



FISICULTURA

ORGANO DE LA "LIGA POPULAR ANTIALCOHOLICA DEL URUGUAY"

DIRECTOR: ANTONIO VALETA

Año I

Montevideo, Diciembre de, 1916

Número 6

Redacción: Colombia, 1294

AL PASAR

Así como los vicios engendran los vicios, las buenas acciones y los mejores ejemplos propagan lo que siempre se demuestra.

Un padre alcoholista es más fácil que tenga hijos que sigan su camino antes que estar envueltos en el catálogo de los obstinados. Una madre soberbia no hará otra cosa que poner nerviosos a sus pequeños vástagos y enseñarles lo que ella representa ser moralmente. Un maestro que quiere que sus discípulos sean estudiosos, prolijos e higienistas, no necesita otra fórmula que inculcarles bondad, justicia y racionalidad; pero por medio del ejemplo propio.

Sabemos bien que existen ladrones y asesinos, escorpiones y enloquecidos por los juegos debido al ambiente en que han actuado. De la misma manera surgen los borrachos de las inmundas tabernas. Hay aquí motivos hereditarios, cuando no son los buenos amigos los que infectan la moral en quienes eran antes todo un modelo de perfección.

En esta vida, desgraciadamente, se aprende más de lo malo que de lo bueno. Nosotros, por ejemplo, al mudarnos de casa de la calle Arequita para la de Colombia, no habíamos sospechado en la buena semilla de regeneración que podríamos depositar en el cerebro de los débiles y de los extraviados, pero con síntomas de fecundidad. Estamos en una calle donde los carteles de propaganda antialcoholista y la charpa inrustada en la pared, sirven de horror para muchos inocentes obreros, burros y esclavos del trabajo, pero patronos del terrible vicio de la embriaguez.

El muelle de pescadores y las barraecas vecinas a la institución, emplean centenares de soldados de trabajo, que al pasar por nuestro local miran como seres hidróforos los unos; lo más con irónica sonrisa; pero los hay de aquellos que razonan algo, y cuando llegan frente al cartel revelador, se avergonzian y les entra arrepentimiento...

NA TUROLOGIA

Así se titula la nueva edición que ha hecho imprimir el excursionista Diógenes Costa. Trae un aumento considerable de material de la índole del folleto. La impresión y el papel empleado es superior a la edición anterior. Le felicitamos por su triunfo.

Todavía sobre el alcoholismo en la R. Argentina Enorme desarrollo de la industria vinícola.

El alcoholismo, lo hemos dicho en muchísimas ocasiones, es un gravísimo mal que amenaza la salud física y moral de nuestro país. El problema del alcoholismo, cuestión de legislación que preocupa hondamente a todos los estados civilizados, ha sido llevado hasta hace bastantes tiempo a nuestra Cámara, donde, con el despacho de diversas comisiones, permanece arribado... por mérito de la libertad de comercio, de la santa libertad de las industrias y aún de la libertad individual... de introducir...

Vasto plan social y de gobierno impone la lucha contra el alcoholismo; y sobre todo en nuestro país, país nuevo y de formación reciente, cuyos elementos étnicos, tan diversos y destinados tal vez a fundirse en un tipo superior, pueden malearse fácilmente sino se atiende a disipar a tiempo las causas que minan y socavan su vitalidad. Entre ellas está el alcoholismo, que se presenta en nuestro país como un flagelo espantoso, porque nuestro alcoholismo es principalmente alcoholismo por los espirituosos, por los destilados; ese alcoholismo que hace tan dramático el cuadro de la intoxicación, por el número de determinaciones morbosas por el lado del sistema nervioso, determinaciones irreparables las más, y que "pari passu" con el aumento del consumo de los alcohólicos, habiéndose elevado las locuras alcohólicas de 421 que eran en 1902, a 505, en 1910. Y si en los Estados Unidos de Norte América, el 20 a 25 por 100 de los locos que se hallan en los asilos son por el alcoholismo, entre nosotros esta cifra se eleva a 30, 40 por 100 y más todavía. Es indudable que en este fenómeno, "casi excepcional" en los cuadros de la estadística universal, influye también la constitución étnica de la población argentina, por una parte, y por otra la pésima calidad de los alcohólicos que se expenden. En nuestro país, el alcoholismo actúa sobre el individuo y la familia, alcanzando en ocasiones enormes proyecciones sociales.

