cuya eficacia es muy discutida, aun en el seno de las facultades médicas?

Nos permitimos hacer esta pregunta en nombre del derecho que tiene el hombre a su cuerpo.

8.º Tomar baños diarios de agua y de sol.

9.º Estudiar la Naturaleza.

10. Educar en este ideal.

No sabemos de otros mandamientos de más alta filantropía. Constituyen la esencia básica de una nueva ley más bella y edificante que la del Galileo. Si todos los hombres pudieran apreciar en su más alta comprensión la bondad de la Naturaleza y el valor ético de la personalidad humana, jamás dejarían de cumplir esos preceptos, que por su sencillez (sublime sencillez), entran luminosamente en todos los entendimientos. Para nadie es inasequible su grandeza, pero es doloroso que no todas las voluntades se muestren inclinadas a vivir y a obrar en armonía con ellos. Aun hay hombres que fingiendo que se afanan por establecer la paz, se persiguen y destruyen entre sí como fieras.

AEP - CDHS  
BARCELONA

### Importancia actual

Son ya algunos millones en el mundo los místicos de esta religión que acarician un sueño de universalismo humano. El naturismo que contrapesa en nuestro espíritu el hastío de las concupiscencias que nos rodean y asaltan por todas partes, va arraigando en España.

En Barcelona existe desde hace tres lustros la Sociedad Vegetariana, trocada últimamente en Sociedad Naturista.

Para defender los intereses vegetariano-naturistas, se editan siete publicaciones: "Hesperis", "Natura", "Naturismo" y "Salud y Cultura", que tratan de naturismo en general; "Pentalfa", de trofología: "Iniciales", de naturismo sociológico y eugenésico, y "Regeneración", de filosofía naturista y moral natural.

Ejercen la Medicina Natural los doctores Ferrándiz, Gimeno, Mora, Navas, Pueyo, Roffes, Sánchez, Vander, Vermont, Cintri, el licenciado Sorribas y el profesor Capó. Son legión los practicantes y comadronas naturistas que recomiendan el vegetarianismo, y no faltan médicos que sin ser naturistas lo recomiendan a todo pasto y abominan de la vacuna.

La mencionada "Sociedad Naturista" organiza con frecuencia conferencias y cursillos, y celebra cada año la llamada Fiesta de Primavera, reuniendo en un estadio natural del Prat del Llobregat a iniciados y simpatizantes. Son también frecuentes las excursiones que realiza, a fin de que la poesía idílica de los campos virgilianos revele al hombre la nueva fe de su libertad moral, y alejándole del hervor de la vida agitada

de las ciudades le obligue a abominar de la obsesión política y social del momento.

Esta Sociedad tiene en proyecto un campo de deportes. Ya intentó tener un campo libre de cultura en el Carmelo, Horta, en terreno completamente amurallado, pero hubo de desistir, porque chicos y grandes se encaramaban a la pared y la guardiana del terreno salió un día gritando y haciendo aspavientos porque había visto a un hombre excesivamente peludo en completa desnudez. A poco si le da un síncope.

En realidad, muchos militantes son vegetarianos forzados, que a la larga terminan siendo naturistas convencidos. Practican también el vegetarianismo los teósofos, ocultistas, espiritistas, espiritualistas, esperantistas, libertarios, etcétera.

En Barcelona se observan dos grandes tendencias: la de los vegetarianos trofólogos, procedentes de la escuela "Pentalfa", que orienta el doctor Capó, y la de los naturistas que con su "líder" Enrique Cortezón al frente, se consagran al estudio profundo de la Filosofía y, muy especialmente, de la Ética.

Empieza a tomar forma otra tercera tendencia: la de los naturistas sociólogos.

En Barcelona encauzan el movimiento naturista los directores de publicaciones Capó, Cortezón, Drovar, Ferrándiz, Mora y Sorribas. En Madrid, los doctores Alfonso e Ibarra y el señor Morcillo. En Valencia, García Giner, director de "Helios". Fuera de estos tres grandes focos de movimiento, el Naturismo científico es algo incipiente.



El jefe moral de todos los naturistas se considera que es actualmente el filósofo portorriqueño Carlos Brandt, al que internacionalmente se le reconoce una pureza sin tacha.

¡Llegará a cuajar en toda España

esta doctrina cargada de ideales de nuevo humano?

Entonces sí que este rincón del mundo bañado por el Mediterráneo sería un edén, un paraíso.

Enrique JAVEGA

AEP - CDH  
BARCELONA

En vista del éxito cada vez más rotundo de esta serie de folletos de Divulgación Sociológica, los quiosqueros, por iniciativa propia, con plausible espontaneidad, han establecido depósitos de todos los folletos, para facilitar al lector su colección. Pida, pues, en cualquier parte:

- 1.º El socialismo español. - 2.º Anarquismo - 3.º Sindicalismo - 4.º Comunismo - 5.º El problema catalán
- 6.º Jesuitismo - 7.º Federalismo - 8.º Capitalismo.
- 9.º Cooperativismo - 10.º Fascismo. - 11.º Pacifismo
- 12.º Laicismo - 13.º Pistolerismo. - 14.º Militarismo
- 15.º Parlamentarismo. - 16.º Comunismo libertario
17. (Número extraordinario) Manifiesto del partido comunista, por Karl Marx y F. Engels - 18.º Paritarismo.
19. La aventura Marroquí. - 20.º Sexualismo.
21. Capital y Trabajo, por Karl Marx.
22. Agrarismo. - 23.º Marxismo, por Lenin.

El próximo folleto tratará del trágico tema

## EL PARO FORZOSO

¡No deje de adquirirlo!

Precio: 35 cts.