Siquiera algunos pretendan que la población nacional, por su idiosincrasia, por temperamento, por sus aficiones, no es alcoholista (Lunas Ayarragaray), las estadísticas de morbilidad y mortalidad por alcoholismo están ahí para probarlos lo contrario, aparte de que, si se exceptúan ciertos medios donde la disciplina impone la temperancia (ejército, armada), esta gran capital con sus seis mil y pico casas de bebidas, con una existencia permanente de 1.800.000 a 2.000.000 de litros de alcohol en los depósitos fiscales, cuando no alcanza por abarrotamiento, por eventualidad, como aumento de papentes, etc., que se resisten a pagar los taberneros de la provincia, a 5.000.000, y en fin, la "pulpería" distribuida en toda campaña y el tráfico desolador, de brebajes de la peor especie en los territorios nacionales, demuestran a las claras la enorme difusión del vicio alcohólico en la República Argentina, que ocupa el "séptimo lugar" entre las naciones del mundo, por su consumo de alcohol, que alcanza el elevado índice individual de "11'6 por capita". El mal eunde más y más, cuanto más se hacen esperar las sanciones de medidas represivas destinadas a combatirlo, de la H. Cámara de Diputados de la Nación, cuyas comisiones tiencn actualmente en estudio dos proyectos, uno imponiendo fuertes derechos a las especies importadas, y otro suprimiendo la importación, elaboración y venta del ajeno en el territorio de la República. Si es cierto que la elaboración y venta de este producto no ha progresado mayormente en los últimos años, las cifras de la estadística, no dan cantidades muy inferiores a los tres millones de litros del "glauco licor", entre el fabricado en el país y el importado, consumidos por los habitantes de la República. Además, se ha comprobado por la

"Administración de impuestos Internos de la Nación" que el impuesto a los alcoholes no progresa como los demás, habiendo permanecido en los últimos años estacionario o con ligeras variantes, el consumo de la cerveza ya excediendo en proporción inversa a la disminución del alcohol, como lo revela el hecho de haber aumentado el impuesto sobre las cervezas en 1910 en 318.804, pesos, o sea casi un 10 por 100 sobre el año anterior, tanto que "la industria cervecera constituye hoy, a estar a los datos recogidos oficialmente, uno de los exponentes más caracterizados del trabajo nacional", contando esta industria con ingentes capitales que dan vida a numerosos centros de población, habiendo elaborado una sola fábrica durante un sólo año (1910), la enorme cantidad de 35.609.952 litros; y existiendo en la capital federal, según datos del censo industrial, tres fábricas que cuentan con un capital de 1.258.350 pesos, moneda nacional, y venden anualmente por valor de 8.108.300 pesos, litro; y en la provincia de Buenos Aires, once establecimientos cerveceros cuyo capital gira, alrededor de 16.650.000 pesos, litro, y cuyas ventas anuales suman \$ 11.044.530.

La industria vinícola, en este duelo a muerte de productores tóxicos, tampoco se queda rezagada; que la viticultura hace extensivas sus manifestaciones industriales a toda la República; extendiéndose el cultivo de la vid desde las provincias del litoral (Buenos Aires y Entre Ríos) hasta las de las zonas andinas (Mendoza y San Juan, culminando en esta última), pasando por las regiones centrales y septentrionales de la República (Córdoba, San Luis, Catamarca, La Rioja y Salta).

La provincia de Buenos Aires, tiene ella sola 3.255 hectáreas cultivadas con viñedos de diversas variedades de cepas, dedicando de sus vendimias, por partes iguales a la vinificación y al consumo. La de Entre Ríos, al este, cuenta con 4.874 hectáreas cultivadas con un 75 por 100 de cepas francesas, y un 25 por 100 de cepas americanas. Córdoba cuenta con 1.594 hectáreas plantadas de cepas; San Luis, 1.104, idem en su mayor parte ocupadas por cepas criollas; Catamarca, tiene 7.129 hectáreas cultivadas; La Rioja, 3.255 hectáreas, Salta 1.120 hectáreas destinadas al cultivo de la vid. En las demás provincias y territorios nacionales, también se aprovecha la uva para la vinificación, pero los productos obtenidos son empleados para satisfacer las necesidades locales de las respectivas poblaciones. Las provincias vinícolas por excelencia son Mendoza, y San Juan, la primera de las cuales cuenta con 396 bodegas con un capital de 10.755.614 \$, m/n, excluyendo los viñedos y produce 66.227.713 litros de vino y 271.438 litros de alcohol por año, empleándose en ello 37.784 toneladas de uva; y la segunda, con una superficie total de 48.433 hectáreas sembradas de viñedos. En suma, una industria en la que, directa o indirectamente, se emplean cincuenta mil personas y que elabora anualmente la cantidad de 3.785.997 hectolitros de vino. Si a esta cantidad se agregan los 646.549 hectolitros más o menos, importados del extranjero, tendremos un total de 4.432.546 hectolitros de vino que entran al consumo del país, correspondien-

do (en el supuesto que son cuatro millones de habitantes, o sean los dos tercios del total, los que beben vino) "a cada habitante la enorme suma de 111 litros, y fracción, de vino por año". Por lo cual se ve que no andaban del todo desahuciados los representantes de la "Liga de Defensa Comercial", en su petición a la Cámara de Diputados de la Nación, para que no se sancionara el proyecto de ley, por el cual se gravaría en lo sucesivo a los locales que expenden bebidas alcohólicas con una patente anual de 15 por 100 en volumen y una estampilla de un peso por cada botella, al demostrar que la bebida alcohólica no alcanza a una tercera parte del consumo total de cada individuo.

Sin suscribir esta y otras razones específicas de "aquella agrupación, que demostró también que el comercio que se ocupa de este ramo de negocios gira de 200 a 300 millones de pesos por año, no podemos por menos prestar todo nuestro apoyo a todo cuanto se haga por combatir el flagelo alcohólico en nuestro suelo, para lo cual hemos aconsejado una serie de medidas que reputamos urgentes (1); si no se quiere asistir a la ruina física y moral de nuestra población, que cuenta, además, en su seno, con detritus inmigrantes y fermentos disolventes venidos de otras tierras; si se quiere combatir eficazmente el alcoholismo que continúa siendo, como muy bien dice Jacques Bertillon, la más característica, las más vergonzosa de las enfermedades modernas. Por eso también aplaudimos la celebración del Congreso Nacional contra el alcoholismo, propuesto por la "Sociedad de Higiene Pública e Ingeniería Sanitaria", de Buenos Aires, que una vez impuesto en el seno del Congreso a donde ha de llevarse, ha de ser decididamente auspiciado por el Superior Gobierno.

Victor Delfino.

Los alcoholistas verdugos

Correspondiendo gentilmente a un pedido de la dirección de Mundo Argentino, el gobernador de Mendoza, señor Francisco S. Alvarez — según nos lo hace saber su secretario ha intervenido en favor de una numerosa familia martirizada por su jefe, que es un alcoholista consuetudinario.

Mucho le enaltece al señor gobernador que, en medio de las preocupaciones inherentes a su alto cargo, se haya interesado tan vivamente por los infelices seres a que aludimos.

De "Mundo Argentino".

Los baños de mar

Cómo deben tomarlos los niños, los adultos y ancianos

Reclaman, acaso, los niños, un régimen de baños en distintas formas aplicados que los adultos y ancianos?

Si: tendremos que tener en cuenta que un infante en la primera edad de su vida posee una estructura, tanta anatómica como fisiológicamente diversa, a la de un adulto o anciano; por lo tanto, tendrá que existir una

(1) Cómo debe combatirse el alcoholismo en la República Argentina, por VICTOR DELFINO. "La Semana Médica", de Buenos Aires, N.º 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100.

terapia distinta que vaya de acuerdo con la constitución osteopéptica, física y "psíquica" de cada individuo desde los primeros años de la existencia.

En la degeneración actual podemos observar, que en las múltiples enfermedades que predominan en el hombre de nuestro siglo, existen causas desde el punto de vista físico y hasta el punto de vista psicológico.

En niños encontramos ciertas enfermedades comunes en niños y hombres, lo mismo que en las mujeres. Y hay también dolencias, en los infantes que son comunes en los hombres, mientras que en las mujeres es todo lo contrario.

De la misma manera podríamos decir que existen enfermedades de los niños que son vitales en las mujeres. El sarro y la espartería, por ejemplo, son males que están en preferencia a la niñez, y en los adultos de ambos sexos, es rara la enfermedad.

La diabetes y la neuritis es común en la edad adulta, en cambio es difícil encontrarla en la edad infantil. Podríamos citar muchos ejemplos más, pero como desiamos ser breves para condensar a la parte práctica, que es lo que el lector más anhela, por eso es que ponemos término a estas descripciones de "patología comparada".

En efecto: hemos hecho resaltar la diferencia que existe entre los niños, adultos y ancianos, bajo el punto de vista patológico. Tendremos, entonces, razón, para operar en diversa forma bajo el punto de vista higiénico y terapéutico!

Sobrada razón existe en que así sea.

Un baño de mar, de uno o dos minutos de duración, para un niño de 3 a 4 años, es suficiente, mientras que para un adulto (en estado sano) es de muy corta duración.

Los niños, en la generalidad, son adverbos (por falta de costumbre) al baño frío de la mar. Infinidad de veces hemos visto producidos crisis desfavorables, sobre todo cuando se les ha sumergido en contra de su voluntad. A pesar que la hidroterapia marina es sumamente brillante para la infancia raquítica y anémica. Más bien tienen mayor placer, los niños, es jugar con la arena de las playas; el ángel del mar les gusta cuando se les acostumbra a ella y siempre a forma moderada.

El efecto fisiológico que produce el baño de mar, es como sigue: Isquemia rápida en toda la epidermis; congestión inmediata de los órganos internos, y al cabo de algunos segundos, calor en la periferia de la piel, (si es que la reacción se realiza favorablemente) entonces, la circulación de la sangre marcha aceleradamente, al mismo tiempo que se normaliza la respiración que, momentos antes, era difícil y agitada.

Los individuos (sean éstos niños, adultos o ancianos) que por su debilitamiento y depresión física en general no son capaces de conseguir la deseada reacción, se les presentarán nuevos escalofríos, que sólo se podrán dominar con el masaje, la fricción, el movimiento, la gimnasia y el abrigo en general.

Estos contratiempos, inócuos y hasta funestos, son, casi siempre, consecuentes en los niños demasiado endebles y que no han tenido en cuenta que, para entrar prudentemente en el agua, es necesario que el cuerpo se halle con una temperatura suficientemente normal.

La hidroterapia bien aplicada y mejor dirigida, es, a título de

SANATORIO ALVARIZA

SISTEMA NATURAL

CONSULTAS DE 3 A 4 P. M.

SE ATIENDE POR CORRESPONDENCIA

Av. 18 DE JULIO, 1277.—Montevideo.

Se envía gratis y franco de porte, el folleto

LA CURA NATURAL

Jugo de Uva "TRAPICHE"

SIN FERMENTAR Y SIN ALCOHOL

IMPORTADORES A. LÓPEZ Y CIA

ES UN VERDADERO TONICO

MISIONES NÚMERO 1600

MONTEVIDEO

DISPONIBLE

PRODUCTOS DE GLUTEN

DE LA FABRICA ITALO-ARGENTINA PARA DIABETICOS

Analizados por la Oficina Química del Departamento del Ministerio de Agricultura de Buenos Aires y por la Oficina Química de Aduanas de Montevideo

Pan de puro gluten sueltos cada uno	a \$	0.20
" " en cajas de seis panes	" "	1.20
Biscochos " " " "	" "	0.55
Biscochitos " con anís en cajas	" "	0.90
Grasitas " " " "	" "	0.75
Galletitas " en caja	" "	0.65
" " al chocolate	" "	0.80
Lombones anti-diabéticos extra	" "	0.90
Cacao " en frascos	" "	0.60
Chocolate " la caja	" "	0.80
Harina " en paquetes de 500 gramos	" "	0.60
Sémola " " " "	" "	0.60
Pan rallado " " " 250 "	" "	0.60
Cabellos de Angel de puro Gluten 1 1/4 kilo	" "	0.30
Pastinas extra surtidas " " "	" "	0.30
Pedees extra surt. completo " " "	" "	0.30
Vino anti-diabético caja de 12 botellas de 1 litro	" "	30.00

UNICOS IMPORTADORES GALIMBERTI Y CIA.
CALLE PARAGUAY 1327. — MONTEVIDEO.

NICOLAS B. KIER

AGENTE DE HIGIENE Y SALUD

Venta de artículos del sistema natural y para vegetarianos.

Tenemos en venta el gran libro del profesor Valeta:

"EL NATURISMO EN EL HOGAR"

Calle SUPACHA, 732. — BUENOS AIRES

JUAN PELUFO ALMACEN DE LA AGRICULTURA

CASA FUNDADA EN 1878

Depósito de cereales y semillas. Importación y exportación en general.

AGRACIADA, 251 esq COLOMBIA (Frente al Palacio Legislativo)

Teléfono: LA URUGUAYA, 19 (Aguada).

MONTEVIDEO

Luis M. Laurito

REMATADOR PÚBLICO

MISIONES, 1444

EJIDO, 940
CASA PARTICULAR

INSTITUCION NATURISTA "HIGIENE Y SALUD"

Premiada en la Exposición Panamá-Pacífico

Atiéndese todos los días hábiles de las 14
á las 18 horas. Los domingos
y días feriados, de 8 á 11 (horario nuevo)

Profesor: ANTONIO VALETA



Se dan instrucciones
por correspondencia

A los socios del interior y exterior

Colombia 1294 Montevideo

ENTRE PAMPAS Y FIGUEROA (Aguada)

El tranvía 47 pasa por la puerta; los números 1, 2, 3, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 21, y 22, de la Transatlántica pasan por Agraciada a la altura del número 2250.

MONTEVIDEO

LIGA POPULAR ANTIALCOHOLICA DEL URUGUAY
CALLE COLOMBIA, 1294

SUCURSAL EN LA VILLA DEL CERRO,
PARAGUAY 424

«EL NATURISMO EN EL HOGAR»

— POR —
ANTONIO VALETA

Es un tratado de **Medicina Natural, Vegetarismo, Estética Humana, etc.**

Un precioso tomo de 430 páginas con más de 200 grabados y cinco láminas en colores.

Este libro no debe faltar en las casas de familia.

Con él cada cual puede ser el médico de sí mismo.

Primera parte

Al lector.—El vigor por el vegetarismo.—La hidroterapia a través de la historia.—La medicina a través de la historia.—Naturistas ilustres (Fotografías en color).—Emi nencias médicas en favor del naturismo.—Estragos del tabaquismo.—Higiene elemental (Vestidos higiénicos).—Higiene de la piel.—Higiene sexual.—Higiene de la terminación del tubo intestinal (el ano).—Higiene de los pies (Con grabados).—Higiene de la boca.—Higiene de la cabeza.—Higiene del oído.—El descanso físico y mental.—Reglas higiénicas para la infancia.—Primeros cuidados que exigen después de nacer.—El alimento para los niños menores de un año.—El destete.—La educación (Con grabados).—Dolencias comunes en los niños.—Higiene del agua (Con grabados).—La vacunación antivariólica (Sus errores.—Los médicos y la vacunación.—La teoría de la vacunación no tiene fundamento científico (Con grabados).—El así llama do cow-pox, o sea virus de la vaca o ternera no existe en realidad.—La vacuna no preserva de la viruela.—Infecciones producidas por la vacunación.—Abolición de la vacunación obligatoria en Holanda en 1890 (Con grabados).—Manifiesto médico en contra de la vacunación.—Efectos perniciosos del corsé (Con grabados).—¿Qué debemos beber? (Con grabados).—Estadística macabra (Con grabados).—Errores del baño turco.—Consejos higiénicos y saludables.—Digestibilidad de los alimentos.—Anatomía y fisiología (Con grabados).—El hombre y el mono (Con grabados).—Sugestión y auto-sugestión (influencia de la imaginación).—Fisiología digestiva.—Fuerzas curativas de la naturaleza.—Higiene conyugal.—Higiene dental (Con grabados).—El cuidado de los enfermos.—Masticación y dieta (importancia del ayuno).—Magnetismo e hipnotismo.—¿Cuándo y cómo debemos tomar los baños?—Variación de la temperatura en los baños.—Higiene interna y externa.—Triunfo del vegetarianismo (Con grabados).—Crimenes de la vivisección (Con grabados).—Progresos de la ciencia naturista (Con grabados), etc., etc.

La segunda parte trata de la cocina vegetariana; la tercera se ocupa de la expresión de rostro y el cuerpo en forma estética y completa.
La 4.ª y última parte está destinada a demostrar las causas, los síntomas y tratamiento de cada enfermedad.

En venta en las mejores Librerías de Montevideo
y en el Centro "HIGIENE Y SALUD"

"El Régimen Vegetariano"

250 PLATOS DE COMIDA SIN CARNE

Por ANTONIO VALETA

Calle COLOMBIA 1294

SASTRERIA Y ROPERIA PARIS

Ada. Gral. Flores 2260 al 2264 casi esq. Cuñapirú

SASTRERIA Y ROPERIA

A LA CIUDAD DE WASHINGTON

Avenida General Flores 2507

Hagan sus compras en cualquiera de estos establecimientos que á más de encontrar conveniencias al mencionar el aviso de Fisicultura, su propietario Sr. Arturo Cabrera hará á los lectores un 20 o/o de rebaja.

Yerba - Mate superior **IGEA**

«LA SALUD»

Pida á su almacenero esta rica y aromática yerba y tomará un mate sabroso y nutritivo.

IMPORTADORES

GALIMBERTI & Cia.

"Botánica Practica"

PLANTAS MEDICINALES

Por ANTONIO VALETA

SE VENDE EN LAS LIBRERÍAS

Pedro Silva y Armas

CIRUJANO DENTISTA

Consultas de 9 a 11 y de las 14 a las 17 horas

excepto jueves y domingos

De las 18 a las 19 gratis para los pobres

CALLE MAGALLANES número 1271

MONTEVIDEO

LA BARDANA

HERBOLARIO DE SILVA

GRAN SURTIDO DE HIERBAS MEDICINALES

DEL PAIS Y EXTRANJERAS

Calle Agraciada, 2277 - Montevideo

Se remite a domicilio en la ciudad y fuera de ella

El problema de la Salud

«Dime lo que comes y te diré quien eres», dice un axioma antiguo

NOSOTROS EN CAMBIO, PODREMOS AGREGAR: «DIME QUE ACEITE CONSUMES Y TE DIRÉ COMO SE ENCUENTRA VUESTRO ESTÓMAGO». EL ACEITE

BAU

ES EL PRODUCTO MÁS EXQUISITO QUE DEBEN USAR LOS QUE DESEAN VERSE LIBRES DE AFECCIONES ESTOMACALES É INTESTINALES. ❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ES UN ACEITE PURO DE OLIVA

Unicos Importadores: **GALIMBERTI & Cia** MONTEVIDEO